

HÖNNEEXPRESS

Magazin aus Balve,  für Balve und Umgebung

Am Rande

Papst-Orden für Anita Weins

Balve. Der Heilige Vater, Papst Franziskus, hat Anita Weins (Balve) das Ehrenkreuz „Pro Ecclesia et Pontifice“ verliehen. In einem feierlichen Hochamt überreichte Pfarrer Andreas Schulte der sehr ambitionierten Katholikin am Sonntag in der St.-Blasius-Kirche die hohe Auszeichnung. Der Orden wurde der Hönnestädterin für herausragende Arbeit und hervorragenden Eifer zugunsten von Kirche und Papst verliehen. Pfarrer Schulte bezeichnete Anita Weins als ein Vorbild für ehrenamtliches, kirchliches Engagement. „Sie reden nicht nur, Sie handeln auch. Dafür möchten wir uns herzlich bei Ihnen bedanken“, sagte Andreas Schulte.

Neues Pfarrzentrum in der Planung

Balve. Die Katholische Kirchengemeinde Balve trägt sich mit dem Gedanken, das in die Jahre gekommene Jugendheim durch ein modernes Pfarrzentrum zu ersetzen. Die Planungen laufen. Mehr im Innenteil.



Musikwünsche werden wahr

Garbeck. All jene Musikfreunde, die am Samstag, 5. April, das Wunschkonzert des Musikvereins „Amicitia“ Garbeck besuchen, dürfen sich auf ein anspruchsvolles Programm freuen. „Wir haben uns sehr intensiv auf unser Konzert, das gleichzeitig die Generalprobe für den Leistungswettbewerb in Soest ist, vorbereitet“, sagt der 1. Vorsitzende des MV Garbeck, Michael Volmer.

Unter der Stabführung von Tobias Schütte, der nicht nur während eines öffentlichen Auftritts, sondern auch in den Proben höchste Konzentration von jedem Mitglied des Großen Orchesters fordert, sind die Musikerinnen und Musiker akribisch auf den 5. April vorbereitet worden. „Vor den Proben in unserem Musikheim haben zusätzlich Registerproben stattgefunden. Diese Entscheidung von Tobias war goldrichtig, denn die Registerproben haben uns gut getan“, sagt

Michael Volmer, der bedingt durch die intensive Vorbereitung gelassen, aber mit Respekt in das Wunschkonzert geht.

„Respekt vor einem Konzert, das gehört einfach dazu, sonst wird man als Musiker leichtsinnig. Und das darf nicht sein, denn Zuhörer und vor allem unserer Dirigent Tobias erwartet von uns, dass wir jedes Musikstück sehr konzentriert angehen.“

Mitwirkende beim Wunschkonzert, das um 18 Uhr beginnt in der Garbecker Schützenhalle, sind das Große Orche-

ster unter Leitung von Tobias Schütte sowie das Vor- und Jugendorchester unter der Stabführung von Carolin Rath und Patricia Simon-Wegener, die erstmals öffentlich dirigiert.

Freuen können sich die Zuhörer im Rahmen des Wunschkonzertes unter anderem auf folgende Stücke: Highlights from Planes, Neapolitan Holiday und Bert Kaempfert Melodien. Der Reinerlös aus dem Konzert ist für die Arbeit der Amicitia-Akademie bestimmt.

Weitere Informationen unter www.mv-garbeck.de

Ihre
Medienberaterin
für den

HÖNNEEXPRESS

Telefon: 02375 89945 · Mobil: 0151 10537926 · Fax: 02375 89933
E-Mail: mareen.hobitz@t-online.de · anzeigen@hoenne-express.de
Widukindplatz 2 · 58802 Balve



Mareen
Hobitz

Inklusive

& Tipps
& Termine

„Meine Kunden wollen beim Haarschneiden König sein“

Du hast die Haare schön.“ Dieses Kompliment hören die Frauen sehr oft, wenn sie Kunde von Veronika Budde sind. Die Friseurmeisterin, die sich vor fünf Jahren selbstständig machte, freut sich zwar über das Lob, geht aber auf ihrem beruflichen Weg wieder einen Schritt weiter.

Individuelle Beratung und typgerechte, modische Frisuren sind bei „kupferrot“ – dem Naturfriseur garantiert. „Ich möchte mehr Gesundheit in die Friseurbranche bringen“, betont Veronika Budde und meint damit auch den Wohlgefühlcharakter. Denn während ihrer Selbstständigkeit ist ihr durch die Kunden, ob weiblich oder männlich, immer wieder vor Augen geführt worden: Mit einem Haarschnitt ist es nicht getan, zumindest nicht in ihrem Salon „kupferrot“. Haarschneiden bei „Vroni“ heißt nicht nur für die Balver: Ruhe und Entspannung. „Die Kunden wollen König sein. Und diesem Wunsch muss ich jedes Mal gerecht werden. Deshalb bediene ich auch nur einen Kunden. Er ist nämlich nur dann völlig tiefen entspannt, wenn ich ihm genügend Zeit einräume, auch für ein persönliches Gespräch. Inzwischen nutzen immer mehr Frauen die Möglichkeit, sich auf eine Liege zu legen, um zu entspannen“, erzählt die Friseurmeisterin, die jetzt einen energetischen Haarschnitt plant, der auch in freier Natur möglich ist.

