

AUGUST | 2016

MOERSER MONAT

Special
Erholung

**Ausruhen,
aber richtig!**

NEUERÖFFNUNG

am 4. August 2016



Ausgesuchte
Schuhmode

DISMER

...lohnt sich immer!

arche

Think!

AGL

Clarks

LOINIS
BY WELLES

BELLO

paul/green

CONNY
AROLINI

GALIZIO
TORRESI

FLY
LONDON

TRUMAN'S

Maripé

Handwritten signature logo

HAFERL

MANIA

Vabeene

BRAKO

GIORGIO
1958

wolky
designed for walking

A.S.
98

Logo with '98' and 'A.S.' text

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es ist ja schon kurios, dass der größte Erfolg am deutschen Buchmarkt derzeit Ausmalbücher sind. Nicht für Kinder wohlgemerkt, sondern für Erwachsene! Die Regalwände in den Buchläden mit Mandalas, Entspannungstechniken und anderen Anti-Stress-Büchern werden immer länger. Was steckt wohl hinter diesem Erfolg? Unser Verdacht: Die Leute leiden unter dem Druck eines Alltags, den sie selbst immer weiter verdichtet haben, auch in ihrer Freizeit.

Wie aber entzieht man sich diesem Stress – und wie erholt man sich davon? Unsere Redakteurin Andrea Külkens hat in einem Selbstversuch vier Stunden im Schlosspark gelegen, das Smartphone abgeschaltet und versucht, sich aktiv zu erholen. Im Einsatz waren diverse wissenschaftliche Methoden, deren Erfolg höchst unterschiedlich ausfiel, aber lesen Sie selbst (Reportage ab Seite 16).



Einen erholsamen August wünschen Ihnen

Stefan Brunn
und das MM-Team



GENIESSEN WIE IN DER TOSCANA



Öffnungszeiten:

Di. - Do. 12-16 + 18-22 Uhr

Fr. - Sa. 12-22 Uhr

Inhaberin: Andrea Niephaus
Nordring 8b · 47441 Moers

Tel.: 0 28 41 / 17 82 23 · www.lamaremma.de

FIT SEIN HEISST GESUND SEIN!

FITNESS, KURSE UND WELLNESS

Jetzt direkt starten! Termin vereinbaren und sofort im Studio loslegen.

Alle Infos unter www.aktivsportpark.de oder rufen Sie uns an 02841 9993380.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



INHALT

ZAHLEN BITTE!



12 Im Café draußen zu sitzen ist in Moers doppelt so teuer wie in Wesel – für den Betreiber des Cafés. Warum eigentlich?

ROCKNACHT



24 Ende August steigt wieder die „Moerser Rocknacht“. Auf der Bühne stehen auch Leute, die sonst eher im Hintergrund helfen.

**Special
Erholung**



Foto: Bernis

16 Wie erholt man sich wirklich? Unsere Redakteurin hat sich eingelesen und im Schlosspark ein Selbstexperiment mit diversen Methoden durchgeführt. Die faulste Reportage aller Zeiten ist trotzdem nicht draus geworden. Wichtigstes Ergebnis: Wer sich beim Erholen zu sehr anstrengt, riskiert Freizeitstress.

EINFACH LECKER



Foto: Bernis

26 Steaks zu braten ist eine Kunst für sich. In der Volkshochschule kann man sie erlernen. Der Moerser Monat hat dabei mal zugeguckt

DAS BIN ICH!



Foto: KBM

30 Lieblingsfilm: „Pretty Woman“. Ehrenbürgermeister Willi Brunswick hat sich ins MM-Freundebuch eingetragen und was richtig Tolles reingemalt.

RUBRIKEN

- 7-10** MOSAIK
- 12-13** MOERS IN ZAHLEN
- 26-27** EINFACH LECKER
- 28-29** UNTERHALTUNG
- 30-31** RATGEBER
- 32** EXPO
- 33-43** VERANSTALTUNGSKALENDER
- 42** IMPRESSUM
- 44** APOTHEKENNOTDIENSTE
- 45-46** DAS BIN ICH

NEUER PARTNER

Seit Februar diesen Jahres ist bei uns das neue FIVE-KONZEPT als Faszien-, Rücken- und Gelenkzentrum eröffnet. Nur im Studio Moers!

Haben Sie Interesse? Schauen Sie doch einfach mal rein.





PEBERES

Kompetenz erweitert

MOERS

Dr. Michael Pollmann

Dipl.-Betriebswirt
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Gesellschaftsrecht,
Gewerb. Mietrecht

Dr. Peter Tuxhorn

Fachanwalt für Bau- und
Architektenrecht
Gewerb. Rechtsschutz,
Versicherungsrecht
Verwaltungsrecht

Angelika Jelleßen

Fachwältin für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht
Verkehrszivilrecht

Nicole Suhadi*

Fachwältin für Familienrecht
Erbrecht

Bianca Jansen, LL.M.*

Medizinrecht
Tier-/Pferderecht
Versicherungsrecht

Nazan Topal, LL.M.*

Köln / Istanbul Bilgi
Deutsches und Türkisches
Wirtschaftsrecht

DÜSSELDORF

Florian Wethmar*

*in Bürogemeinschaft

KREFELD

in Kooperation mit

Klaas & Kollegen Rechtsanwälte
Rechtsanwaltsgesellschaft mbH

Wilhelm Klaas

Dipl.-Betriebswirt
Fachanwalt für Insolvenzrecht

Kai-Uwe Schaffer MBA

Fachanwalt für Insolvenzrecht
Fachanwalt für Handels- und
Gesellschaftsrecht

Dirk Pauls

Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Insolvenzrecht

Rainer Wittmann

Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht
Fachanwalt für Verkehrsrecht

Markus Pulte, LL.M.

Rechtsanwalt
Betriebswirt (IWA)

Nicole Suhadi

Fachwältin für Familienrecht

Marc Giesen

Rechtsanwalt

PEBERES RECHTSANWÄLTE

Oberwallstraße 61 · 47441 Moers

Telefon (02841) 88 173-0

Internet: www.peberes.de

Andenken an KZ-Opfer

Am 25. August werden wieder Stolpersteine verlegt für Menschen, die ihren Widerstand gegen die NS-Diktatur mit dem Leben bezahlt haben: sechs in der Mattheck, zwei in Meerbeck. Um 9.30 Uhr werden die Steine am Eingang der Mattheck (Leipziger Straße 6) verlegt. Unter anderem für Margarete Hänel (Foto), die zusammen mit ihrem Mann Adolf im Februar 1943 von der Gestapo verhaftet wurde: wegen Vorbereitung zum Hochverrat, wie ihr überlebender Mann später aufschrieb. Sie lebten auf der

Hochemmericher Straße in Asberg – etwa dort, wo heute die Asberger Straße auf die Autobahn A 40 trifft. Die damals 41-jährige Mutter von zwei Kindern starb im Februar 1945 im Frauen-KZ Ravensbrück. Ihr Mann, verurteilt zu vier Jahren Zuchthaus, wohnte nach der Befreiung 1945 in der Mattheck. Gegen 11 und 11.30 Uhr werden zwei Steine in Meerbeck verlegt: auf der Weserstraße 19 (für Adolf Ende) und 29 (für Karl Rautenberg). Derzeit liegen schon 51 Stolpersteine in Moers. Im Laufe des Jahres sollen noch einmal neun weitere dazu kommen. Die Verlegung ist eine gemeinsame Aktion des Vereins „Erinnern für die Zukunft“ und der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit. Weitere Infos unter www.stolpersteine-moers.de.



Nach 35 Jahren ist Schluss

Nach über 35 Jahren schließt das Institut für Augenoptik und Optometrie am Hanns-Dieter-Hüsch-Platz. Inhaber und Optometrist Volkfried Behmer möchte in Zukunft beruflich kürzer treten. Doch ganz aufhören möchte er nicht: Künftig wird er nach Terminvereinbarung in Duisburg anzutreffen sein. Am 23. März 1981 hat Volkfried Behmer sein Augenoptik-Geschäft auf der Pfefferstraße (heute Hanns-Dieter-Hüsch-Platz) eröffnet. Nach der Buchhandlung Spaethe war es die zweite Neueröffnung nach der Sanierung der Altstadt. 1991 wurde daraus das heutige Institut für Augenoptik und Optometrie. Neben einfachen Brillen- und Kontaktlinsenversorgungen hat sich Volkfried Behmer insbesondere auf die Betreuung von Kunden und Patienten mit komplexen Sehfehlern und schwierigen Sehproblemen spezialisiert. Um seine Kunden und Patienten aufzufangen, hat er mit der Firma Cagnolati in Duisburg eine Vereinbarung getroffen: Die Familie Cagnolati, seit vielen Jahren mit der Familie Behmer befreundet, betreibt in Duisburg ein Augen- und Sehzentrum. Ab sofort ist Volkfried Behmer hier regelmäßig nach Terminvereinbarung anzutreffen. Das Augen- und Sehzentrum Cagnolati ist zentral in der Duisburger Innenstadt auf der Königstraße 13 zu finden.



Ihre Einladung zu gratis Vorträgen im Sommer

Wer ist Ihre Vertretung im Notfall?

Vollmachten und Verfügungen - Möglichkeiten und Entscheidungshilfen

Freitag, 19. August und

Freitag, 16. September jeweils 17 Uhr

Wissen Sie oder Ihre Vertretung wo im Notfall Ihre wichtigen Unterlagen sind?

Sicherheit mit einem Griff:

Ihr Vorsorge- und Notfallordner

Samstag, 20. August und

Samstag, 17. September jeweils 15 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten.



GenerationenBeratung IHK

Kirsten Schade

Neuer Wall 2

47441 Moers (Wallzentrum)

02841-88 243 88

info@kirsten-schade.de

www.kirsten-schade.de

Moers' südlichster Arbeitsplatz

Marcus Heger arbeitet am derzeit südlichsten Arbeitsplatz, den Moers zu bieten hat: mitten in der Antarktis. Der Moerser ist IT- und Elektronik-Ingenieur und wirkt als Funker auf einer Polarforschungsstation des Alfred-Wegener-Instituts in der Atka-Bucht, der sogenannten Neumayer Station III. Er ist dort mit acht Kollegen seit März von der Außenwelt nahezu abgeschnitten. Bis Februar 2017 bleiben sie noch im Ewigen Eis. Marcus Heger lässt seiner Heimat über den Moerser Monat herzliche Grüße ausrichten. Zu Hause ist er ehrenamtlicher Feuerwehrmann in Scherpenberg und Vorsitzender des Amateurfunkvereins VFDB Moers. Auch auf der Forschungsstation ist er für den Brandschutz zuständig. Allerdings gestaltet sich die Verstärkung im Ernstfall nicht so einfach wie in Moers: Die Fahrt zur nächsten Station dauert rund 24 Stunden – mit Pistenbullys. Zurzeit liegen die Temperaturen bei minus 36 Grad. Sie reichen hier von 0 Grad im Sommer bis minus 50 Grad im Winter. Dazu weht ein starker Wind bis zu 150 Stundenkilometern, wie Marcus Heger dem Moerser Monat berichtet. Im Sommer scheint 24 Stunden am Tag die Sonne, in der Polarnacht herrschen zwei Monate nur Dämmerung oder Dunkelheit. Mobilfunknetz, Fernsehen und Radio gibt es nicht. Einziger Kontakt über die 13.800 Kilometer bis nach Hause ist eine Funkverbindung. „Der nächste Amateurfunkkontakt von der Antarktis aus zur Moerser Amateurfunk-Jugend ist für den Fieldday auf der Halde Pattberg Anfang September geplant“, erklärt Marcus Heger.



„Eingeschränktes Hören verhindert, dass wir Musik, Sprache, ja das volle Leben um uns herum genießen. Ich wünsche mir, dass die Menschen ihre Hörprobleme erkennen und etwas dagegen tun. In diesem Zusammenhang freue ich mich auf eine langfristige Partnerschaft mit dem innovativen Hörsystem-Hersteller Widex, bei der ich als Botschafter für besseres Hören eintrete.“

Mario Adorf

Hörgeräte
0,00 Euro*

*bei Verordnung durch einen HNO-Arzt

HÖRTESTWOCHEN
Probetragen – unverbindlich und kostenlos!

Sehen und Hören Peters
Brillen • Kontaktlinsen • Hörgeräte • Trollbead-Schmuck
Homburger Str. 51 • 47441 Moers • Tel. 0 28 41 / 2 35 60
www.sehenundhoeren-peters.de

Leckerbuntes Moers

„Zu meinem Deutschland gehört das Brauerei-Restaurant genauso wie die der Lieblingsitaliener, -Spanier, -Marokkaner oder wer auch immer lecker kochen kann“, sagt Rüdiger Schink. Der Moerser Unternehmer hat eine Kampagne gegen Ausländerfeindlichkeit und Fremdenhass ins Leben gerufen. Auf der Seite www.rs-fairpay.de/leckerbunt hat er Fotos und Zitate von Gastronomen gesammelt, die ihre persönliche Geschichte erzählen: Seit wann sie in Deutschland leben und wie sie zur Gastronomie gekommen sind. Rüdiger Schink bietet mit seiner Firma „RS Fairpay“ elektronische Zahlungssysteme für Einzelhandel und Gastronomie an. „Besonders im Gastgewerbe stammt der größte Teil meiner Kunden aus nahen und fernen Ländern in aller Welt. Es sind genau diese Menschen, die unser Land gemeinsam mit den Alteingesessenen so freundlich, bunt und vielfältig machen“, ist sich Rüdiger Schink sicher.