Energetischer Haarschnitt bedeutet für die Naturfriseurin: Komplette Weg vom Spiegel. Die Kunden sollen in sich gehen und dann ihre Wünsche äußern. Wenn sie das getan haben und sich ins Gleichgewicht



Vroni Budde (links) und Dorothea Klimke referieren am 12. Mai, um 19 Uhr, im Gesundheits-Campus Sauerland.

gebracht haben, dann entsteht der Haarschnitt, für den ich mir dann bis zu drei Stunden Zeit nehme. Ich möchte mehr in die Wahrnehmung der Kunden, damit sie sich nicht ihre Frisur von der Mode diktieren lassen“, erzählt Veronika Budde, die ihre Philosophie gerne in die Berufsschule getragen hätte.

Nach einem Gespräch stellte sich jedoch heraus, dass kein Interesse vorhanden ist. Anstatt den Kopf in den Nacken zu werfen, weil sie auf taube Ohren stieß, will Veronika Budde zukünftig Naturseminare abhalten, die nicht nur für Friseure, sondern für Jedermann offen sind. „Ich werde Dozenten verpflichten, und die Räumlichkeiten im Haus, aber auch den Garten für meine Pläne nutzen.“

Die Naturseminare möchte sie sonntags und montags an-

bieten, und zwar ab 10 Uhr in kleinen Gruppen. Allenfalls 10 Teilnehmer, damit die Qualität nicht leidet. „Ich will in die Tiefe gehen, weil vielen Menschen die Verwurzelung fehlt“, sagt Veronika Budde, die neben ihrer beruflichen Tätigkeit die Heilpflanzenschule in Dortmund besucht.

Um ihr neues Konzept zu erläutern, aber auch um die Bürgerstiftung Balve zu unterstützen, plant Veronika Budde am 12. Mai, 19 Uhr, einen Vortrag im Gesundheits-Campus Sauerland (Balve) unter dem Slogan: „Haare in Verbindung zur Aura.“

An diesem Tag ist auch ihre Freundin, die Heilpraktikerin Dorothea Klimke aus Altena, präsent. In ihrem Vortrag geht Klimke auf das feinstoffliche Energiefeld ein – „Der andere Körper des Menschen“. Sie

beantwortet beispielsweise die Fragen: Wie wirken sich Gedanken und Gefühle auf die Aura aus? Wo haben die Gedanken und Gefühle ihren Ursprung? Was haben sie für Folgen (seelische Leidenszustände, Konflikte mit anderen Menschen, Geldmangel oder Krankheiten usw.)?

Die beiden Vorträge im Gesundheits-Campus Sauerland sind kostenlos. Die Bürgerstiftung Balve freut sich jedoch, wenn die Besucher das Sparschwein mit einigen Euros füttern. Vor der Veranstaltung im ehemaligen St.-Marien-Hospital gewährt Veronika Budde am 9. Mai einen Blick hinter die Kulissen von „kupferrot“. „Ab 15 Uhr stehe ich den Besuchern im Haus und auch im Garten für ihre Fragen zur Verfügung“, sagt Veronika Budde.



Neues Pfarrheim und Kauf der Sebastianklausen?

Schon vor Jahren war der Um- oder Neubau des Jugendheimes der Katholischen Kirchengemeinde St. Blasius Balve ein Thema. Vor vier Jahren vertrat der damalige Pfarrer und heutige Propst Dr. Reinhard Richter die Meinung: „Unser Jugend- und Pfarrheim entspricht nicht mehr unseren Anforderungen. Zudem steigen die Betriebskosten Jahr für Jahr, obwohl die Räumlichkeiten nicht sehr oft genutzt werden.“

Schon damals war sich der Kirchenvorstand darüber einig, dass etwas passieren muss. Als jedoch das St.-Marien-Hospital Balve mehr und mehr in den Fokus rückte, weil es tiefrote Zahlen schrieb und letztendlich durch den Verwaltungsrat der Katholischen Kliniken im Märkischen Kreis geschlossen wurde, hielt sich die Katholische Kirchengemeinde Balve mit ihren ge-

planten Investitionen erst einmal zurück.

„Hinter den Kulissen haben wir das Jugendheim aber nie aus den Augen verloren“, sagt der Geschäftsführende Vorsitzende des Kirchenvorstandes der Katholischen Kirchengemeinde St. Blasius Balve, Martin Gruschka, auf Anfrage des HÖNNE-EXPRESS. „Deshalb sind wir jetzt auch so weit, dass wir einen Architekten-Wettbewerb ausgelobt haben. Mit dem Ziel, uns ein Pfarrzentrum zu präsentieren, das den zukünftigen Nutzern eine Kommunikations- und Arbeitslandschaft eröffnet, die richtungsweisend ist“, sagt Martin Gruschka.

Auf eine kreative und leidenschaftliche Antwort der Architekten wartend, kann der Geschäftsführende Vorsitzende des Kirchenvorstandes noch nicht sagen, ob das jetzige Pfarrheim der Abriss-Birne anheim fällt. „Den Architekten

muss es gelingen, Jugend- und Pfarrzentrum zu verschmelzen. Ob durch einen Um- oder kompletten Neubau des Pfarrzentrums auf der Grünanlage gegenüber vom Jugendheim? Diese Frage ist noch nicht beantwortet“, erklärte Martin Gruschka, der mit dem Kirchenvorstand die Varianten diskutiert und in Paderborn um finanzielle Unterstützung gebeten hat.

Das Erzbistum hat sehr konkrete Vorstellungen darüber, wie das Raumkonzept auszusehen hat. Für die Paderborner ist es sehr wichtig, dass dem Zentralbüro ausreichend Arbeitsfläche zur Verfügung steht. Auch mit Blick auf den Pastoralverbund Hemer, der in den nächsten Jahren in den Pastoralverbund Balve-Hönnetal integriert werden soll.

Wie hoch die Investitionssumme sein wird, darüber kann der Kirchenvorstand keine An-

gaben machen. „Wir müssen erst einmal abwarten, wie der Architekten-Wettbewerb ausgeht“, sagt Martin Gruschka, der auf Nachfrage bestätigt, dass auch die Mädchenschule, sprich Sebastianklausen, ein Thema ist.

Denn der Kirchenvorstand kann sich vorstellen, das Gebäude von Paul Stücken zu kaufen, um es beispielsweise für die Unterbringung des Pfarrarchivs, das sehr umfangreich ist, zu nutzen. Aber auch in dieser Angelegenheit fällt erst dann eine Entscheidung, wenn die Baupläne auf dem Tisch liegen. „Und wir Übereinkunft mit Paderborn erzielt haben. Denn ohne die Gelder vom Erzbistum können wir die von uns geplanten Vorhaben nicht realisieren“, fügt der Geschäftsführende Vorsitzende der Katholischen Kirchengemeinde St. Blasius Balve Martin Gruschka hinzu.

Zimmermann
Druck + Verlag GmbH



Südwestfalens größte Druckerei*
*Quelle: Südwestfalen-Manager, Ausgabe 3/2013

58802 Balve
Telefon 02375 8990
www.zimmermann-druck.de



Zertifizierungen | ISO9001 | ISO14001 | PSO | FSC® | PEFC® | ClimatePartner®



peters
Fenster Türen Treppen
Kompetenz für schöne Aussichten!

4000 m² Produktions-
+ Ausstellungsfläche

Werk: Neuenrade-Affeln
Filiale: Lange Wende 86 in Neheim

Zuhause genießen
mit Markisen von **markilux**

www.peters-fenster.de
Zum Imberg 15 Fon 02394 / 9191 0
58809 Neuenrade info@peters-fenster.de

Elektro FILTER
GmbH & Co. KG

Ihr Fachgeschäft für
Elektro-, Groß-
und Kleingeräte,
Porzellan, Kristall,
Bestecke und
Tischtextilien

Elektroinstallation · Kundendienst
Bahnhofstraße 10 · 58809 Neuenrade
Telefon (02392) 61364 · Telefax (02392) 61172 · Mail: info@elektro-filter.de
Öffnungszeiten: Mo – Fr. 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr + 14.30 Uhr bis 18.30 Uhr
Samstag 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr



Antje Hein

Häuslicher Pflegedienst mit Herz

- Krankenpflege
- Körperpflege
- Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Betreuungsleistungen

Wir sind immer für Sie da.
In Balve und Neuenrade.
Rufen Sie uns an!

Mühlendorf 9
58809 Neuenrade

Essen auf Rädern!

Tel. 0 23 92/6 02 02
Mobiltelefon 0171/5 15 85 17



Mit Betreuungskindern Anette Ollesch und Christiane Schäfer (rechts).

Geht Betreuung in L.A. weiter?

Der Betreuungsverein der Grundschule Langenholthausen steht mit der Schließung der Schule im Sommer vor einem möglichen Aus. Um dies zu verhindern, stellt der Vorstand im Rahmen einer außerordentlichen Mitgliederversammlung am 8. April ein mögliches Modell vor, durch den die Betreuung in den Räumen der Grundschule weiterhin gewährleistet werden könnte.

Christiane Schäfer (Vorsitzende), Anette Ollesch (Stellvertretende Vorsitzende) und Ulrike Schwartpaul (Kassiererin) möchten das Angebot, das derzeit 22 Grundschüler nutzen, auf Schüler der 5. bis 7. Klassen ausweiten.

Neben der Hausaufgabenbetreuung beinhaltet die Betreuung auch Sport-, Spiel- und Bastelangebote. Die Öffnungszeiten sollen flexibel gestaltet werden. Während die Kin-

der von 11.45 bis 13.15 Uhr betreut werden, wäre dies im neuen Schuljahr bis 16 Uhr möglich. „Auch die Öffnung an beweglichen Ferientagen wäre wie bisher ab acht Uhr“, so Christiane Schäfer, die wie Anette Ollesch seit 16 Jahren als Betreuerin tätig ist und über Erfahrung verfügt. Beide fürchten um ihre Arbeitsplätze und sehen die Ausweitung der Betreuung als Alternative. „Ein weiterer Aspekt ist die Möglichkeit des nahtlosen Übergangs und die Grundschule würde weiter mit Leben gefüllt“, sagt Ulrike Schwartpaul.

Zur außerordentlichen Mitgliederversammlung um 19.30 Uhr sind auch alle interessierten Eltern von Kindern bis zum 7. Schuljahr in die Grundschule eingeladen. Informationen gibt Christiane Schäfer telefonisch unter Telefon 02375-3380.

(uba)

a-cappella-Gruppe LaLeLu gastiert im Kaisergartensaal

Die a-cappella-Gruppe „LaLeLu“ gastiert am Samstag, 5. April, um 19.30 Uhr im Kaisergartensaal in Neuenrade. LaLeLu – das sind: Tobias Hanf, Sanna Nyman, Frank Valet und Jan Melzer.