Empörung über Bettenkamp-Zahlen

In seiner Juli-Ausgabe hatte der Moerser Monat in der Rubrik „Moerser Zahlen“ über das Naturfreibad Bettenkamper Meer berichtet. Erklärt wurde unter anderem, weshalb das Wasser dort von den Aufsichtsbehörden schlechter bewertet wird als das fast aller anderen Badeseeen in NRW. Beim Freundeskreis des Bettenkamper Meeres löste der Artikel heftige Empörung aus. Er habe den Eindruck erweckt, als ob unter gesundheitlichen Aspekten Vorsicht geboten sei, im Bettenkamper Meer zu schwimmen. Besonders die Überschrift „Bakterien schwimmen mit“ hält der stellvertretende Vorsitzende des Vereins Axel Sandhofen für zu reißerisch: Sie vermittele dem Leser, dass es gefährlich sei, im See zu schwimmen. Außerdem werde subtil nahegelegt, dass auch Salmonellen, Typhus- oder Ruhrbakterien oder Hepatitis-A-Viren im Wasser vorhanden sein könnten. Diese Krankheitserreger, so Sandhofen, seien aber noch nie vorhanden gewesen. Das Bettenkamper Meer mit seinem natürlichen Zulauf durch den Abruchkanal sei nicht mit anderen Bädern zu vergleichen. Trotz schwieriger Bedingungen gelinge es fast immer, Verunreinigungen auf dem Weg von Rumeln-Kaldenhausen zu beseitigen und den Zustand auf ein „Gut“ zu bringen. Der Freundeskreis legt größten Wert auf die Feststellung: „Das Schwimmen im Bettenkamper Meer ist unbedenklich. Es wäre ansonsten vom Betreiber Enni nicht zu verantworten, das Bad zu öffnen.“

Die MM-Redaktion hat an den genannten Tatsachen und am großen Engagement des Freundeskreises gar keinen Zweifel. Darüber zu berichten, dass und warum das Wasser im Bettenkamper Meer vom Landesamt mehrfach schlechter beurteilt wurde als das anderer Seen, hält der verantwortliche Redakteur Stefan Brunn aber auch für völlig legitim: „Es ist besser, wenn die Leute verstehen, warum das Wasser hier weniger gute Noten bekommt, als wenn man es gar nicht erklärt.“

Five o' clock

Konzerte in der Stadtkirche,
am 1. Sonntag im Monat.

Eine gute Stunde Musik
bei freiem Eintritt
und freiwilliger Spende.

STELLA & BAND

Preisträgerin, 1. Preis
Concours de la Chanson,
Alliance Française, 2015

wiederholt in der Stadtkirche ihr
Konzert vom 04. Juni 2016 aus dem
Théâtre De L'alliance Française
Boulevard Raspail, Paris

mit
Lito Mabjaia - Bass
Danny Rombout - Percussion

07. August 2016, 17:00 Uhr

Im Restaurant „La Fattoria“,
gegenüber vom Moerser Rathaus,
gibt es nach dem Konzert ne-
ben der üblichen Speisekarte ein
„Spezialmenü“ für Konzertbesu-
cher und Musiker.

Lassen Sie es sich zusammen mit
den Künstlern gut schmecken.

Ristorante 
La Fattoria

Neumarkt 27 • 47441 Moers • (0 28 41) 92 16 11
Montag bis Sonntag
12.00 bis 15.00 Uhr und 18.00 bis 24.00 Uhr

Spielend integrieren

Dass es beim Fußball um weit mehr als einen Sieg geht, ist den Ausrichtern des Bunten Fußballturniers ganz wichtig: Am Samstag, 13. August, lädt der Bunte Tisch Moers von 10 bis 17 Uhr zu einem Späturnier auf die Sportanlage des GSV und MTV am Solimare ein. Es soll ein großes Familien- und Freundesfest werden: „Der Sport steht dabei nicht im Vordergrund“, sind sich Organisator Michael Paßon von Klar- text für Kinder und Amar Azzoug vom Bunten Tisch einig. Vielmehr soll der freundschaftliche Wettkampf von 16 Mannschaften auf vier Kleinfeldern geselligen und integrativen Charakter haben: „Rund 20 Prozent unserer Vereinskicker haben einen Migrationshintergrund.“ Drei gemischte Teams – zwei mit aus Krisengebieten Geflüchteten und eine All-Star-Mannschaft des Bunten Tisches – spielen mit. Außerdem haben sich Mannschaften der Handwerkerschaft Duisburg und der Stadtverwaltung angemeldet.



Foto: Pixabay



Ein Hauch von Karibik

Bachblüten, Aromatherapie und Ayurveda – was so schön exotisch nach Wellness klingt, gehört tatsächlich zu den therapeutischen Maßnahmen der Naturheilkunde. Und was damit alles möglich ist, stellt der Naturheilkundeverein Niederrhein bei seinem Naturheilkundetag vor. Am Sonntag, 28. August, wird das Hotel Schwarzer Adler in Schwafheim (Düsseldorfer Straße 309) zur Messehalle: Von 10 bis 16 Uhr präsentieren insgesamt 27 Aussteller ihre Angebote. Es gibt unter anderem Informationen zu Bio-Präparaten; die Firma Grina zeigt, wie man sein Haus mit modernen Naturbaustoffen bauen oder sanieren kann; es gibt Thermomix-Vorführungen, ein veganes Imbiss-Angebot, und die Schoenmacker-Biobäckerei bietet Backwaren an. Der Eintritt ist frei.



STADTBAU MOERS
 Entwicklung
 Immobilien
 Verwaltung



Bei uns wohnen Sie richtig!
 Fragen Sie nach unseren aktuellen
 Wohnungsangeboten!

**Wohnungsbau Stadt Moers GmbH /
 STADTBAU MOERS GmbH**
 Landwehrstr. 6, 47441 Moers Tel. (02841) 91 70 10
www.wohnungsbaumoers.de
 e-mail: info@wohnungsbaumoers.de



Sie möchten Ihre Pflanzen möglichst gezielt und effizient schützen?

Das erfordert eine gezielte Beratung. Wir prüfen zunächst, welches Mittel am besten zu Ihrer Pflanze passt. Anschließend werden Sie detailliert über die korrekte Anwendung beraten, sodass Sie garantiert ein optimales Ergebnis erzielen.



SIE HABEN FRAGEN?



Wir haben die Antworten!

Bitte befallene Pflanzenteile mitbringen.



Jetzt online einkaufen:
shop.gartencenter-schloesser.de

Mo. - Fr.: 9.00 - 19.00 Uhr
Sa.: 9.00 - 18.00 Uhr
So.: 10.00 - 12.00 Uhr

 [Gartencenter.Schloesser](https://www.facebook.com/gartencenter.schloesser)
 [gartencenter-schloesser.de](https://twitter.com/gartencenter-schloesser)



GARTENCENTER
Schloesser
... ALLES FÜR HAUS & GARTEN

Römerstr. 19 · 47447 Moers-Schwafheim · Tel.: 02841 9323-0

12 €*

BONN

6,50 €

MOERS

8,80 €

DÜSSELDORF

1,10 €

VIERSEN

4 €

DUISBURG

2,85 €

WESEL

* SONDERNUTZUNGSGEBÜHR FÜR AUSSENTISCHE UND -STÜHLE
JE ANGEFANGENEM QUADRATMETER IM MONAT

QUELLE: BDST NRW



Was kostet ein Außenmeter?

Der Bund der Steuerzahler NRW hat jüngst die Gebühren verglichen, die in den größten Städten des Landes für gastronomisch genutzte Außentische und -stühle erhoben werden. Die Unterschiede sind immens: Manche Städte (etwa Iserlohn und Herten) kassieren gar nichts, Bonn verlangt mit 12 Euro je Quadratmeter die höchste Summe, Viersen mit 1,10 Euro sehr wenig. Moers liegt mit 6,50 Euro auf Platz 8 von 56 und ist damit teurer als zum Beispiel Duisburg, Essen oder Krefeld. Warum? Die Stadt Moers argumentiert, dass die Moerser Innenstadt eben attraktiv sei und somit angemessen bepreist. Immerhin werde im Außenbereich ein Vielfaches umgesetzt, da amortisiere sich die gezahlte Sondernutzungsgebühr für die Gastronomen sehr schnell. Außerdem seien die Quadratmeterpreise sehr günstig im Vergleich mit dem, was man in Moers an Miete für die Innenräume bezahle (15 bis 20 Euro). Der Steuerzahlerbund dagegen hat die Kommunen mit hohen Gebühren im Verdacht, damit Haushaltsprobleme ausgleichen zu wollen.

BERATERHAUS MOERS

www.beraterhaus-moers.de

UMFASSENDE DIENSTLEISTUNGEN UNTER EINEM DACH!

Wir sind Moers treu geblieben! Unsere renommierten Steuer- sowie Anwaltskanzleien haben sich zu einem Beraterhaus entwickelt. Gemeinsam bieten wir unseren Mandanten auf kurzem Weg weitere kompetente und umfassende Synergien an. Wir haben uns vergrößert und sind nun im Gewerbegebiet Genend zu finden.

HIER FINDEN SIE UNS

Richardstr. 73 · 47445 Moers
www.beraterhaus-moers.de
info@beraterhaus-moers.de



Wolfarth & Willems

STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT MBH

Wir sind Ihr zuverlässiger Partner in Sachen Steuern und Wirtschaftsberatung. Wir betreuen Mandanten mit ihren individuellen Beratungsbedürfnissen in dafür spezialisierten Teams. Gemeinnützige Organisationen und Vereine mit ihren Besonderheiten finden bei uns ebenfalls eine kompetente Plattform.

www.wolfarth-willems.de

Buiting & Tëßmer

RECHTSANWÄLTE PARTGMBB

Unsere Kanzlei ist auf die Betreuung arbeitsrechtlicher und medizinrechtlicher Fragestellungen spezialisiert. Im Rahmen des Medizinrechts betreuen wir Heilberufler bei der Niederlassung, bei Kooperationen bis zur Praxisabgabe sowie in allen vertrags(zahn)ärztlichen und berufsrechtlichen Fragestellungen. Wir beraten und vertreten zudem insbesondere Firmen verschiedener Branchen in allen Fragen der Vertragsgestaltung, Vertragsabwicklung sowie bei gerichtlichen Auseinandersetzungen.

www.buiting-tessmer.de





**ASKLEPIOS
CONSULTING**

Wir bieten Ihnen individuelle Praxisberatung für Heilberufler. Als zuverlässiger Dienstleister unterstützen wir Sie in den Bereichen Ablauforganisation, Bewerbermanagement, Datenschutz, Mitarbeiterunterweisungen, Begleitung der Ausbildung Ihrer Auszubildenden und in allen Fragen rund um die DIN EN ISO 9001:2015. Wechselnde Seminare runden unsere Dienstleistungen ab.

www.asklepios-consulting.de



TRICONSULT

Die Triconsult Steuerberatungsgesellschaft ist spezialisiert auf die Konzeption und Betreuung von Privatkliniken jeder Art und Größe.

www.triconsult-gmbh.de

Ärzteberatung Marcus Fox GmbH



Wir beraten Sie rund um das Thema Niederlassung. Wir suchen für Sie die geeignete Praxis oder vermitteln Ihnen einen Nachfolger und unterstützen Sie bei Fragen zu Ihrer Abrechnung.

www.marcus-fox.de



Entspannen im Schlosspark: Vier Stunden lang ist genau das mein Ziel.

Foto: Berns

Entspannen! Jetzt! Sofort!

REPORTAGE Wie erholt man sich am besten? MM-Redakteurin Andrea Külkens hat es im Selbstversuch ausprobiert: vier Stunden lang im Schlosspark.

Auf Knopfdruck entspannen? Ich will es versuchen! Dafür brauche ich ein paar Zutaten: vier volle Stunden Freizeit, eine Picknickdecke und ein paar Erholungs-Utensilien (dazu später mehr). Handy, Tablet und Co. und somit jeglicher digitale Kontakt zur Außenwelt bleiben zu Hause. Ich werde merken, welche Entspannungstechniken mir wirklich etwas bringen – und dass Hundesport unfassbar meditativ sein kann.

Für mein Experiment habe ich mir einen warmen Sommertag ausgesucht. Die erste Heraus-

forderung besteht darin, mir im Schlosspark ein geeignetes Plätzchen zu suchen: lieber in der Sonne, lieber im Schatten? Ich entscheide mich für einen Kompromiss: Füße in der Sonne, Kopf im Schatten. Dass das ein fauler Kompromiss ist, merke ich nach kurzer Zeit: Ich hatte bei meiner Platzwahl nicht bedacht, dass ich mit der Sonne wandern muss, damit mir die Sonne nicht auf den Kopf scheint. Also ziehe ich die Decke regelmäßig ein Stück vor, um im Schatten zu bleiben ... Wäre es nicht sinnvoller, sich gleich einen anderen Platz zu suchen? Dass meine Platzwahl ein

solcher Stressfaktor ist, hätte ich nicht gedacht. Hach, ich bin doch eigentlich hier, um keinen Stress zu haben!

Ich schließe meinen Frieden mit meinem Platz und lege los: Die Zeit läuft, ich muss mich entspannen! Ich habe mir ein Malbuch mitgebracht mit verschiedenen Mandalas. Das ist gerade der Anti-Stress-Trend überhaupt, der aus den USA zu uns herübergeschwappt ist und Bestseller-Listen füllt. Das Malen soll entschleunigen und für Rückzugsmomente sorgen. Ich habe einen Haufen Buntstifte dabei und fange an. Das habe ich schon lange nicht mehr gemacht! Ich vertiefe mich mehr in das Bild, als ich geschätzt hätte: Wie muss ich die Farben anordnen, damit ich möglichst alle verwenden kann, sie aber nebeneinander harmonisieren? Orange neben rot? Nee, lieber nicht. Ohje, über den Rand gemalt ... ärgerlich! Aber wenn ich das Nachbarfeld mit einer dunkleren Farbe ausmale, sieht man's hinterher nicht ... Der Schlosspark, die Besucher, alles ausgeblendet. Fertig! Erst hinterher frage ich mich, was eigentlich die Spaziergänger gedacht haben müssen, die hier eine erwachsene Frau in einem Malbuch haben kritzeln sehen.

Das Malen habe ich nun abgehakt, ich möchte ja noch mehr ausprobieren. Also versuche ich mich an einer Form des meditativen Schreibens: Ich schreibe einen Text ab, irgendeinen, langsam und bedächtig. Die Aufgabe dabei: Es gibt keine. Man sollte überhaupt nicht über den Text und seinen Sinn nachdenken. Vielmehr geht es darum, sich beim Schreiben zu entspannen. Wenn ich die Buchstaben schreibe, ist es fast so, als würde ich sie malen. Es geht in Richtung Kalligrafie, die Kunst des Schönschreibens – nur dass ich nicht unter dem Druck stehe, dass bei mir am Ende ein Kunstwerk herauskommen muss.