Die Vier können gut singen. Sie sehen gut aus. Sie sind urkomisch. Und sie brauchen kein einziges Instrument, um musikalisch das Haus zu rocken: LaLeLu ist die ultimative a-cappella-Sensation aus Hamburg.

Mit ihrem einzigartigen Mix aus Gesang und Komik, Satire und Parodie, Pop und Klassik begeistern sie seit 1995 Publikum und Presse zwischen Flensburg und Zürich. In Neuenrade möchten sie mit ihrem neuen Programm „Die dünnen Jahre sind vorbei“ für Furore auf der Kaisergartenbühne sorgen: Andere nehmen ab – LaLeLu legt zu. In ihrem 11. Programm wird alles mehr.

Mit Hirn, Charme und Melodien zeigt LaLeLu, wie drei gestandene Mannsbilder über 40 mit einer deutlich jüngeren Frau zurechtkommen, ohne auf die üblichen Hilfsmittel wie Porsche, Harley-Davidson oder eine Segelyacht zurückzugreifen. Stattdessen bieten die vier Hamburger fetten Sound, satte Akkorde, vollen Klang und pralle Pointen und sagen der Finanzkrise, dem Gesundheitswahn und der schlechten Musik den Kampf an.

Für diese Kulturveranstaltung der Stadt Neuenrade sind nur noch wenige Restkarten an der Bürgerrezeption im Neuenrader Rathaus zum Preis von 12 Euro für Erwachsene und 8 Euro für Jugendliche, Schüler und Schwerbehinderte erhältlich. Wer die Veranstaltung besuchen möchte sollte sich daher umgehend Eintrittskarten im Vorverkauf besorgen.





team portal
fenster- und türsysteme

kompetenz für fenster & türen
Ihr [1st]-window-partner in Balve



Josef-Pütter-Str. 2 58802 Balve Fon 0 23 75 / 93 74 49-0

www.teamportal-online.de

Birgit Schlünder
Fußpflege



Hauptstraße 17
58802 Balve
Tel: 0 23 75 - 939 46 44
www.happy-barfuss.de



HABBEL

Dachdecker - Meisterbetrieb Rudolf Habel GmbH
Dächer-Fassaden-Bauklempnerei-Schieferarbeiten

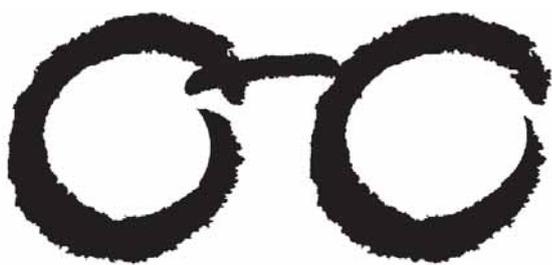
Hangweg 30
58802 Balve-Langenholtshausen
Telefon: 02375 20078
Telefax: 02375 20079
E-Mail: r.habbel@gmx.de

Lückert - Flindt GbR
Kfz-Meisterbetrieb



■ Reparaturen	■ Achsvermessung
■ Inspektionen	■ Autoglasservice
■ Ölservice	■ Sportzubehör
■ Sommer- & Winterreifen	■ Motorradzubehör
■ Reifenmontagen	■ Gebrauchtwagen
■ Reifeneinlagerungen	■ Kfz-Überführungen

58802 Balve-Garbeck Tel. (02375) 203 457 Fax 203 666
Märkische Straße 14 Mob.(0171) 44 26 960 & (0171) 40 75 486
email: info@kfz-lueckert.de web: www.kfz-lueckert.de



FRÜHLINGS- Angebot

Sonnenbrille

mit Ihrer Glasstärke

Einstärkenbrille sph. ± 6,0 ; cyl. ± 2,0 ; bis Ø 70
Kunststoffgläser mit 3 Tönungen
zur Auswahl: grau, grün oder braun

ab **33,-**

Gleitsichtglas

mit Tönung

bis Ferne sph. - 6,0 / + 5 ; cyl. ± 2,0
bis Ø 70 ; ADDA -3

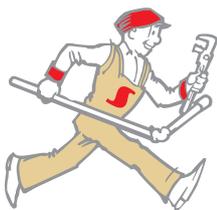
ab **56,-**
oro Glas

biggeMANN
Juwelier Uhren Schmuck Optik

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 9.00–12.30 Uhr und 14.30–18.30 Uhr
Sa.: 9.00–13.00 Uhr

Günstige Wohnung zu vermieten
Balve Mitte ab 1. Juli 2014 (Im Mühlenkamp 3)
Dachgeschoss, 63 m² / 3 Zimmer,
Küche, Bad (Keller + Stellplatz) **KM 280,- €**
Auskunft unter Tel. 02375 8990



SCHÄFER

Balve 2701

Ihr Partner:
• Heizung · Bad
• Bauklempnerei
• Kundendienst

Rainer Schäfer
Hönnetalstraße 13
58802 Balve

www.schaeferbalve.de

Lesestart – Drei Meilensteine für das Lesen

Lesestart wird seit 2011 von der Stiftung Lesen und vielen Partnern durchgeführt. Auch Balve trägt die Idee einer frühen, kleinkindgerechten Leseförderung mit.

„Lesestart – Drei Meilensteine für das Lesen“. So heißt das bundesweit auf acht Jahre angelegte Programm zur frühkindlichen Lese- und Sprachförderung, welches vom Bundesbildungsministerium finanziert und von der Stiftung Lesen umgesetzt wird. Innerhalb der Jahre 2011 bis 2018 werden rund 4,5 Mio. Lesestart-Sets an Kinder aus drei aufeinanderfolgenden Jahrgängen verschenkt. Die Lesestart-Sets beinhalten viele praktische Vorlese-Tips sowie den Ratgeber „Komm lies mir vor“.

Die ersten Sets für einjährige Kinder wurden seit November 2011 in vielen Kinderarzt-Praxen im Rahmen der U6-Vorsorge kostenlos verteilt. „Wir möchten die Kinder, die vor drei Jahren durch ihren Kinderarzt das erste Lesestart-Set erhalten haben, aber auch alle anderen im Alter von drei Jahren einladen, sich bei uns in der Öffentlichen Bücherei Balve die bereitliegenden Sets abzu-

holen und gleichzeitig in aller Ruhe durch unsere Räume zu stöbern“, heißt es aus dem Rathaus.

Berta Pauli, engagierte Lesepatin der Öffentlichen Bücherei Balve, besucht in den nächsten Tagen die städtischen Kinder- einrichtungen, die Kinder im Alter von drei Jahren besuchen und wird dort das Programm und die Lesestart-Sets vorstellen.

Ab 2016 geht das Programm in die letzte Phase: Die Kinder sind dann im Schulalter angekommen und werden in der Schule ihr drittes kostenloses Lesestart-Set erhalten.

Die Fähigkeit, gut lesen und schreiben zu können, ist der Schlüssel für das Lernen in der Schule. Gemeinsam Bücher anschauen und vorlesen unterstützt auf spielerische Art und Weise die kindliche Entwicklung und Sprache und fördert die Kreativität der Kinder. Sich konzentrieren, den Wortschatz erweitern, Zusammenhänge verstehen – diese Grundlagen der Bildung werden beim Vorlesen wie von selbst geübt. Gleichzeitig erfahren die Kinder Nähe und Geborgenheit.

Frauen fahren in den Westerwald

Die Frauengemeinschaft Beckum hat ihren diesjährigen Jahresausflug für Dienstag, 24. Juni, in den Westerwald ge-

plant. Dort werden die Töpferei Fürst in Alpenrod besichtigen.

Weiteres wird in Kürze bekanntgegeben.

Welche Rolle spielt das Volk?

Dem Kolpingforum Balve ist es gelungen, für die anstehenden Wahlen im Mai – Kommunal- und Europawahl – auf Empfehlung des Instituts für Europäische Politik in Berlin mit dem Politikwissenschaftler Eike Hortsch aus Berlin einen versierten Referenten verpflichtet zu können. Er spricht am 23. April um 19.30 Uhr im Katholischen Jugendheim zum Thema: „Europa vor der Wahl“ – Rolle spielt das Volk?

Eike Hortsch absolvierte sein Studium der Politikwissenschaften und der Europäischen Studien an den Universitäten Bielefeld, Vilnius, St. Petersburg und Bremen. Seit 2012 ist er Mitarbeiter am IEP in Berlin und arbeitet dort im Forschungsbereich Erweiterung und Nachbarschaft. Hier geht es unter anderem um die Entwicklung in potenziellen Beitrittsländern. Zuvor war Hortsch kurzzeitig bei der Friedrich-Ebert-Stiftung tätig und arbeitete dort im Projekt ‚Europa 2020‘, das verschiedene Entwicklungsszenarien

der Europäischen Union bis ins Jahr 2020 untersuchte.

Mit der Veranstaltung am 23. April in Zusammenarbeit mit dem Bildpunkt Balve will das Kolpingforum die Teilnehmer von der Wichtigkeit der Wahlen allgemein und der Europawahl im Besonderen informieren. „Obwohl das Bundesverfassungsgericht anderer Meinung zu sein scheint, kommt es auch bei der Wahl zum europäischen Parlament auf jede Stimme an. Denn gerade Nichtwähler bestimmen das Ergebnis jeder Wahl, indem sie durch ihr Nichtstun möglichen radikalen Strömungen das Feld überlassen und diesen so ‚demokratische‘ Mehrheiten verschaffen können. Freies Wahlrecht ist das unschätzbare Privileg unserer demokratischen Gesellschaft“, so das Kolpingforum Balve.

Zu dieser bestimmt interessanten und wichtigen Veranstaltung lädt das Kolpingforum nicht nur die Mitglieder der Kolpingsfamilie, sondern wie immer alle Interessenten ein.

Kolpingforum: Der Propst und die Auferstehung Jesu

Die Veranstaltung des Kolpingforums Balve am Montag, 7. April, um 19.30 Uhr im Katholischen Jugendheim steht unter dem Thema: „Die Auferstehung Jesu – glaubwürdig in einer modernen Welt“.

Als Referent konnte Propst Dr. Elmar Nübold aus Paderborn gewonnen werden. Er ist nicht nur vielen Balver Kol-

pingmitgliedern bekannt – in den 70-er Jahren war er als Vikar in St. Blasius auch Präses der Kolpingsfamilie Balve. Während dieser Zeit hat er tiefe Spuren hinterlassen, war er doch neben vielen anderen Aufgaben auch zuständig für die Jugend- und Messdienerarbeit. Das Balver Jugendzentrum hat er zu seiner Zeit als Vorstandsmitglied mitgeprägt.