Ein Blick auf die Uhr: Die ersten anderthalb Stunden sind rum. Das ging aber schnell! Ich sehe mir nun erstmals genauer mein Umfeld an. Was ist um diese Zeit eigentlich im Park los, wer verbringt hier außer mir seine Zeit? Ich entdecke eine weitere Person, die auf der Wiese liegt. Eine junge Frau sitzt auf einer Bank und liest in einem Buch. Sofort denke ich über die Geschichte dahinter nach: Nutzen die Menschen gerade ihre



Foto: Beris

Mittagspause für eine kleine Auszeit? Haben sie vielleicht am Nachmittag noch einen wichtigen Termin, vor dem sie noch mal zur Ruhe kommen möchten? Einige Menschen spazieren durch den Park, viele mit Hunden, aber nicht alle. Ich sehe einen Jogger und denke im ersten Moment: Ist das etwa seine Art, sich zu erholen? Was hat denn Anstrengung mit Erholung zu tun? Dann fällt mir dazu eine Publikation ein, die ich gelesen habe: Forscher der Universitäten Mainz und Konstanz haben die sogenannten Mastery-Erlebnisse beschrieben. Das sind Freizeitaktivitäten, die uns herausfordern, bei denen wir uns beweisen müssen, die durchaus auch anstrengend sind. Sie seien gut für die Erholung, verbesserten die Stimmung und helfen dabei, Selbstvertrauen aufzubauen, schreiben die Forscher. So kann

Schönes Wetter, eine Picknickdecke und ein paar Utensilien sind alles, was ich für meinen Selbstversuch brauche.

Eine sehr beliebte Entspannungstechnik: Mandalas ausmalen.





es also ein Mastery-Erlebnis sein, seine Bestzeit beim Joggen zu knacken, einen Sprachkurs zu machen oder auch unliebsame Dinge endlich mal zu erledigen.

Für mich wird es Zeit, nicht nur geistig zu entspannen, sondern auch körperlich. Ich habe mich in das Verfahren der Progressiven Muskelentspannung eingelesen und möchte es unbedingt ausprobieren. Diese Methode stammt von einem amerikanischen Arzt namens Edmund Jacobson. Dabei werden nacheinander in einer bestimmten Reihenfolge Muskelgruppen an- und wieder entspannt. Das Ziel ist, einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen. Ob das klappt? Ich habe mir auf einem Zettel notiert, womit ich loslege und wie es weitergeht: Es beginnt mit der rechten Hand, dem rechten Unterarm, dem rechten Oberarm. Dann folgt entsprechend die linke Seite. Danach geht es über einzelne Gesichtspartien wie Stirn, Nase und Unterkiefer weiter zum Rücken, Bauch und schließlich in die Beine. Puh, das ist oft gar nicht so leicht, sich auf einzelne Muskelpartien zu konzentrieren. Bei manchen klappt es besser, bei anderen gar nicht. Außerdem übernimmt mein Kopf wieder das Kommando: Welcher Muskel kam noch mal als nächstes? Es hilft nichts: Ich hab es mir nicht gemerkt und muss wieder nachlesen. Hinterher fühle ich mich, als hätte ich zwar das angegebene Programm vom Blatt abgespult, aber von echtem Ruhezustand kann keine Rede sein. Wahrscheinlich brauche ich dafür einfach etwas Übung – oder etwas Gehirnjogging, damit ich mir beim nächsten Mal zumindest die Reihenfolge merken kann.

Vielleicht ist da eine Runde Sudoku genau das Richtige, um mein Gehirn zu fordern. Sie wissen schon: Das Denkspiel um die kleinen Quadrate, in denen keine Zahl zwei Mal stehen darf. Die Konzentration klappt gut, ich bin ganz bei der Sache. Aber ich merke: Ich brauche kleine Erfolgserlebnisse, um mich bei der Stange zu halten. Aha, die nächste Zahl passt – wie schön!

Dass ich mich seelisch gut fühle, das wünschen mir auch die Macher verschiedener Apps, die in den letzten Monaten auf den Markt gekommen sind. So zum Beispiel die des Berliner Start-Up-Unternehmens Humly. Diese App richtet sich



Foto: Berny

an Menschen, deren seelisches Gleichgewicht durcheinander geraten ist, die unter Angstzuständen leiden und die vielleicht sogar therapiebegleitend etwas für sich tun möchten. Zuerst muss der Nutzer einen Fragebogen ausfüllen: Ist er zum Beispiel häufig müde? Hat er Stress

Yoga ist bekannt dafür, Stress abzubauen – ich würde es gerne richtig können!

Mitglied im Netzwerk:



Urlaubszeit ist EINBRUCHZEIT!



Machen Sie Ihr Zuhause sicher!

GLAS JANSSEN
Glas • Fenster • Rollladen

Zum Schürmannsgraben 4 ■ 47441 Moers (Hülsdonk)
☎ (02841) 1720 www.glas-janssen.de



Nach vier Stunden ist Schluss, der Alltag hat mich wieder.

bei der Arbeit oder bereits Erfahrung mit psychologischen Behandlungsmöglichkeiten? Danach wird ihm ein persönlicher Trainingsplan für die Seele erstellt. Jetzt soll er täglich interaktive Übungen machen, die die Stimmung verbessern und helfen sollen, gelassener zu werden. Ein Psychologe und persönlicher Coach gibt Feedback und ist per Chat oder am Telefon verfügbar. Der Service kostet 49 Euro im Monat. Humly ist längst nicht der einzige Anbieter auf dem Markt dieser Feel-Good-Apps. Die Firma Arya zum Beispiel bietet eine Art digitales Stimmungs-Tagebuch an. Die Eintragungen kann ein Therapeut einsehen und entsprechend Aktivitäten vorschlagen, die einem gut tun sollen.

Ich denke, dass mir Yoga gut tun könnte. Aber ich muss gestehen: Ich habe es noch nie gemacht. Ich bin weit entfernt davon zu wissen, wie der perfekte Yoga-Sitz aussieht und welche Übungen für Anfänger geeignet sind. Sonnenuhr, Schildkröte oder Heldensitz? Aber so schwer

kann das doch nicht sein. Ich setze mich bewusst aufrecht hin, schließe die Augen und versuche, mich auf meine Atmung zu konzentrieren. Für einen kurzen Moment komme ich mir etwas albern vor in meiner Sitzhaltung – dann denke ich aber, dass ich genau diesen Gedanken verschrecken muss. Gerade dieser Gedanke trägt nun wirklich nicht zur Entspannung bei! Also konzentriere ich mich wieder ganz auf mich selbst. Es tut wirklich gut, innezuhalten. Langsam beschleicht mich aber der Gedanke: Fehlt da nicht was? Müsste ich nicht mal die Position wechseln – und mache ich das mit der Atemtechnik überhaupt richtig?

Ich sinniere, ob ich nicht mal einen Yoga-Kurs besuchen sollte, um mir die Grundzüge zeigen zu lassen. Plötzlich werde ich unsanft aus meinen Gedanken gerissen: Ein junger Mann mit seinem Fahrrad fährt an mir vorbei, die Musik dröhnt in voller Lautstärke aus seinem Smartphone. Irgendwas mit ganz viel Bass und schnellen Rhythmen. Meine Ruhe ist dahin. Anstatt weiterzufahren,

bleibt er auch noch stehen, weil er einen Bekannten getroffen hat ... Außenstehende würden meinen Blick in seine Richtung wahrscheinlich als fassungslos beschreiben. Bin ich spießig? Eins weiß ich zumindest: Meine Genervtheit ist echt! Mensch, der drängt mir seine Musik auf, die ich gerade wirklich nicht hören will. Vielleicht würde ich es entspannter sehen, wenn er mich nicht aus einer Yoga-Übung gerissen hätte. Aber meine entspannte Stimmung ist dahin. Na gut, für jeden Menschen bedeutet Entspannung eben etwas anderes. Und für den einen oder anderen mag es wohl auch laute Musik sein – dann allerdings gerne aus Kopfhörern.

Was treiben eigentlich meine anderen Mitmenschen gerade so? Gut hundert Meter neben mir hat sich eine Handvoll Jugendlicher auf einer Decke niedergelassen und plaudert munter miteinander. In der Ferne erkenne ich eine größere Menschengruppe, die vielleicht für ein Picknick zusammensitzt. Die junge Dame mit dem Buch ist verschwunden. Ein Trio zieht meine Blicke besonders in Bann: Zwei Männer und ein mittelgroßer Hund streifen über die Wiese. Und dieser Hund hat echte Kunststückchen drauf: Einer der beiden Männer beugt sich weit nach vorn, der Hund springt auf Kommando auf seinen Rücken, läuft anschließend durch die Beine – wie eine einstudierte Choreographie sieht das aus. Für den Fall, dass Hunde doch einen Hauch menschlicher Gefühle empfinden, würde ich wetten, dass dieser gerade einen Mordsspaß hat.

Mir fällt auf, wie selten ich doch im Alltag Beobachtungen wie diese mache. Und wenn, dann nehme ich mir noch seltener die Zeit, auf Details zu achten. Oft bleibt gar nicht die Zeit dazu. Man hat Termindruck, rauscht einfach vorbei. Diese vier Stunden im Park zeigen mir, dass ich dann und wann mal einen Gang zurückschalten sollte, um genau darauf wieder achten zu können. Es gibt natürlich noch viel, viel mehr Entspannungstechniken als die, die ich ausprobiert habe: Meditation, Traumreisen, autogenes Training ... Nicht alles von dem, was ich an diesem Tag ausprobiert habe, werde ich im Alltag wiederholen. Und schon gar nicht alles hintereinander. Aber hier und da mal bewusst eine kleine Entspannungsübung in den Alltag einzubauen, dafür muss Zeit sein!

Seit 1956 Ihr Pflanzenpartner in Hülsdonk!

Floristik & Schnittblumen

Pflanzen & Pflanzservice

Baum- und Strauchschnitt

 **adolf
becker**

Inh. Dipl.-Ing. Arne Becker

Geldernsche Straße 18
47441 Moers-Hülsdonk
Tel.: 0 28 41/2 12 12



Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 9:00 – 18:00 Uhr

Mi, Sa 9:00 – 13:00 Uhr

**JETZT SCHON
VORMERKEN:**

Großes Jubiläumsfest
Samstag, 27.08., ab 10.00 Uhr

Tag der offenen Tür mit buntem Programm:

- Präsentationen von Schnittblumensträußen und Pflanzkästen • Beratung und Tipps für Ihren Garten
- Verlosung – jedes Los gewinnt! • Musikalisches Rahmenprogramm • Speisen, Getränke & mehr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

60 JAHRE



Das Geleucht, Hommage an die Bergleute, ist eine Station des Weges.

Auf Kumpels Spuren

WANDERN Ein neuer Wanderweg zwischen Neukirchen-Vluyn, Kamp-Lintfort, Moers und Rheinhausen führt 47 Kilometer lang an Relikten der Bergbaugeschichte vorbei.

Wobei kann man richtig gut entspannen? Seien wir ehrlich: indem man anderen beim Arbeiten zusieht. Und wenn das gerade nicht möglich ist? Dann stellt man sich einfach andere beim Schuftan vor. Am besten geht das natürlich an Orten, an denen man sich gut vorstellen kann, dass hier mal richtig geackert wurde.

Zwischen Neukirchen-Vluyn, Kamp-Lintfort, Moers und Rheinhausen gibt es einen neuen Wanderweg, der verschiedene Etappen der Bergbaugeschichte abklappert. Der Weg ist 47

Kilometer lang und kann in drei Tagesetappen gut bewältigt werden. Er führt überwiegend abseits von Hauptverkehrsstraßen zu den wichtigsten Orten der Bergbau-Vergangenheit der Region. Er verbindet die ehemaligen Bergwerke in Moers, Kamp-Lintfort, Homberg und Rheinhausen. Die Wege sind mit schwarzen Schildern markiert, auf denen weißer Hammer und Schlägel gekreuzt sind.

Los geht es am Bergwerk Niederberg, einem ehemaligen Steinkohlebergwerk in Neukirchen-Vluyn. Das Werk wurde 2001 stillgelegt, heute

sind noch einige Fördertürme zu sehen. Von dort aus führt der Weg über das Schloss Bloemersheim zur Halde Norddeutschland in Neukirchen-Vluyn. Wer die 100 Meter hohe Halde besteigen möchte, kann das über die sogenannte Himmels-treppe (über 350 Stufen!) tun.

Von Neukirchen-Vluyn aus geht es nach Kamp-Lintfort, vorbei am Kloster Kamp, dem Lehrstollen des Bergwerks West und durch die Altsiedlung Friedrich Heinrich. Die Siedlung ist eine der größten Zechenkolonien im Rheinisch-Westfälischen Industriegebiet. Mittendrin steht das „Haus des Bergmanns“, ein ehemaliges Wohnhaus einer Bergarbeiterfamilie und heutiges Museum, das in den Originalzustand der 1910er Jahre zurück-versetzt wurde.

Eine weitere Station des Bergbau-Wanderwegs ist die Halde Rheinpreußen mit ihrer Landmarke „Geleucht“ – der überdimensional großen Grubenlampe des Künstlers Otto Piene. Außerdem geht es vorbei an den Rheinpreußen-Schächten an der Rheinbrücke bei Baerl und an der Maschinenhalle in Hochstraß. In Homberg kann man sich noch einen Malakoffturm ansehen. Der Wanderweg endet an der Bergbau-Sammlung in Rheinhausen-Bergheim.

Konzipiert haben den „Bergbau-Wanderweg“ die vier Städte Moers, Rheinberg, Neukirchen-Vluyn und Kamp-Lintfort, die seit einigen Jahren unter dem Label „Landschaftspark Niederrhein“ verschiedene Projekte realisieren und die Region auf Messen und Veranstaltungen präsentieren.



Dieser Weg wird ein roter sein!

Mitgeholfen haben die Niederrheinischen Berg- und Wanderfreunde und der Grafschafter Museums- und Geschichtsverein.

Der Wanderplan ist in den Bürgerbüros der Rathäuser beziehungsweise den Touristinfos in Rheinberg, Neukirchen-Vluyn, Kamp-Lintfort und Moers kostenlos erhältlich. Unter www.landschaftspark-niederrhein.com kann man sich die GPX-Datei zum Bergbau-Wanderweg herunterladen, um sie auf sein Smartphone oder GPS-Gerät aufzuspielen.

KELP | BLÄTTERMANN
KANZLEI FÜR ARBEITSRECHT

„Das Arbeitsrecht verzeiht keine Fehler – man muss sich zu 100% auf den Fall einlassen, damit der Mandant zu seinem Recht kommt.“

– Ihre Rechtsanwälte für Arbeitsrecht

Weitere Infos unter www.Arbeitsrecht-in-Moers.de

Endlich mal selbst vorn!

FESTIVAL Bei der Rocknacht stehen Musiker auf der Bühne, die lange bescheiden im Hintergrund standen.



Zum ersten Mal dabei sind John Diva & The Rockets of Love. Volksschule.

Warum eigentlich immer den anderen zuschauen, warum nicht mal selbst auf der Bühne stehen? Das hat sich Carl Cordier wohl gefragt, nachdem er mit seiner Firma über 30 Jahre lang dafür gesorgt hat, dass Bühnenauftritte anderer Künstler reibungslos ablaufen. Der Firmenchef der Emsdettener Firma „Poolgroup“ hat mit einer guten Handvoll Mitarbeiter eine Firmen-Band aus der Taufe gehoben: die „Pool Allstars“. Das musikalische Repertoire reicht von Chuck Berry bis zu Kid Rock. Dazwischen liegen die Stones, Deep Purple, AC/DC, Aerosmith, Bruce Springsteen und ZZ Top. Carl Cordier selbst ist als Bassist dabei. Seine Firma besteht seit 1978 und kümmert sich um Veranstaltungstechnik und Event-Produktionen. Die „Pool Allstars“ sind einer von zwei Neulingen bei der diesjährigen Moerser Rocknacht am 27. August. Die Veranstalter erwarten wieder bis zu 5.000 Rockfans auf dem Gelände von BMW Fett & Wirtz.

Auch die Band „John Diva & The Rockets Of Love“ ist erstmals in Moers dabei – eine Rock-

band aus Kalifornien im Achtziger-Jahre-Look. Ähnlich wie Musikerkollege Cordier hat sich John Diva viele Jahre eher im Hintergrund gehalten. Er hat als Coach und Songwriter für die ganz Großen gearbeitet – darunter Bon Jovi, Aerosmith, KISS, Van Halen und Guns'n'Roses. Statt im Background rockt John Diva jetzt in der ersten Reihe. Und bringt die großen Hits auf die Bühne: Here I go again, Rock you like a hurricane, Living on a prayer, Why can't this be love oder Poison – alles Songs, an denen Diva maßgeblich als Songwriter beteiligt war.

Die dritte Band ist in Moers keine Unbekannte: Lewinsky ist schon seit vielen Jahren dabei. Die Band aus Krefeld spielt „Happy Metal“ und covert Songs von AC/DC, Papa Roach, Lenny Kravitz, Metallica oder den Toten Hosen.

Wer die Rocknacht gemeinsam mit Freunden, Kollegen oder der Familie besuchen möchte, kann sich das sogenannte „Team-Special“ reservieren: Für 180 Euro gibt es zehn Tickets, zehn Sitzplätze auf einer Bierzeltgarnitur und zwei Fünf-Liter-Fässer gekühltes Bier.

Eintrittskarten

Die Moerser Rocknacht beginnt am Samstag, 27. August, um 17 Uhr auf dem Gelände von Fett & Wirtz in Hülsdonk. Tickets kosten im Vorverkauf 11 Euro, an der Abendkasse 13 Euro. Vorverkaufsstellen: BMW Fett & Wirtz, Dr.-Berns-Straße 34; Volksbank Niederrhein, Mühlenstraße 20-30; Stadtmarketing, Kirchstraße 27 a/b. Der Online-Vorverkauf endet am 22. August. Weitere Infos unter www.moerser-rocknacht.de.

Die Nr. 1 für Ihre Immobilie!

Volksbank Immobilien Niederrhein

- Persönliche Betreuung
- Objektive Immobilienbewertung
- Große Interessentendatenbank
- Online-Plattform



Telefon: 0281 922-8001
www.volksbank-immobilien-niederrhein.de

 **Volksbank**
Immobilien Niederrhein



Uwe Weigand (links) zeigt, wie man Steaks super hinbekommt.

Foto: Berms

Das perfekte Steak

KURS Die Volkshochschule lädt zum Mitkochen ein. Der Moerser Monat hat dabei mal über die Schulter geschaut und „Schwallenbergs Soße“ nachgekocht. Von Achim Bertenburg



HANNS-DIETER-HÜSCH- BILDUNGSZENTRUM

Wilhelm-Schroeder-Straße 10
47441 Moers
☎ 02841 - 2 01 565

Das Braten von Steaks ist eine Kunst für sich. Das Schöne ist: In der Volkshochschule kann man sie erlernen. Kursleiter Uwe Weigand bietet regelmäßig Kurse an, in denen man das Braten von Steaks lernen und gleich ausprobieren kann. Die VHS-Küche im Kamp-Lintforter Diesterweg-Forum ist prima ausgestattet: mit mehreren Küchenzeilen und allen nützlichen Utensilien. Beim Braten laufen viele Prozesse ab, die sich naturwissenschaftlich gut beschreiben lassen. Uwe Weigand, im

Hauptberuf Lehrer, erklärt leicht verständlich und unterhaltsam, warum bestimmte Rezepte gut funktionieren und plaudert amüsant über Pleiten, Pech und Pfannen.

Seine Rezepte, die mehr aus Vorschlägen als aus Vorschriften bestehen, hat Uwe Weigand sehr gut vorbereitet. Alles gibt es auch schriftlich zum Nachlesen. Zu zweit oder zu dritt können sich die Teilnehmer im Praxisteil frei entfalten und Schritt für Schritt die Geheimnisse der guten Bratkunst entschleiern. „Super Kurs, sehr interessante Rezepturen, die alle gut umzusetzen waren. Die Gerichte waren sehr, sehr lecker“, sagt Teilnehmerin Andrea Heinz zum Abschluss. „Ich habe den Kurs als ganz normale Teilnehmerin gebucht und be-

zahlt“, erläutert Kirsten Peters, stellvertretende VHS-Leiterin, und betont weiter: „Die Atmosphäre war locker, sehr angenehm. Alles war gut zu kochen. Es hat richtig Spaß gemacht.“

Der nächste Kurs von Uwe Weigand zum Thema Beef findet am 15. September von 18 bis 21.45 Uhr in der VHS-Zweigstelle im Diesterweg-Forum, Vinnstraße 40 in Kamp-Lintfort statt.

ZUTATEN & ZUBEREITUNG

Steak mit Schwallenbergs Soße

Zutaten:

| | |
|-------------------------------|--|
| 1 Liter Rotwein | 3 bis 5 Esslöffel Semmelbrösel/ |
| 500 Gramm Honig | Paniermehl |
| 2 bis 4 Knoblauchzehen | 1 Prise Pfeffer |
| 1 Stück Ingwer | |

Für das Steak:

Das Bratgut sollte eine Stunde vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank genommen werden. Den Backofen auf 150 bis 160 Grad (Umluft) vorheizen, die Steaks vor dem Braten mit einem Küchentuch abtupfen. Zum Braten verwendet man am besten Fette mit einem besonders hohen Rauchpunkt wie Butterschmalz, Erdnussöl oder Rapsöl. Die Fettmenge sollte gering bleiben. Das Steak wird ein bis zwei Minuten von beiden Seiten scharf angebraten. Dadurch schließt sich die Oberfläche des Fleisches und der Fleischsaft läuft nicht heraus. Jetzt kommt das Steak in den vorgeheizten Ofen. Die Garzeit im Ofen ist abhängig von der Art des Steaks. Danach wird das Steak in Alufolie gewickelt und muss etwa fünf Minuten ruhen. Uwe Weigand würzt Steaks immer erst nach dem Braten: „Salz würde dem Fleischstück Wasser entziehen und Pfeffer würde verbrennen.“

Für die Soße:

Aufgefunden wurde das Rezept für Schwallenbergs Soße in Würzburger und Münchner Handschriften aus dem Mittelalter. Wein und Honig zusammen in einen Topf geben und erhitzen, bis sich der Honig auflöst. Ingwer schälen, reiben und mit den zerquetschten Knoblauchzehen zur Honig-Wein-Mischung geben. Semmelbrösel/Paniermehl einrühren. Alles etwa eine Stunde weiterköcheln und eindicken lassen. Vor dem Servieren einmal aufpürieren und mit einer Prise Pfeffer abschmecken. Die Soße ist sehr mächtig, passt aber zu einem Rindersteak.



Fassadenschutz
Raumgestaltung · Bodenbeläge
Vollwärmeschutz · Bauverglasung
Reparaturverglasung
Gerüstbau

HAGEMANN

**Maler-
und Glaser
GmbH**

Goebenstraße 7
47441 Moers
Telefon:
0 28 41 / 3 54 83

Das Moers-Quiz

1. Welches Angebot ist im Sommerprogramm der Volkshochschule zu finden?

- A Selber Möbel zimmern
- B Selber Honig schleudern
- C Selber Kleidung nähen
- D Selber Brot backen

2. In welche Stadt sind im vergangenen Jahr die meisten Moerser umgezogen (knapp 1.000 Personen)?

- A Duisburg
- B Neukirchen-Vluyn
- C Kamp-Lintfort
- D Krefeld

3. Bei wie viel Jahren liegt die Altersbeschränkung auf Moerser Spielplätzen?

- A 12 Jahre
- B 14 Jahre
- C 16 Jahre
- D Es gibt keine Altersbeschränkung

4. Welches ist die älteste Moerser Kirche?

- A Repelener Dorfkirche
- B Moerser Stadtkirche
- C St.-Josef-Kirche
- D Dorfkirche Kapellen



Auflösung: 1b, 2a, 3d, 4b

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|---|---|
| | | | 1 | 9 | 5 | | 8 | |
| | | 8 | | | | | | |
| | 5 | | | | 3 | | 2 | 6 |
| 6 | | | | 3 | 7 | | 9 | |
| 8 | | | 6 | | | | | 4 |
| 4 | | | 9 | | | | 3 | 2 |
| | 2 | | | | 9 | | 5 | 7 |
| | | 9 | | | 4 | | | |
| | 6 | 7 | | | | | 9 | |

SUDOKU Die Regel lautet: In keiner Reihe, keiner Spalte und keinem Unterquadrat darf eine Zahl zwei Mal stehen. Auflösung: Seite 38

WITZE DES MONATS

Der schwergewichtige Direktor bittet seine neue Sekretärin, ihm zwei Plätze im Flugzeug zu reservieren, damit er richtig bequem sitzen kann. Nach einer Weile meldet sie sich stolz beim Direktor: „Gute Nachricht, Herr Direktor. Es war nicht leicht, aber ich habe sogar noch zwei Fensterplätze bekommen!“

Ein Mann steigt mit seinem Riesenschnauzer in den Bus. „Zwei Erwachsene. Das macht fünf Euro“, sagt der Busfahrer. „Das finde ich ein starkes Stück! Wenn ich für meinen Hund bezahlen muss, dann soll er aber auch einen Sitzplatz einnehmen“, empört sich der Mann. „Das kann er“, antwortet der Busfahrer. „Nur mit den Füßen darf er nicht auf die Sitzpolster ...“

Frau Schuster will ihre Tochter von der Reitstunde abholen. „Eva ist noch nicht zurück“, sagt der Reitlehrer. „Es kann aber nicht mehr lange dauern, ihr Pferd ist schon seit einer Stunde wieder da.“

MEDIUM DES MONATS



Pfingstrosenrot

Ein altes Ehepaar, das vor fünfzehn Jahren aus dem Kosovo geflüchtet ist, kehrt auf Einladung der serbischen Regierung sowie der EU im Rahmen eines Rückführungsprogramms in die alte Heimat zurück. Dort wird es in seinem Haus durch einen Genickschuss hingerichtet.

Warum? Raubmord scheidet aus, die Getöteten waren bettelarm.

Waren die Täter nationalistische Kosovo-Albaner, die keine serbischen Rückkehrer wollen?

Das Verbrechen erschüttert ganz Serbien, allerdings sinkt das allgemeine Interesse an dem Mord rasch. Lediglich die Kriminologin Milena Lukin interessiert sich für die Hintergründe, hat doch ihr Onkel in der getöteten Frau seine große Jugendliebe wiedererkennt. Sie nimmt Kontakt zur Tochter und zum Sohn der Ermordeten auf, fährt an den Ort des Verbrechens und sticht in ein Wespennest. Im Laufe der Recherchen erhärtet sich der Verdacht, dass die Täter nicht in der Ferne, sondern ganz in ihrer Nähe zu finden sind ...

Für diesen überaus spannenden Krimi diente als Vorlage ein realer, bisher nicht aufgeklärter Fall aus dem Jahr 2012. Man merkt dem gut geschriebenen Roman an, dass die Verfasser ausgewiesene Kenner der Region sind – ein Land, dessen gesellschaftliche Gegebenheiten hier wenig bekannt sind.

Christian Schünemann, Jelena Volic: Pfingstrosenrot. Diogenes, 2016, 22 Euro.



Tipp von: Ursula Friebe

Ursula Friebe arbeitet als Bibliothekarin in der Hauptstelle der Bibliothek Moers und ist unter anderem für die Schöne Literatur verantwortlich.

WWW.ENNI.DE



Seien Sie immer ganz apptuell!

AUCH MIT
EVENTKALENDER,
INFOS ZUM ÖPNV,
KINOPROGRAMM
UND MEHR!

Der Niederrhein in einer App

Niederrhein Apptuell ist die neue Gratis-App mit Eventkalender, praktischen Tipps und Infos rund um den Niederrhein.



JETZT INSTALLIEREN!
www.niederrhein-apptuell.de



Wo dürfen Mieter rauchen?

Das Rauchen in einer Mietwohnung gehört zum vertragsgemäßen Gebrauch. Nur exzessives Rauchen fällt nicht mehr darunter, wenn sich der Zustand der Wohnung dadurch derart verschlechtert, dass die normalen Schönheitsreparaturen – also Tapezieren und Streichen – nicht mehr ausreichen, um die Spuren zu beseitigen. Dann ist der Mieter zum Schadensersatz verpflichtet, entschied der Bundesgerichtshof (Az.: VIII ZR 37/07). Auf seinem Balkon darf sich der Raucher ganz zu Hause fühlen – sofern er es nicht übertreibt. Sobald nämlich andere Mieter gestört werden, endet das Recht auf freie persönliche Lebensgestaltung. Deshalb darf das Rauchen auf dem Balkon zeitweise eingeschränkt werden. Als betroffener Nachbar einigt man sich am besten mit Mitmietern über Rauch- und rauchfreie Zeiten.

Viele Gerichte bekräftigen Kläger sogar darin, die Miete zu kürzen, wenn Nachbarn auf dem Balkon übermäßig rauchen. Schon bei 20 bis 24 Zigaretten pro Tag, die in einem Streitfall zur Debatte standen, hielten Richter des Hamburger Landgerichts eine Minderungsquote von fünf Prozent für angemessen (Az.: 311 S 92/10). Sogar zehn Prozent gab es für Mitmieter vor dem Landgericht Berlin. Grund: Sie hatten im Sommer ihre Wohnung nicht mehr lüften können, weil der darunter wohnende Mieter mehrmals pro Stunde auf seinem Balkon rauchte und die darüber liegende Wohnung verqualmte (Az.: 67 S 307/12).