KAROSSERIE + LACK **opitz**

IHR FACHBETRIEB FÜR
UNFALLINSTANDSETZUNG

4 JAHRE GARANTIE AUF:

- Karosseriereparaturen
- Fahrzeuglackierungen
- Scheibenreparaturen
- Achsvermessungen



Jörg Opitz
Am Pickhammer 11
58802 Balve-Garbeck

Telefon (02375) 2784
Telefax (02375) 4962
www.karosserie-opitz.de

Malteser Menüservice Balve

» Gute Qualität - guter Menüservice! «

Leckere Gerichte auswählen und genießen – auf Wunsch 7 Tage die Woche, auch an Sonn- und Feiertagen. Freundliche Helferinnen und Helfer bringen das Essen frisch auf den Tisch zu erschwinglichen Preisen: 5,25 Euro pro Tag.

www.malteser-balve.de
Tel. 02375 / 3333



...weil Nähe zählt.

Mobile Pflege & Beratung Kock
Arnsberg · Sundern · Meschede · Balve

Ambulanter Pflegedienst

kostenlose Pflegeberatung

Bahnhofstraße 119
59759 Arnsberg
* Hauptstraße 44
59846 Sundern

24 Std. **0 29 32 - 48 60 20**
www.mobile-pflegeberatung.de

Pflegesachverständige Nicole Kock

- Beratung über sozialrechtliche Ansprüche
- Erstellung von Privat- und Gutachten
- Prüfung des Pflegebedarfs
- Pflegebegutachtung

kostenlose Erstberatung

NRW weit für Sie da! **Tel.: 02933-786 90 99**
www.psv-kock.de

Meisterbetrieb **TRANS**

HAIR

ALLES RUND UMS HAAR

Christina Lörke
Ihr Frisör-Heim-Service

Balve 1638 0172 - 7479514

Jetzt neu in Balve

Engelsrufer



ab
€ 59,-

biggeMANN
Juwelier Uhren Schmuck Optik

Öffnungszeiten: Mo.–Fr.: 9.00–12.30 Uhr und 14.30–18.30 Uhr · Sa.: 9.00–13.00 Uhr

Bodo Giersbach
Küchenstudio



Küntroper Straße 183
58809 Neuenrade
Tel: 02394 / 24 29 55
Fax: 02394 / 24 29 56
E-mail: info@kuechen-giersbach.de
www.kuechen-giersbach.de

Mit dem Bus zum Meller Schützenfest



Die Schützenbrüder aus Mellen wollen den Festablauf ändern.

Die St.-Hubertus-Schützenbruderschaft Mellen wählte in ihrer Generalversammlung Adrian Wagner zum 2. Vorsitzenden. Sein Vorgänger Ludger Köster kandidierte nicht mehr. Marco Voge, der im letzten Jahr zunächst für ein Jahr zum Schriftführer gewählt wurde, bestätigte die Versammlung für weitere drei Jahre. Neuer Beisitzer ist Dietmar Schulte. Als Offizier wurde Thomas Siedhoff in seinem Amt bestätigt. Zum Nachfolger von Adrian

Wagner wählten die Mitglieder Nils Vedder als neuen Offizier. Zuvor war er Fähnrich. In seinem Amt als Fähnrich wurde Markus Blöink bestätigt. Neuer Fähnrich als Ersatz für Nils Vedder ist Lukas Vedder-Stute und für Matthias Ickler rückt Max Behnke nach.

Neben den Wahlen stand der Umbau der Schützenhalle auf der Tagesordnung der Schützen des Golddorfes. Im letzten Jahr wurde bereits in einer außerordentlichen Mitgliederversammlung über die

ersten Umbaupläne diskutiert. Der Vorstand hatte in der Zwischenzeit zusammen mit einem Architekten einen Entwurf und einen Ablaufplan erarbeitet. Dieser wurde zunächst vorgestellt und im Anschluss erörtert. Als erstes soll unter dem Schleppdach eine neue Decke und ein neuer Boden eingebaut werden. Zudem wird die kleine Theke im Eingangsbereich zurückgebaut. Parallel wird an der großen Theke im hinteren Bereich ein Raum abgetrennt. Im zweiten Schritt soll nach dem Schützenfest eine neue Theke in der Mitte des Schleppdachs als einzige Theke in diesem Bereich entstehen. Als letzter Schritt wird der jetzige Kaminraum umgebaut, so der Plan der Schützen. Hier soll ebenfalls der Boden und die Decke erneuert werden. Auch soll eine neue Thekenanlage gebaut werden, die mit der neuen Theke unter dem angrenzenden Schleppdach eine Einheit bilden soll.

Die Schützen beschäftigten sich auch mit dem neuen Ablauf des Schützenfestes. Der Vorstand hatte dazu einen Vorschlag erarbeitet, der ausgiebig diskutiert wurde. Ziel dieses mit Mehrheit angenommenen Plans ist es, den Zapfenstreich vom Sonntag auf den Samstag zu verlegen. Ebenfalls sollen das Hochamt und das Gedenken für die verstorbenen Mitglieder am Ehrenmal am Samstag stattfinden. Ein genauer Zeitplan wird noch erarbeitet und frühzeitig veröffentlicht.

Neu wird dagegen das Frühstück am Montagmorgen sein, das die Schützen gemeinsam auf dem Hof Schäfer einnehmen wollen. Auch werden die Hubertus-Schützen für die Balver Ortsteile einen Busservice anbieten, der die Besucher abholt und nach Mellen bringen soll. Die genauen Abfahrtszeiten werden rechtzeitig bekannt gegeben.



- Kartoffeln aus eigenem Anbau
- Eier, Hausmacherwurst
- Gemüse aus der Region
- Präsentkörbe
- Frische Hähnchen
- Do. u. Fr. geräucherte Forellen u. frisches Holzofenbrot

Hofladen Gödde

Benkamp 2, 58802 Balve
B 229 Langenholthausen > Neuenrade
Tel. 02375/2234 - Fax 809768
Mail: hofgoedde@t-online.de

Öffnungszeiten:

Di. + Do. 9 - 13 u. 15.30 - 18 Uhr
Mi. + Sa. 9 - 13 Uhr
Fr. 9 - 18 Uhr

Kreativmarkt in der Firma Lübke

In den Räumlichkeiten der Firma Lübke, altes Bürogebäude Parterre (Glärbach), bieten am 12. April einige Kleingewerbetreibende einen Kreativmarkt an.

Von 10 bis 16 Uhr werden handgearbeitete Dekoartikel und schöne Geschenkideen sowie Stickereimotive zu bestaunen sein, aber auch zum Kauf bereitstehen. Ebenso sind

Kurzwaren, die zum Selbstgestalten und Handarbeiten einladen, günstig zu erwerben.

„Meine Schneiderei, die ich seit einem halben Jahr in diesen besucherfreundlichen Räumen betreibe, dient an diesem Tag als Ausstellungsraum mit einer gemütlichen Atmosphäre“, sagt Heike Drilling, die sich schon heute auf jeden Besucher freut.



Vandalen gesucht

Nicht nur in der Stadtmitte und den Ortsteilen, auch auf den Wander- und Radwegen sind die Vandalen unterwegs. Diese bittere Erfahrung musste jetzt Landwirt Dieter Wiemann machen. Anfang März, als er sich im Norden Deutschlands aufhielt, haben unbekannte Täter insgesamt 23 Zaunpfähle herausgerissen. Die Folge: Der Landwirt musste entlang des Wander- und Radweges von

Langenholthausen nach Balve einen neuen Zaun installieren, damit er auch weiterhin auf seiner Wiese seine Tiere weiden kann.

Obwohl er sofort nach Kenntnis des Vandalismus Anzeige erstattete bei der Polizei in Balve, fehlt von den Tätern jede Spur. Deshalb bitten die Polizeibeamten, aber auch der geschädigte Landwirt, um sachdienliche Hinweise aus der Bevölkerung.

Lübke



Professionelle Technik für den Raumausstatter.

Lübke GmbH Gewerbegebiet Glärbach 21-25

NEU Verkaufs- u. Beratungsraum

- Insektenschutz – Maßanfertigung
- innenliegender Sonnenschutz
- Rollo
- Plissee
- Jalousie
- Vertikalstore
- Gardinenstangen u. Schienen
- Schaumstoffe u. Polsterzubehör

geöffnet am 12. April 2014 von 10-16 Uhr zum Kreativmarkt

www.luebke-dekor.de

Aktuelles

Fastenessen und Buchausstellung

Für Sonntag, 6. April, lädt der Gemeindeausschuss nach der Familienmesse, die um 11 Uhr beginnt, ins Pfarrheim zum mittlerweile schon traditionellen Fastenessen ein. Zu „familienfreundlichen Preisen“ (Erwachsene 4 Euro/Kinder 2,50 Euro) werden Nudeln mit Bolognesesoße und Pellkartoffeln mit Heringsstipp angeboten.

Der Erlös ist für die Hospizstiftung „Balthasar“ in Olpe bestimmt. Parallel dazu findet im Obergeschoss des Pfarrheimes bis 16 Uhr die Erstkommunion- und Frühjahrsausstellung der Bücherei mit über 100 Titeln statt. Hier kön-

nen religiöse Sachbücher für Erstkommunionkinder und ihre Familien zu Glauben und Kirche, thematische Erzählungen, Erinnerungsalben und religiöse Geschenkartikel, wie Gebetswürfel, Handschmeichler etc., ebenso erworben werden wie ausgewählte Literatur für Groß und Klein – vom Bilderbuch übers Jugendbuch bis hin zu Romanen und Sachbüchern. Zudem nehmen die Mitarbeiter/innen Bestellungen für das neue Gotteslob und die dazu passenden Hüllen entgegen. Der Gemeindeausschuss und das Team der Bücherei Garbeck freuen sich auf viele Besucher

LED-Technik und Licht für Räume

Wir bieten Leuchtmittel und Lampen aller Art.
- für Privat, Ladenbau und Industrie -

Lichthaus Balve

Besuchen Sie unsere Verkaufsausstellung!

Montag-Freitag 9.00 - 17.00 Uhr
Samstag 10.00 - 13.00 Uhr

www.lichthaus-balve.de

Tel. 02375 - 93 88 95 · Arnsberger Str. 41 · 58802 Balve-Beckum

Fachmännische Beratung auch bei Ihnen zu Haus!

BATHE

Ausmessen und Verlegung!

IHR FACHGESCHÄFT

Immer erst zum Fachgeschäft!