FALLE DES MONATS!

Die etwas teurere Routenplanung ...

Von Navigationsgeräten helfen lassen sich viele Autofahrer. Mancher möchte sogar schon vor der Fahrt im Internet die Strecke planen. Das geht ganz bequem über diverse Internet-Routenplaner: Start- und Zielorte eingeben und der Planer spuckt die Strecke aus. Besondere Vorsicht sollten Nutzer bei Portalen wie maps-24.info (Foto), maps-routenplaner.info oder routenplaner-24.info walten lassen. Vor diesen Portalen warnen Verbraucherzentrale und die Polizei Niedersachsen: Hier sind schon etliche Nutzer in die Kostenfalle getappt und sollten 500 Euro zahlen.



Um einen dieser unseriösen Routenplaner nutzen zu können, muss man sich registrieren. Bereits per Klick auf den Button „Registrieren“ kommt nach Ansicht der dubiosen Anbieter ein kostenpflichtiger Vertragsabschluss zustande. Zudem lockt auf der Startseite unübersehbar ein „kostenloses Gewinnspiel“. Wer es anklickt, landet auf einer Seite, auf der er seine E-Mail-Adresse angeben muss. Damit kann er nicht nur am Gewinnspiel teilnehmen, sondern zugleich – wieder per Klick auf den Button „Registrieren“ – den Routenplaner nutzen. Dass der Nutzer damit ein Abo abgeschlossen hat, ist für ihn erst mal nicht klar.

Zwar findet sich auf der Startseite am unteren rechten Rand der Hinweis, dass der angebotene Service 500 Euro für 24 Monate kostet. Und auch in den Nutzungsbedingungen wird der Betrag durchaus erwähnt. Aber ohne den gesetzlich geforderten Button, dass ein Klick „kaufen“ beziehungsweise „kostenpflichtig bestellen“ bedeutet, reichen diese Angaben nicht, erklären die Verbraucherschützer.

Kakerlaken reichen nicht für eine Kündigung!

Der Albtraum eines jeden Wohnungseigentümers: In seinem vermieteten Objekt haben sich Kakerlaken breitgemacht, weil die Mieter es mit der Hygiene nicht so genau nehmen. Da liegt der Gedanke nahe, den Verursachern fristlos zu kündigen. Doch einen Automatismus gibt es dafür nicht, erklärt die LBS: Die Justiz betrachte stets den Einzelfall. In einem konkreten Streitfall hatten sich Mitmieter daran gestört, dass aus der betroffenen Wohnung gelegentlich unangenehme Gerüche gedungen seien. Die Wohnung, trug der Vermieter vor Gericht vor, sei erheblich verschmutzt, unter anderem durch menschliche Exkremente. Auch Kakerlaken seien aufgetaucht. Doch das reichte in dem speziellen Fall nicht aus, entschieden die Richter des

Landgerichts Berlin. Auch bei regelmäßiger Reinigung einer Wohnung und Einhaltung grundlegender hygienischer Verhaltensregeln sei ein Kakerlakenbefall insbesondere in Mehrfamilienhäusern nicht auszuschließen. Daher könne ein Kakerlakenbefall allein kein Kündigungsgrund sein. Auch der Hausfrieden sei nicht gestört gewesen, argumentiert das Gericht. Die Beschwerde über den Geruch sei schließlich nur von einem Mitmieter gekommen. Ausgerechnet er bezeichnete sich selbst ausdrücklich als geruchsempfindlich. Eine Kündigung wäre nur möglich gewesen, wenn der Hausfrieden erheblich gestört oder die Mietsache gefährdet worden wäre. Unordnung oder Schmutz allein reichen für Kündigungen keinesfalls aus (Aktenzeichen 65 S 148/15).



sci:moers
www.sci-moers.de

gemeinnützige Gesellschaft für
Einrichtungen und Betriebe
sozialer Arbeit mbH

Geschäftsstelle:
Hanns-Albeck-Platz 2, 47441 Moers
Telefon 02841-9578-0
info@sci-moers.de

Mitglied in:

 **DER PARITÄTISCHE**
UNSER SPITZENVERBAND



Ausstellungen in Moers



Volksschule

„Eine Reise nach Brasilien“ – Ausstellung der Künstlerin Petra Funk bis zum 29. September in der Volksschule, Hanns-Albeck-Platz 2. Weitere Infos: www.petrafunk.de.

Haus am Schwanenring

„Fernweh“ – Gemeinschaftsausstellung der Moerser Palette bis 30. September am Schwanenring 5. Geöffnet montags bis freitags von 14 bis 17 Uhr. Der Eintritt ist frei.



Seniorenbüro Repelen

Schauspieler, Sänger, Jazzmusiker aus den sechziger Jahren – Nostalgische Foto-Ausstellung des Moerser Fotografen Wolfgang Simon bis zum 1. August im Seniorenbüro an der Diakonie, Markt 5. Öffnungszeiten: montags bis freitags von 9 bis 12.30 Uhr. Der Eintritt ist frei.

St.-Josef-Krankenhaus

Objekte aus der Orthopädie – Kunstprojekt von Kindern und Jugendlichen aus Moerser Kindergärten und Schulen. Die Bilder sind bis Ende September in der orthopädischen Station im Erdgeschoss des St.-Josef-Krankenhauses zu sehen.

Enni-Kundenzentrum

Enni-Laufserie – Fotoausstellung von Christoph Karl Banski, Heike Cervellera und Anrulf Stoffel bis Ende des Jahres in der „Galerie der Energie“, Uerdinger Straße 31. Geöffnet montags bis mittwochs von 8 bis 16 Uhr, donnerstags von 8 bis 18 Uhr, freitags von 8 bis 13 Uhr. Der Eintritt ist frei.



Veranstaltungskalender

Badewannenrennen – am Samstag,
13. August, ab 14 Uhr am Bettenkamper
Meer. Weitere Infos:
www.bettenkamper-meer.de.



Straßentheatertag – Straßenkunst am
Samstag, 27. August, zwischen 11 und
15 Uhr in der Innenstadt. Weitere Infos:
www.comedyarts.de.



Moerser Rocknacht – am Samstag, 27.
August, ab 17 Uhr bei BMW Fett & Wirtz,
Dr.-Berns-Straße 34, unter anderem mit John
Diva (Foto). Karten: 11 Euro im Vorverkauf, 13
Euro an der Abendkasse. Weitere Infos:
www.moerser-rocknacht.de.





Foto: Pixabay

Bastelwerkstatt Star Wars für Kinder ab 5 – am Dienstag, 2. August, von 15 bis 16.30 Uhr in der Kinder- und Jugendbibliothek, Wilhelm-Schroeder-Straße 10. Anmeldung erforderlich; Kostenbeitrag: 2 Euro. Weitere Infos: ☎ 201-751.

1 MO

SPORT

Walken, Treffpunkt Asberger Brunnen, 8.55 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Reha-, Breiten- und Behindertensportgemeinschaft Moers e.V., **Gymnastik**, 18-19.30 Uhr, ☎ 33697, **Spiel und Sport für geistig Behinderte**, 19-20 Uhr, ☎ 02065-302514, **Sitzball**, 19.30-22 Uhr, ☎ 02151-400668, Sporthalle Geschw.-Scholl-Gesamtschule, Römerstr. 522, ☎ 31230, **Fußballtennis**, 18-20 Uhr, Albert-Schweitzer-Schule, Kirschenallee / Königsbergstr., ☎ 3910932

TREFFPUNKTE

Erzählcafé, Spielenachmittag, 13.30-17.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022

Singkreis, Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12

2 DI

BERATUNG

Offene Beratung, 10-12 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72, ☎ 505343

Sprechstunde des Sozialverbandes VdK, 8-13 Uhr, beim SCI:Moers, Hanns-Albeck-Platz 2 (Alte Volksschule)

Selbsthilfegruppe der Guttempler, 18 Uhr, Guttempler-Gemeinschaft, Grafschaft Moers, Rüttgersweg 25, UG, ☎ 02845-27287

„Persönliche Vorsorge, wie kann das gehen? – Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung“, 10-12 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

TREFFPUNKTE

Frühstück, 9 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Skat und Rommé, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Gesprächskreis für pflegende Angehörige, 15.30-17 Uhr, Caritasverband Moers-Xanten e.V., Neustr. 54, Anmeldung unter ☎ 8804834

Sprechstunde des Sozialverbandes VdK, 8-13 Uhr, beim SCI:Moers, Hanns-Albeck-Platz 2 (Alte Volksschule)

Bingo, Spielenachmittag, kleines Abendbrot, 13.30-17.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022

Gesprächskreis „Was bedeutet uns Europa?“, 15 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 27672

Bastelwerkstatt Star Wars für Kinder ab 5, 15-16.30 Uhr, Anmeldung erforderlich, Kostenbeitrag: 2 Euro, Kinder- und Jugendbibliothek, Wilhelm-Schroeder-Straße 10, ☎ 201-751.

Doppelkopf, 14-17 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 27672

Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12

3 MI

BERATUNG

Offene Sprechstunde, Alkohol-, Medikamenten- oder Glücksspielproblematik, 15.30-18 Uhr, Caritasverband Moers-Xanten e.V., Ostring 1

KURSE

Malkurs, für Anfänger und Fortgeschrittene, freie Motivwahl, Farbkomposition, Bildaufbau in Aquarell-, Öl- und Acrylmalerei, 17.15 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 42868

SPORT

Walken, Treffpunkt Asberger Brunnen, 8.55 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Wirbelsäulengymnastik für Frauen, 14-15 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72, ☎ 505343

Reha-, Breiten- und Behindertensportgemeinschaft Moers e.V., **Bosseln**, 17.30-20 Uhr, Sporthalle Eichendorffschule, Katzbachstr., ☎ 8822889, **Wassergymnastik**, 20-22 Uhr, Lehrschwimmbecken, Kurt-Tucholsky-Str. 8, ☎ 02065-302514

Sport für Ältere, 16.30 Uhr, VfL 08 Repelen, Turnhalle Stormstr. 10, Repelen, ☎ 71020

Reha-Sport und Logopädie, ab 9.30 Uhr, Clarenbachhaus, Lerchstrasse 71, Repelen, ☎ 02065/77966

TREFFPUNKTE

Skat und Rommé, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Kreative Schreibwerkstatt, 15-17 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

„Komma Kunst probieren“, kreativer Workshop, 18 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Frauenelbsthilfegruppe nach Krebs, 16 Uhr, Gemeindehaus, Bonifatiusstr. 104, ☎ 33460

Frühstück für Jedermann, 8-12 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022

Frühstück, 9 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Eick, Waldenburger Str. 5

Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12

Kickertreff, Offener Kickertreff in der Kneipe, 20 Uhr, Bollwerk 107, Kneipe

4 DO

AUSFLÜGE

Runde um Moers, 14 Uhr, 20-25 km, mit Einkehr, Abfahrt: Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 02845-4713

BERATUNG

Frauensprechstunde, Alkohol-, Medikamenten- oder Glücksspielproblematik, 12-13 Uhr, Caritasverband Moers-Xanten e.V., Ostring 1

Energieberatung, 14-17 Uhr (nach Terminvereinbarung), Verbraucherzentrale NRW; Beratungsstelle Moers, Kirchstraße 42, ☎ 6077601



Terminvorschläge für „Wann läuft was?“ können Sie über die Eingabemaske auf www.moerser-monat.de machen.

Sprechstunde zur Rentenberatung, 10-12 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

Sprechstunde in deutscher und türkischer Sprache zur Renten-, Pflege- und Krankenversicherung, 16-18 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

TREFFPUNKTE

Clöncafé mit Kaffee und Kuchen, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Strick und Liesel – das Handarbeitscafé für Hand- und Mundwerk, 10 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72, ☎ 505343

Bergabend, 19 Uhr, Niederrheinische Berg- & Wanderfreunde e.V., Schützenhaus, Vinner Str. 63, ☎ 8833873

Mittagessen, Spielenachmittag, kleines Abendbrot, 12-16 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022

Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12



Sparkassen-Summer-Soul am See – Musikfestival am Samstag, 13. August, im Freizeitpark Kapellen (nahe Schloss Lauenfort), unter anderem mit der Band „Granufunk“. Eintritt frei. Weitere Infos unter www.sparkassen-am-niederrhein.de.

Skat, 13.45-17 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 42868

5 FR

MUSIK

Terrassen-Konzert, Sondern-Konzert mit Akustik-Live-Band, 20 Uhr, Bollwerk 107

TREFFPUNKTE

Hanns-Dieter-Hüsch-Stammtisch, 18 Uhr, Gaststätte „Zum kleinen Reichstag“, Uerdinger Str. 64, www.sgv-moers.de

Al-Anon Gruppe Moers, für Angehörige und Freunde von Alkoholikern, 19.30 Uhr, CVJM-Heim, 1. Etage, Ecke Haagstr. / kleine Allee, ☎ 02066/56521

Skat und Rommé, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

PEKiP-Kurs, Entwicklungsförderung von Babys im ersten Lebensjahr, 10.30 Uhr, Ev. Kirchengemeinde Moers, Gabelsbergerstr. 2, kathrin.dudek@kgm-moers.de, ☎ 8899812

Überraschungs-Snack, Sitzgymnastik und Gedächtnistraining, 11.30 - 15.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022

Manga-Workshop für Kinder ab 8, mit Jen Satora von der New School of Comic Arts in Moers, 14-16.30 Uhr, Anmeldung erforderlich, Kostenbeitrag: 5 Euro, ☎ 201-751

6 SA

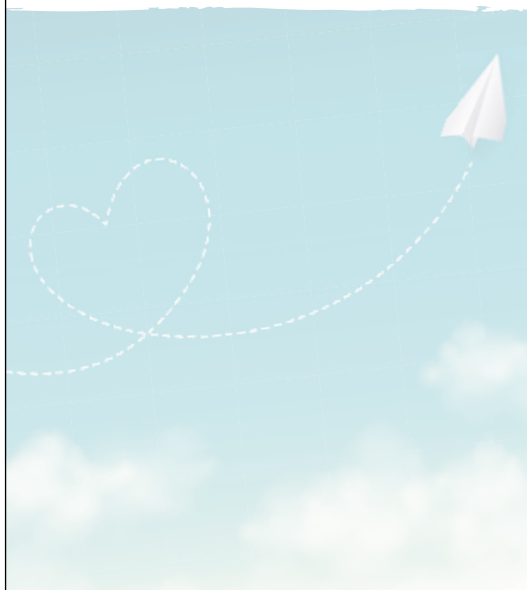
MÄRKTE

Hallentrödelmarkt, 8-16 Uhr, Eraco-Halle, Pferdsweide 25, Hülsdonk

SPORT

Wassergymnastik mit Rehasportverordnung, 8 u. 9 Uhr, VfL 08 Repelen, ☎ 71020

WWW.SETPOINT-MEDIEN.DE



Feine Druckprodukte vom Niederrhein.

Gefunden auf www.setpoint-medien.de

SET POINT MEDIEN

EINFACH GUT GEDRUCKT.

SET POINT Medien GmbH . Druckprodukte vom Niederrhein
Moerser Straße 70 . 47475 Kamp-Lintfort . Tel. 02842 92738-0
info@setpoint-medien.de . www.setpoint-medien.de



Foto: Pixabay



Terminvorschläge für „Wann läuft was?“ können Sie über die Eingabemaske auf www.moerser-monat.de machen.

Manga-Workshop für Kinder ab 8 – am Freitag, 5. August, von 14 bis 16.30 Uhr mit Jen Satora von der New School of Comic Arts in Moers. Anmeldung erforderlich; Kostenbeitrag: 5 Euro. Weitere Infos: ☎ 201-751.

7 SO

AUSFLÜGE

Milde und wilde Tageswanderung, milde Seniorenwanderung: ca. 12 km, wilde Tageswanderung: ca. 18 km, Wanderungen im Naturschutzgebiet de Hamert und Looier Heide (NL), Treffpunkt: 9 Uhr, Moers, P+R Parkplatz am Bahnhof, www.sgv-moers.de, ☎ 64520

8 MO

SPORT

Walken, Treffpunkt Asberger Brunnen, 8.55 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Reha-, Breiten- und Behindertensportgemeinschaft Moers e.V., **Gymnastik**, 18-19.30 Uhr, ☎ 33697, **Spiel und Sport für geistig Behinderte**, 19-20 Uhr, ☎ 02065-302514, **Sitzball**, 19.30-22 Uhr, ☎ 02151-400668, Sporthalle Geschw.-Scholl-Gesamtschule, Römerstr. 522, ☎ 31230, **Fußballtennis**, 18-20 Uhr, Albert-Schweitzer-Schule, Kirschenallee / Königsbergstr., ☎ 3910932

TREFFPUNKTE

Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12

9 DI

BERATUNG

Offene Beratung, 10-12 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72, ☎ 505343

Sprechstunde des Sozialverbandes VdK, 8-13 Uhr, beim SCI:Moers, Hanns-Albeck-Platz 2 (Alte Volksschule)

Selbsthilfegruppe der Guttempler, 18 Uhr, Guttempler-Gemeinschaft, Grafschaft Moers, Rüttgersweg 25, UG, ☎ 02845-27287

TREFFPUNKTE

Monatstreff des Kneipp-Verein e.V., 18.30 Uhr, Brunostr. 4

Skat und Rommé, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12

Sprechstunde des Sozialverbandes VdK, 8-13 Uhr, beim SCI:Moers, Hanns-Albeck-Platz 2 (Alte Volksschule)

Gesprächskreis „Brauchen wir ein gerechteres Gesundheitssystem?“, 15 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 27672

Doppelkopf, 14-17 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 27672

Spieleabend, Brett-, Karten- oder Rollenspiele, 19.30 Uhr, Bollwerk 107

Kaffeeklatsch mit sozialpolitischen Themen des Sozialverbandes VdK, 15 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72, Gäste willkommen

10 MI

BERATUNG

Offene Sprechstunde, Alkohol-, Medikamenten- oder Glücksspielproblematik, 15.30-18 Uhr, Caritasverband Moers-Xanten e.V., Ostring 1

KURSE

Malkurs, für Anfänger und Fortgeschrittene, freie Motivwahl, Farbkomposition, Bildaufbau in Aquarell-, Öl- und Acrylmalerei, 17.15 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 42868

SPORT

Walken, Treffpunkt Asberger Brunnen, 8.55 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Wirbelsäulengymnastik für Frauen, 14-15 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72 ☎ 505343

Reha-Sport und Logopädie, ab 9.30 Uhr, Clarenbachhaus, Lerchstrasse 71, Repelen, ☎ 02065/77966

Sport für Ältere, 16.30 Uhr, VfL 08 Repelen, Turnhalle Stormstr. 10, Repelen, ☎ 71020

Reha-, Breiten- und Behindertensportgemeinschaft Moers e.V., **Bosseln**, 17.30-20 Uhr, Sporthalle Eichendorffschule, Katzbachstr., ☎ 8822889, **Wassergymnastik**, 20-22 Uhr, Lehrschwimmbecken, Kurt-Tucholsky-Str. 8, ☎ 02065-302514

TREFFPUNKTE

Skat und Rommé, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

„**Komma Kunst probieren**“, kreativer Workshop, 18 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12

Fadenwerkstatt für Jung und Alt, 15-17.30 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

11 DO

AUSFLÜGE

Ausflug nach Moers zur Aue-mühle, 13.45 Uhr, Treffpunkt: van der Valk, Gäste erwünscht, Anmeldung erforderlich, Kneipp-Verein e.V. Moers, ☎ 65426

Nachmittagswanderung, ca. 6 km, Freizeitgebiet Sevelen, Treffpunkt: 14 Uhr, Moers, P+R Parkplatz am Bahnhof, www.sgv-moers.de, ☎ 02843/3202

BERATUNG

Frauensprechstunde, Alkohol-, Medikamenten- oder Glücksspielproblematik, 12-13 Uhr, Caritasverband Moers-Xanten e.V., Ostring 1

Energieberatung, 14-17 Uhr (nach Terminvereinbarung), Verbraucherzentrale NRW; Beratungsstelle Moers, Kirchstraße 42, ☎ 6077601

Beratung in Fragen der Pflege und Möglichkeiten der Finanzierung im häuslichen Bereich, 10-12 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

Sprechstunde in deutscher und türkischer Sprache zur Renten-, Pflege- und Krankenversicherung, 16-18 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

TREFFPUNKTE

Klöncafé mit Kaffee und Kuchen, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Strick und Liesel – das Handarbeitscafé für Hand- und Mundwerk, 10 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72, ☎ 02841/505343

Stammtisch, Seniorenunion SV Moers, 15.30 Uhr, Parkcafé Casa Leonardo, Kastell 17, am Schloss, ☎ 0173-9784063

Skat, 13.45-17 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 42868

Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12

12 FR

MUSIK

Boots & Beer, DJ-Abend mit Band, 20 Uhr, Bollwerk 107

TREFFPUNKTE

Al-Anon Gruppe Moers, für Angehörige und Freunde von Alkoholikern, 19.30 Uhr, CVJM-Heim, 1. Etage, Ecke Haagstr. / kleine Allee, ☎ 02066/56521

Skat und Rommé, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

PEKiP-Kurs, Entwicklungsförderung von Babys im ersten Lebensjahr, 10.30 Uhr, Ev. Kirchengemeinde Moers, Gabelbergerstr. 2, kathrin.dudek@kgm-moers.de, ☎ 8899812

Fragen zum Nachbarschaftlichen Unterstützungsdienst,

10-12 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

13 SA

AUSFLÜGE

Tagesradtour, ca. 50 km, nach Wachtendonk über Niep, Tönisberg und Aldekerk, Treffpunkt: 10 Uhr, Moers, Eissporthalle Solimare, www.sgv-moers.de, ☎ 64520

MÄRKTE

Hallentrödelmarkt, 8-16 Uhr, Eraco-Halle, Pferdsweide 25, Hülsdonk

MUSIK

Sparkassen-Summer-Soul am See, unter anderem mit der Band „Granufunk“, Eintritt frei, Freizeitpark Kapellen (nahe Schloss Lauersfort), www.sparkasse-am-niederrhein.de

SPORT

Wassergymnastik mit Rehasportverordnung, 8 u. 9 Uhr, VfL 08 Repelen, ☎ 71020

Fußball, Spaßturnier mit gemischten Teams, 10-17 Uhr, Sportanlage des GSV und MTV am Solimare



Foto: Pixabay

Fußball – Spaßturnier mit gemischten Teams am Samstag, 13. August, von 10 bis 17 Uhr auf der Sportanlage von GSV und MTV am Solimare.

Badewannenrennen, ab 14 Uhr am Bettenkamper Meer, www.bettenkamper-meer.de

TREFFPUNKTE

Jupa-Gruppe von Parkinsonerkrankten, ab 15 Uhr, AWO-Begegnungsstätte-Fritz-Büttner-Haus, Bonifatiusstr. 72

14 SO

AUSFLÜGE

Tageswanderung, ca. 15 km, durch den Duisburger Wald, Treffpunkt: 9 Uhr, Moers, P+R Parkplatz am Bahnhof, www.sgv-moers.de, ☎ 02843/3202

Familienpaddeln auf dem Bergsee, 10-17 Uhr, Teilnahmebeitrag: pro Erwachsener (inklusive 1 Kind): 10 €, Treff am Vereinsgelände des WSV Moers am Bergsee in Schwafheim, Waldstraße 115, www.wsv-moers.de

15 MO

SPORT

Walken, Treffpunkt Asberger Brunnen, 8.55 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Reha-, Breiten- und Behindertensportgemeinschaft Moers e.V., **Gymnastik,** 18-19.30 Uhr, ☎ 33697, **Spiel und Sport für geistig Behinderte,** 19-20

Uhr, ☎ 02065-302514, **Sitzball,** 19.30-22 Uhr, ☎ 02151-400668, Sporthalle Geschw.-Scholl-Gesamtschule, Römerstr. 522, ☎ 31230, **Fußballtennis,** 18-20 Uhr, Albert-Schweitzer-Schule, Kirschenallee / Königsbergstr., ☎ 3910932

TREFFPUNKTE

Erzählcafé, Sitzgymnastik, Spielenachmittag, 13.30-17.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022

Singkreis, Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12

16 DI

BERATUNG

Offene Beratung, 10-12 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72, ☎ 505343

Sprechstunde des Sozialverbandes VdK, 8-13 Uhr, beim SCI:Moers, Hanns-Albeck-Platz 2 (Alte Volksschule)

24 Std. Betreuung und Pflege zu Hause, 10-12 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

TREFFPUNKTE

Bingo, Spielenachmittag, kleines Abendbrot, 13.30-17.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022



Foto: Noah Cherny

Straßentheatertag – am Samstag, 27. August, zwischen 11 und 15 Uhr in der Innenstadt. Weitere Infos: www.comedyarts.de.

Skat und Rommé, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Selbsthilfegruppe der Guttempler, 18 Uhr, Guttempler-Gemeinschaft, Grafenschaft Moers, Rüttgersweg 25, UG, ☎ 02845-27287

Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12

Regionalgruppe von Parkinsonerkrankten, 15-17 Uhr, AWO-Begegnungsstätte-Fritz-Büttner-Haus, Bonifatiusstr. 72

Sprechstunde des Sozialverbandes VdK, 8-13 Uhr, beim SCI:Moers, Hanns-Albeck-Platz 2 (Alte Volksschule)

Gesprächskreis „Wie gehen wir mit Andersdenkenden um?“, 15 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 27672

Doppelkopf, 14-17 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 27672

17 MI

AUSFLÜGE

Seniorenwanderung, ca. 7 km, durch den Hünxer Wald, Moers, P+R Parkplatz am Bahnhof, www.sgv-moers.de, ☎ 0209/871690

BERATUNG

Offene Sprechstunde, Alkohol-, Medikamenten- oder Glücksspielproblematik, 15.30-18 Uhr, Caritasverband Moers-Xanten e.V., Ostring 1

Offene Sozialberatung, 10-12 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

KURSE

Malkurs, für Anfänger und Fortgeschrittene, freie Motivwahl, 17.15 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 42868



Terminvorschläge für „Wann läuft was?“ können Sie über die Eingabemaske auf www.moerser-monat.de machen.

SPORT

Walken, Treffpunkt Asberger Brunnen, 8.55 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Wirbelsäulengymnastik für Frauen, 14-15 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72 ☎ 505343

Reha-, Breiten- und Behindertensportgemeinschaft Moers e.V., **Bosseln**, 17.30-20 Uhr, Sporthalle Eichendorffschule, Katzbachstr., ☎ 8822889, **Wassergymnastik**, 20-22 Uhr, Lehrschwimmbecken, Kurt-Tucholsky-Str. 8, ☎ 02065-302514

Sport für Ältere, 16.30 Uhr, VfL 08 Repelen, Turnhalle Stormstr. 10, Repelen, ☎ 71020

Reha-Sport und Logopädie, ab 9.30 Uhr, Clarenbachhaus, Lerchstrasse 71, ☎ 02065/77966

TREFFPUNKTE

Skat und Rommé, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Kreative Schreibwerkstatt, 15-17 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

„Komma Kunst probieren“, kreativer Workshop, 18 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Frauenelbsthilfegruppe nach Krebs, 16 Uhr, Gemeindehaus, Bonifatiusstr. 104, ☎ 33460

Frühstück für Jedermann, 8-12 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022

Kickertreff, Offener Kickertreff in der Kneipe, 20 Uhr, Bollwerk 107, Kneipe



Familienpaddeln auf dem Bergsee in Schwafheim – an den Sonntagen 14. August und 28. August, jeweils von 10 Uhr bis 17 Uhr. Treff am Vereinsgelände des WSV Moers am Bergsee in Schwafheim, Waldstraße 115. Boot, Paddel und Schwimmweste werden gestellt. Teilnahmebeitrag: pro Erwachsener (inklusive 1 Kind): 10 Euro. Weitere Infos: www.wsv-moers.de.

Mittagessen, 12.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Eick, Waldenburger Str. 5

Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12

18 DO

AUSFLÜGE

Runde um Moers, 14 Uhr, 20-25 km, mit Einkehr, Abfahrt: Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 02845-4713

BERATUNG

Frauensprechstunde, Alkohol-, Medikamenten- oder Glücksspielproblematik, 12-13 Uhr, Caritasverband Moers-Xanten e.V., Ostring 1

Energieberatung, 14-17 Uhr (nach Terminvereinbarung), Verbraucherzentrale NRW; Beratungsstelle Moers, Kirchstraße 42, ☎ 6077601

Sprechstunde zur Rentenberatung, 10-12 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

Sprechstunde in deutscher und türkischer Sprache zur Renten-, Pflege- und Krankensicherung, 16-18 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

TREFFPUNKTE

Klöncafé mit Kaffee und Kuchen, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Strick und Liesel – das Handarbeitscafé für Hand- und Mundwerk, 10 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72, ☎ 505343

Skat, 13.45-17 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 42868

Mittagessen, Spielenachmittag, kleines Abendbrot, 12-16 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022

Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12

19 FR

BERATUNG

Wegweisende Beratung für Menschen mit türkischem Migrationshintergrund, 10-12 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

MUSIK

Terrassen-Konzert, Sundowner-Konzert mit Akustik-Live-Band, 20 Uhr, Bollwerk 107

TREFFPUNKTE

Al-Anon Gruppe Moers, für Angehörige und Freunde von Alkoholikern, 19.30 Uhr, CVJM-Heim, 1. Etage, Ecke Haagstr. / kleine Allee, ☎ 02066/56521

Skat und Rommé, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

PEKiP-Kurs, Entwicklungsförderung von Babys im ersten Lebensjahr, 10.30 Uhr, Ev. Kirchengemeinde Moers, Gabelsbergerstr. 2, kathrin.dudek@kjm-moers.de, ☎ 8899812

Überraschungs-Snack, Gedächtnistraining, 11.30 - 15.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022

20 SA

MÄRKTE

Hallenrödelmarkt, 8-16 Uhr, Eraco-Halle, Pferdsweide 25, Hülsdonk

SPORT

Wassergymnastik mit Rehasportverordnung, 8 u. 9 Uhr, VfL 08 Repelen, ☎ 71020

21 SO

AUSFLÜGE

Tageswanderung, ca. 12 km, vom Dahlacker über den Mühlenweg zum „Ritterspektakel“ auf Burg Winnenthal, 4,50 €, Moers, P+R Parkplatz am Bahnhof, www.sgv-moers.de, ☎ 02843/5283

22 MO

SPORT

Reha-, Breiten- und Behindertensportgemeinschaft Moers e.V., **Gymnastik**, 18-19.30 Uhr, ☎ 33697, **Spiel und Sport für geistig Behinderte**, 19-20 Uhr, ☎ 02065-302514, **Sitzball**, 19.30-22 Uhr, ☎ 02151-400668, Sporthalle Geschw.-Scholl-Gesamtschule, Römerstr. 522, ☎ 31230, **Fußballtennis**, 18-20 Uhr, Albert-Schweitzer-Schule, Kirschenallee / Königsbergstr., ☎ 3910932

Walken, Treffpunkt Asberger Brunnen, 8.55 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

TREFFPUNKTE

Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12



Foto: Pixabay

Kickern – am 3., 17. und 31. August jeweils ab 20 Uhr im Bollwerk 107 auf der Homberger Straße 107. Teilnahme kostenlos. Weitere Infos: www.bollwerk107.de.

Erzählcafé, Spielenachmittag, 13.30-17.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022

VORTRÄGE

Informationsgespräch Mittlerer Schulabschluss/ Hauptschulabschluss, 19 Uhr, Heinrich-Pattberg-Realschule, Uerdinger Str. 70

23 DI

BERATUNG

Offene Beratung, 10-12 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72, ☎ 505343

Selbsthilfegruppe der Guttempler, 18 Uhr, Guttempler-Gemeinschaft, Grafschaft Moers, Rüttgersweg 25, UG, ☎ 02845-27287



Vortrag

ZAHNGESUNDHEIT

»Richtige Zahnpflege für Kinder und Jugendliche. Was Eltern und Kinder beachten sollten.«

30.08.2016, 19:00 Uhr
Zahnarztpraxis Am Kastell

Telefonische Anmeldung erforderlich!

Öffentlicher Parkplatz vor dem Eingang auf dem Kastellplatz (Moerser Weihnachtsmarkt)



Kastell 1
47441 Moers
www.zahnarzt-haastert.de
02841/981728

Ihre Zahnarztpraxis mit Herz!



TheSecondTry 2015

„The Second Try“ – Alternative-Rock am Freitag, 26. August, um 20 Uhr im Bollwerk 107. Karten kosten 5 Euro im Vorverkauf, 7 Euro an der Abendkasse. Weitere Infos: www.bollwerk107.de.

Allgemeine Beratung, 10-12 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

Sprechstunde des Sozialverbandes VdK, 8-13 Uhr, beim SCI:Moers, Hanns-Albeck-Platz 2 (Alte Volksschule)

MÄRKTE

Markttreff der Moerser Börse, 18 Uhr, Café Mundo, Rheinberger Str. 17, ☎ 01578-9609626

SPORT

Square-Dance-Schnuppertage, kostenlos, 19.30 Uhr, Square Dance Verein Lower Rhine Squares e.V., Moers, Saal der Gaststätte Kampmann, Homberger Str. 207, www.lower-rhine-squares.de, ☎ 0157-74729554

TREFFPUNKTE

Skat und Rommé, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Bingo, Spielenachmittag, kleines Abendbrot, 13.30-17.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022

Angehörigengruppe von Parkinsonerkrankten, 15-17 Uhr, AWO-Begegnungsstätte-Fritz-Büttner-Haus, Bonifatiusstr. 72

Sprechstunde des Sozialverbandes VdK, 8-13 Uhr, beim SCI:Moers, Hanns-Albeck-Platz 2 (Alte Volksschule)

Gesprächskreis „Was bedeutet Heimat?“, 15 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 27672

Doppelkopf, 14-17 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 27672

Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12

24 MI

AUSFLÜGE

Nachmittagsradtour, ca. 30 km, zum Innenhafen nach Duisburg, Treffpunkt: 14 Uhr, Moers, Bahnhofsvorplatz, www.sgv-moers.de, ☎ 01771581694

BERATUNG

Offene Sprechstunde, Alkohol-, Medikamenten- oder Glücksspielproblematik, 15.30-18 Uhr, Caritasverband Moers-Xanten e.V., Ostring 1

Offene Sozialberatung, 10-12 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

KURSE

Malkurs, für Anfänger und Fortgeschrittene, freie Motivwahl, Farbkomposition, Bildaufbau in Aquarell-, Öl- und Acrylmalerei, 17.15 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 42868

MUSIK

New York Summer Folk, some of the world's best Gypsy Jazz, 19.30 Uhr, im Garten der Kleinen Allee 10, Anmeldung erforderlich, yala.pierenkemper@moers-festival.de

SPORT

Walken, Treffpunkt Asberger Brunnen, 8.55 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Wirbelsäulengymnastik für Frauen, 14-15 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72, ☎ 505343

Reha-, Breiten- und Behindertensportgemeinschaft Moers e.V. **Bosseln**, 17.30-20 Uhr, Sporthalle Eichendorffschule, Katzbachstr., ☎ 8822889, **Wassergymnastik**, 20-22 Uhr, Lehrschwimmbecken, Kurt-Tucholsky-Str. 8, ☎ 02065-302514

Sport für Ältere, 16.30 Uhr, VfL 08 Repelen, Turnhalle Stormstr. 10, Repelen, ☎ 71020

Reha-Sport und Logopädie, ab 9.30 Uhr, Clarenbachhaus, Lerschstrasse 71, Repelen, ☎ 02065/77966

TREFFPUNKTE

Skat und Rommé, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12

„Komma Kunst probieren“, kreativer Workshop, 18 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72



Terminvorschläge für „Wann läuft was?“ können Sie über die Eingabemaske auf www.moerser-monat.de machen.

Frühstück für Jedermann, 8-12 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022

Fadenwerkstatt für Jung und Alt, 15-17.30 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

25 DO

AUSFLÜGE

Stolpersteine, 9.30 + 11 + 11.30 Uhr, Mattheck Weserstr. 19 und 29, www.stolpersteine-moers.de

BERATUNG

Energieberatung, 14-17 Uhr (nach Terminvereinbarung), Verbraucherzentrale NRW; Beratungsstelle Moers, Kirchstraße 42, ☎ 6077601

Beratung in Fragen der Pflege und Möglichkeiten der Finanzierung im häuslichen Bereich, 10-12 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596



Naturheilkundetag – am Sonntag, 28. August, von 10 bis 16 Uhr im Hotel Schwarzer Adler in Schwafheim, Düsseldorf Straße 309. Der Eintritt ist frei.

Frauensprechstunde, Alkohol-, Medikamenten- oder Glücksspielproblematik, 12-13 Uhr, Caritasverband Moers-Xanten e.V., Ostring 1

Sprechstunde in deutscher und türkischer Sprache zur Renten-, Pflege- und Krankenversicherung, 16-18 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

TREFFPUNKTE

Klöncafé mit Kaffee und Kuchen, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Strick und Liesel – das Handarbeitscafé für Hand- und Mundwerk, 10 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72, ☎ 505343

Skat, 13.45-17 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 42868

Frühstückstreff mit einem Buffet in gemütlicher Atmosphäre, 9 Uhr, 4 €, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 27672

Mittagessen, Spielenachmittag, kleines Abendbrot, 12-16 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022

Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12

VORTRÄGE

Gewichtsreduzierung in 21 Tagen, Stoffwechselprogramm Vortrag, 19 Uhr, Pfefferstr. 3, Anmeldung: ☎ 885530

26 FR

BERATUNG

Beratung in Fragen der Sicherheit, 10-12 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

MUSIK

Rockwerk: The Second Try, zum 2. Geburtstag haben The Second Try aus Moers Freunde eingeladen, die mit ihnen diesen Tag gebührend rocken: Chapter und Luscious, VVK: 5 €, AK: 7 €, 20 Uhr, Bollwerk 107, Halle

TREFFPUNKTE

Al-Anon Gruppe Moers, für Angehörige und Freunde von Alkoholikern, 19.30 Uhr, CVJM-Heim, 1. Etage, Ecke Haagstr. / kleine Allee, ☎ 02066/56521

Skat und Rommé, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Grillfest, ab 12.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022

Betroffenengruppe von Parkinsonerkrankten, 10-12 Uhr, AWO-Begegnungsstätte-Fritz-Büttner-Haus, Bonifatiusstr. 72



Stolpersteine – Verlegung am Donnerstag, 25. August, um 9.30 Uhr in der Mattheck und um 11 und 11.30 Uhr in Meerbeck, Weserstr. 19 und 29. Weitere Infos: www.stolpersteine-moers.de.

PEKiP-Kurs, Entwicklungsförderung von Babys im ersten Lebensjahr, 10.30 Uhr, Ev. Kirchengemeinde Moers, Gabelsbergerstr. 2, kathrin.dudek@kgm-moers.de, ☎ 8899812

27 SA

AUSFLÜGE

Tagesradtour, ca. 40 km, am Elfrather See vorbei nach Hinteorbroich, Treffpunkt: 11 Uhr, Moers, Eissporthalle Solimare, www.sgv-moers.de, ☎ 02151-407472

MÄRKTE

Hallentrödelmarkt, 8-16 Uhr, Eraco-Halle, Pferdsweide 25, Hülsdonk

MUSIK

Moerser Rocknacht, 17 Uhr, , unter anderem mit John Diva Karten: 11 Euro im Vorverkauf, 13 Euro an der Abendkasse, BMW Fett & Wirtz, Dr.-Berns-Straße 34, www.moerser-rocknacht.de.

THEATER

Straßentheater, zwischen 11 und 15 Uhr, Innenstadt, www.comedyarts.de



Glas Schäfers GmbH
 Thomas-Edison-Str. 11 • 47445 Moers
 Tel.: (0 28 41) 88 30 40
 Fax: (0 28 41) 88 30 411
 e-mail: info@GlasSchaefers.de
 Internet: www.GlasSchaefers.de

- Neu- und Reparaturverglasung
- Ganzglasanlagen
- Glastüren
- Duschen
- Spiegel
- Schleiferei
- Sondergläser
- Glashandel

SPORT

Wassergymnastik mit Rehasportverordnung, 8 u. 9 Uhr, VfL 08 Repelen, ☎ 71020

28 SO

AUSFLÜGE

Seniorenwanderung, ca. 7 km, durch den Wacholder Busch und zum Schloss Lembeck, Treffpunkt: 10 Uhr, Moers, P+R Parkplatz am Bahnhof, www.sgv-moers.de, ☎ 0209/871690

Familienpaddeln auf dem Bergsee, 10-17 Uhr, Teilnahmebeitrag: pro Erwachsener (inklusive 1 Kind): 10 €, Treff am Vereinsgelände des WSV Moers am Bergsee in Schwafheim, Waldstraße 115, www.wsv-moers.de

MUSIK

High5-Soundclash-Summere-dition, Party, 22 Uhr, Bollwerk 107, Halle

TREFFPUNKTE

Offener Frühstückstreff mit einem Buffet in gemütlicher Atmosphäre, 9 Uhr, 4 €, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 27672

Naturheilkundetag, 10-16 Uhr, Hotel Schwarzer Adler in Schwafheim, Düsseldorforfer Straße 309

29 MO

SPORT

Reha-, Breiten- und Behindertensportgemeinschaft Moers e.V., **Gymnastik**, 18-19,30 Uhr, ☎ 33697, **Spiel und Sport für geistig Behinderte**, 19-20 Uhr, ☎ 02065-302514, **Sitzball**, 19.30-22 Uhr, ☎ 02151-400668, Sporthalle Geschw.-Scholl-Gesamtschule, Römerstr. 522, ☎ 31230, **Fußballtennis**, 18-20 Uhr, Albert-Schweitzer-Schule, Kirschenallee / Königsbergstr., ☎ 3910932

Walken, Treffpunkt Asberger Brunnen, 8.55 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

TREFFPUNKTE

Erzählcafé, Sitzgymnastik, Spielenachmittag, 13.30-17.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022

Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12

Naturheilkundetag, 10-16 Uhr, im Hotel „Schwarzer Adler“, Düsseldorforferstr. 309, Moers, www.nhv-niederrhein.de

30 DI

BERATUNG

Sprechstunde des Sozialverbandes VdK, 8-13 Uhr, beim SCI:Moers, Hanns-Albeck-Platz 2 (Alte Volksschule)

Selbsthilfegruppe der Guttempler, 18 Uhr, Guttempler-Gemeinschaft, Grafenschaft Moers, Rüttgersweg 25, UG, ☎ 02845-27287



Terminvorschläge für „Wann läuft was?“ können Sie über die Eingabemaske auf www.moerser-monat.de machen.

Wohnen im Alter – Wohnraumanpassung, 10-12 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

Offene Beratung, 10-12 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72, ☎ 505343

SPORT

Stuhlgymnastik, 15 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Eick, Waldenburger Str. 5

TREFFPUNKTE

Skat und Rommé, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Naturheilverein Niederrhein e.V.
Mitglied im deutschen Natheilbund eV

Naturheilkundetag
am 28. August 2016
von 10.00 - 16.00 Uhr

im
Hotel "Schwarzer Adler"
Düsseldorfer Straße 309, 47447 Moers

Eintritt frei!

www.nhv-niederrhein.de

IMPRESSUM

| | | |
|---|---|--|
| | | |
| Herausgeber, Kaufmännische Leitung: Helmut Berns | Redaktions- Leitung: Stefan Brunn | Redaktion: Andrea Külkens |
| | | |
| Layout und Satz: Frederik Schmitt | Reportagen: Achim Bertenburg | Anzeigen- beratung: Kristina Nitzsche |

Anzeigenannahme:
☎ 0 28 41/2 66 90
@verwaltung@
agenturberns.de

Anzeigenschluss:
6. des Vormonats

Mediadaten:
www.moerser-monat.de

Anzeigen, Gestaltung und Satz:
Agentur Berns, Steinstraße 3,
47441 Moers
☎ 0 28 41/2 66 90, Fax: 13 43

Druck: SetPoint Medien GmbH
Druckauflage: 10.000.

Abonnement:
Agentur Berns,
Steinstraße 3,
47441 Moers.

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:
Dr. Stefan Brunn

Für Terminankündigungen steht auf der Internetseite www.moerser-monat.de eine Eingabemaske bereit. Für die Richtigkeit von Terminmeldungen übernimmt die Redaktion keine Verantwortung, dies gilt ebenso für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Fotos. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Redaktion freut sich über Themenvorschläge an: redaktion@moerser-monat.de.

Der Moerser Monat ist Mitglied im Initiativkreis Moers.



Doppelkopf, 14-17 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 27672

Spielenachmittag, kleines Abendbrot, 13.30-17.30 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022

Zeit für Gespräche, 15 Uhr, Hospiz-Café, Altenkrankenheim Bethanien, Wittfeldstr. 31, Raum 001, ☎ 2002140

Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12

Sprechstunde des Sozialverbandes VdK, 8-13 Uhr, beim SCl:Moers, Hanns-Albeck-Platz 2 (Alte Volksschule)

VORTRÄGE

Zahngesundheit, richtige Zahnpflege für Kinder und Jugendliche 19 Uhr, Haastert, Zahnarztpraxis Am Kastell 1, www.zahnarzt-haastert.de, ☎ 981728

31 MI

BERATUNG

Offene Sozialberatung, 10-12 Uhr, Seniorenbüro Repelen, Markt 5, ☎ 73596

Offene Sprechstunde, Alkohol-, Medikamenten- oder Glücksspielproblematik, 15.30-18 Uhr, Caritasverband Moers-Xanten e.V., Orstring 1

KURSE

Malkurs, für Anfänger und Fortgeschrittene, freie Motivwahl, 17.15 Uhr, Begegnungsstätte Haus am Schwanenring, Schwanenring 5, www.schwanenring.de, ☎ 42868

SPORT

Wirbelsäulengymnastik für Frauen, 14-15 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72 ☎ 505343

Reha-, Breiten- und Behindertensportgemeinschaft Moers e.V., **Bosseln**, 17.30-20 Uhr, Sporthalle Eichendorffschule, Katzbachstr., ☎ 8822889, **Wassergymnastik**, 20-22 Uhr, Lehrschwimmbecken, Kurt-Tucholsky-Str. 8, ☎ 02065-302514

Sport für Ältere, 16.30 Uhr, VfL 08 Repelen, Turnhalle Stormstr. 10, Repelen, ☎ 71020

Reha-Sport und Logopädie, ab 9.30 Uhr, Clarenbachhaus, Lerchstrasse 71, Repelen, ☎ 02065/77966



Foto: Pixabay

Square-Dance-Schnupperabend – an den Dienstagen 23. und 30. August jeweils von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr in der Gaststätte Kampmann auf der Homberger Straße 207. Paare, aber auch Singles sind herzlich willkommen. Teilnahme kostenlos. Weitere Infos unter www.lower-rhine-squares.de.

Walken, Treffpunkt Asberger Brunnen, 8.55 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

TREFFPUNKTE

Skat und Rommé, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Offener Kickertreff in der Kneipe, 20 Uhr, Bollwerk 107

Kreative Schreibwerkstatt, 15-17 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

„Komma Kunst probieren“, kreativer Workshop, 18 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Bonifatiusstr. 72

Frühstück für Jedermann, 8-12 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Meerbeck, Neckarstr. 34, ☎ 55022

Skat, 14 Uhr, AWO-Begegnungsstätte Repelen, Talstr. 12

Quiz, 20 Uhr, Bollwerk 107, Halle



Schulte

Bestattungen



Tag und Nacht erreichbar

(0 28 41) 99 99 709

Lotharstr. 1, Moers (Seit 1920 am Bahnhof) und Hülsdonker Str. 9, Moers

Blutspendetermine im August

Hotline 0800 - 119 49 11



Freitag, 5. August, 15:00 - 18:30 Uhr Meerbeck - Evangl. Kirchengemeinde, Bismarckstr.35b
Freitag, 12. August, 15:00 - 18:30 Uhr Eick - Gemeindehaus „St.Ida“, Eicker Grund 102
Dienstag, 12. August, 15:00 - 19:30 Uhr Kapellen - Ev. Gemeindehaus, Bendmannstr.3/Moerserstr.



Apothekennotdienste im August

| | | | |
|--------|-------|--------|-------|
| 01.08. | 51 | 16.08. | 33+58 |
| 02.08. | 39 | 17.08. | 35 |
| 03.08. | 45 | 18.08. | 30 |
| 04.08. | 40+57 | 19.08. | 44+57 |
| 05.08. | 47 | 20.08. | 41+53 |
| 06.08. | 34 | 21.08. | 46 |
| 07.08. | 38 | 22.08. | 49 |
| 08.08. | 36+53 | 23.08. | 42 |
| 09.08. | 48 | 24.08. | 40+54 |
| 10.08. | 52 | 25.08. | 38 |
| 11.08. | 50 | 26.08. | 52 |
| 12.08. | 43 | 27.08. | 51 |
| 13.08. | 32 | 28.08. | 50 |
| 14.08. | 37 | 29.08. | 34+58 |
| 15.08. | 31+55 | 30.08. | 32+56 |
| | | 31.08. | 39 |

- 30 **Adler-Apotheke** – Innenstadt, Kirchstr. 6, ☎ 2 10 21
- 31 **Aeskulap-Apotheke** – St. Josef Krankenhaus, Xantener Str. 40, ☎ 8 81 13 00
- 32 **Apotheke am Kö** – Innenstadt, Steinstr. 55, ☎ 2 29 11
- 33 **Apotheke am Neumarkt** – Innenstadt, Neumarkt 15, ☎ 88 00 90
- 34 **Apotheke am Ostring** – Innenstadt, Ostring 3, ☎ 1 62 31
- 35 **Forum-Apotheke** – Innenstadt, Homberger Str. 71, ☎ 2 87 73
- 36 **Georg-Apotheke** – Asberg, Konstantinstr. 1e, ☎ 5 10 19
- 37 **Goethe-Apotheke** – Innenstadt, Goethestr. 1, ☎ 1 82 85
- 38 **Humboldt-Apotheke** – Vinn, Humboldtstr. 44, ☎ 3 30 97
- 39 **Löwen-Apotheke** – Innenstadt, Steinstr. 5/Klosterstr. 2, ☎ 2 20 54
- 40 **Regenbogen-Apotheke** – Asberg, Römerstr. 434, ☎ 5 24 04
- 41 **Residenz-Apotheke** – Innenstadt, Homberger Str. 69, ☎ 14 98 10
- 42 **easyApotheke** – Asberg, Römerstr. 568, ☎ 65 83 00
- 43 **Linden-Apotheke** – Meerbeck, Lindenstr. 116, ☎ 5 10 76
- 44 **Römer-Apotheke** – Meerbeck, GERMUNDONKS KAMP 35, ☎ 5 45 45
- 45 **Rosen-Apotheke** – Scherpenberg, Homberger Str. 355, ☎ 5 21 35
- 46 **Barbara-Apotheke** – Repelen, Lintforter Str. 69, ☎ 9 74 50
- 47 **Brunnen-Apotheke** – Rheinkamp, Kurt-Schumacher-Allee 42, ☎ 4 15 55
- 48 **Genius-Apotheke** – Repelen, Lintforter Str. 78, ☎ 9 73 67
- 49 **Markt-Apotheke** – Repelen, Markt 17, ☎ 9 78 53
- 50 **Ahorn-Apotheke** – Kapellen, Bendmannstr. 7, ☎ 8 82 29 55
- 51 **Elefanten-Apotheke** – Schwafheim, Länglingsweg 67d, ☎ 9 32 70
- 52 **Ring-Apotheke** – Kapellen, Astenstr. 5, ☎ 6 13 65
- 53 **Grafschafter Apotheke** – Neukirchen-Vluyn, Leineweberplatz 5, ☎ 0 28 45/16 22
- 54 **Klumpen-Apotheke** – Neukirchen-Vluyn, Niederrheinallee 356, ☎ 0 28 45/94 19 40
- 55 **Kranich-Apotheke** – Neukirchen-Vluyn, Niederrheinallee 315a, ☎ 0 28 45/25 84
- 56 **Lavendel-Apotheke** – Neukirchen-Vluyn, Hochstr. 5, ☎ 0 28 45/30 02
- 57 **Linden-Apotheke** – Neukirchen-Vluyn, Andreas-Bräm-Str. 12a, ☎ 0 28 45/94 41 30
- 58 **Skarabäus Apotheke** – Neukirchen-Vluyn, Niederrheinallee 83, ☎ 0 28 45/40 00

Apotheken-Notdienst-Hotline: 0 18 05 - 93 88 88* • Notdienstplan online: www.aknr.de

* 0,14 Euro/Min aus dem deutschen Festnetz

Zeiten gelten jeweils von 9 bis 9 Uhr des Folgetages. Alle Angaben ohne Gewähr.



Weitz & Heming
Steuerberatung Moers

Landwehrstr. 6 · 47441 Moers
Telefon (02841) 99 99 20



info@steuern-moers.de
www.steuern-moers.de

www.facebook.com/SteuerberaterWeitz

* in Kooperation mit Dr. Weitz Heming Krüger Treuhand GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft

Verlassen Sie sich nicht nur auf Ihr Glück. Wir beraten Sie gerne!



Bundesliga Tippspiel unter: www.steuern-moers.de

Das bin ich!

Poesiealbum



**WILHELM
BRUNSWICK**

Wilhelm Brunswick war von 1978 bis 1999 Bürgermeister von Moers – der letzte, der das Amt ehrenamtlich ausgeübt hat. Im vergangenen Jahr wurde ihm für sein jahrzehntelanges Engagement der Titel „Ehrenbürgermeister“ verliehen. Der 77-Jährige hat zwei Kinder und lebt mit seiner Frau in Moers.

Name: *Wilhelm Brunswick*

Meine Hobbys: *Heimwerken, Kochen + Backen, Modellbau*

Mein Lieblingsessen: *Niederländische Nudeln, Eintöpfe und Suppen*

Mein Lieblingslied: *Fly me to the moon*

Mein Lieblingsfilm: *Pretty Woman*

Mein Lieblingsbuch: *HDH "Niederstein" und alles andere, die Bibel*

Mein Lieblingsspiel: *Mühle und Tricolor*

umblättern →

Mein Lieblingssport: *was noch folgt und das zu wenig*

Mein Lieblingsspruch: *Leben und leben lassen,*

freudig ist, wenn alle teilhaben können

Ich bin Fan von ... *Vorbildern wie G. Brandt, H. Kolwitz,*

Obain Kense, Finken Klennel, HJH und mein Hund

Darauf bin ich besonders stolz: *Darf funktionierende Partnerschaften,*

Verschönerung mit unserer Jochen und im Freizeit

So macht man mir eine Freude: *wenn noch mehr Menschen*

Ehrenämter übernehmen würden, statt zu weichen.

Das würde ich tun, wenn ich einen Tag lang König wär: *Das Thron abgeben oder*

einen Vornamen wählen lassen, der mir helfen würde

Das wünsche ich mir für die Zukunft: *Freiheit, Gesundheit und*

Mindestens 1 Nachtzeit am Tag bei allen Menschen.

Warum treffe ich
bloß den großen
Ball so oft???



Mein Kritzel-Kunstwerk



*Putzen
statt Bohren!*

Nutzen Sie unser
Vorsorgeprogramm;
regelmäßige Pflege
und Kontrolle für Ihr
schönstes Lächeln.

www.zahnpflege-moers.de
oder rufen Sie uns an
0 28 41 - 2 80 30



Zahnarztpraxis Dr. M. Fenger · Telefon 0 28 41/2 80 30 · www.dr-fenger.de

Unser Serviceangebot im August 2016.
Im August einen Servicetermin vereinbaren
und einen Urlaubstag sichern.



WIR SCHICKEN SIE EINEN TAG IN DEN URLAUB!

Vereinbaren Sie einfach einen Inspektionstermin für Ihr Fahrzeug in einem unserer Servicebetriebe und wir schenken Ihnen einen Tag Entspannung in einer Wellness-Oase für 2 Personen. Versprochen!

Terminvereinbarung im August 2016. Das Serviceereignis kann zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

BRINGEN SIE IHR FAHRZEUG DORTHIN, WO ES HIN GEHÖRT!



Autohaus Minrath GmbH & Co. KG

Das Autohaus Minrath online:
www.minrath.de
[www.facebook.com/
autohausminrath](http://www.facebook.com/autohausminrath)
kontakt@minrath.de

Rheinberger Straße 46+61 . 47441 Moers . 0 28 41 / 14 50
Prinzenstraße 67 . 47475 Kamp-Lintfort . 0 28 42 / 33 80
Weseler Straße 150+152 . 47608 Geldern . 0 28 31 / 9 30 40
Krefelder Straße 136 . 47226 Duisburg . 0 20 65 / 9 29 90
Nosenhof 1 . 47533 Kleve . 0 28 21 / 50 00
Hervorster Straße 111 a . 47574 Goch . 0 28 23 / 41 91 02 6

A photograph of a woman in a crowd, looking down at her smartphone. The background is blurred, showing other people and a yellow object in the foreground.

Bequem ist einfach.



www.sparkasse-am-niederrhein.de

**Wenn das Konto zu den
Bedürfnissen von heute
passt. Das Sparkassen-
Girokonto mit der
Sparkassen-App.**

Wenn's um Geld geht

 **Sparkasse
am Niederrhein**