Fachgeschäft für Malerarbeiten
Verklebungen
Bodenbeläge
Farben

BATHE Inh. Karl-Friedrich Bathe
Maler- u. Lackierer-Meister
Internet: www.bathe.de

Wir sind von **Architekten** Anerkannt in der AS Datenbank
Bauplanern empfohlen! LEISTUNG am BAU

58802 Balve - Im Winkel 3 - Ruf 02375/9187-50 - Fax 9187-60

B. Bröker

Maurer- und Betonbauer

Dienstleistungen
Fliesen- und Mosaikverlegung
Reparatur & Instandsetzungen & Gartenarbeiten



Unterm Leisenberg 18 · 58802 Balve
Tel.: 0 23 75 - 2 04 99 17
Fax: 0 23 75 - 2 04 99 18
Mobil: 0 174 - 3 76 32 15



Bruno Rüth

REDSTONE - DIE LÖSUNG GEGEN FEUCHE WÄNDE UND SCHIMMELPILZE

- GERÜSTBAU
- INNEN- & AUSSENPUTZ
- WÄRMEDÄMMUNG
- INNENAUSBAU

Unterm Wachtloh 14
58802 Balve
☎ 02375 - 93 71 99
Mobil 0157 - 76 411-249

Witzig - Skurril - Halleluja: Wenn der Papst das Weite sucht

Uta Baumeister stellt ihren Papstkrimi vor, der zu Teilen in Balve spielt. Die Lesungen der Autorin sind in der Reckenhöhle am 11. und 17. April im Rahmen des literarisch-musikalischen Höhlenabends „Mensch“ mit dem Gesangsquartett „Voices of Cave“.

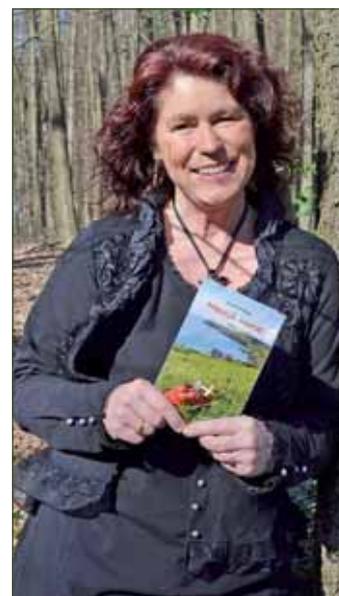
Alle Wege führen nach Rom, so lautet ein 300 Jahre altes Sprichwort, das die Volkringhausenerin Uta Baumeister aufgriff und für ihren Roman „Mensch Horst!“ anwendete. Entstanden ist ein humorvoller Papstkrimi, der jetzt erscheint.

„Die Idee zu diesem Roman entstand, als ich im Jahr 2010 ein sehr persönliches Interview mit dem damaligen Papst Benedikt XVI. gelesen habe“, erzählt Uta Baumeister. „Darin beschrieb der Papst sehr offen, was ihm auf der Seele brannte. Er verriet auch, dass er weder über eine eigene Brieftasche, noch über ein Gehaltskonto verfüge. Davon inspiriert, überlegte ich, wie es sein könnte, wenn sich ein mittelloser Papst ohne Absprache eine Auszeit nehmen würde.“

Dass Benedikt XVI. im vergangenen Jahr als amtierender Papst zurücktrat, habe den Inhalt ihres Romans nicht beeinflusst. „Der Entwurf war zu der Zeit schon fertig“, berichtet die Autorin. „Und gerade, weil es derzeit in der katholische Kirche wenig zu Lachen gibt, habe ich die Geschichte mit Witz und Skurrilität gewürzt.“ Das Gegensätzliche zusammenzubringen sei es, was für sie das Schreiben ausmache, erklärt Uta Baumeister, die bereits an ihrem neuen Roman arbeitet und darin die Politik auf die Schippe nimmt.

Die Premierlesung ihres Romans gestalten Uta Bau-

meister und das A-Capella-Quartett „Voices of Cave“ am 11. April unter dem Titel „Mensch“ in der Reckenhöhle. Aufgrund der guten Nachfrage gibt es am Gründonnerstag, 17. April, einen Zusatztermin. Der literarisch-musikalische Höhlenabend beginnt jeweils um 19.30 Uhr, Einlass ist um 18.30 Uhr. Der Eintritt, in dem der reguläre Höhleneintrittspreis sowie ein Getränk enthalten sind, kostet 8 Euro. Da die Plätze in der Reckenhöhle begrenzt sind, wird um Ticketreservierung gebeten beim Verlag Wortspiel: 0 23 73/75 76 40. Hinweis: In dem rustikalen Höhlenambiente mit Sitz- und Stehplätzen herrscht eine konstante Temperatur von 8 Grad Celsius.



Information

- Mensch Horst! Roman, Verlag Wortspiel Literatur e.V., 13,90 Euro, Paperback ISBN 978-3-935500-19-7

- Ebenfalls im Verlag Wortspiel Literatur e.V. erschien von Uta Baumeister im Herbst 2013 „Das Leben ist soso“ mit Soso-Kurzgeschichten. Ihre Kurzkrimis sind in den sechs Bänden „Mörderische Sauerländer“ zu finden.



Die Geschäftsführer Martin Gruschka und Ingo Jakschies freuen sich darüber, dass der Gesundheits-Campus Sauerland jetzt im Internet präsent ist.

Dr. Schmitz scheidet aus Gesellschafter für Campus gesucht

Der Gesundheits-Campus Sauerland ist nicht nur nach Meinung der Betreibergesellschaft, sondern auch der Bürgerstiftung Balve auf einem guten Weg. Wie gut, darüber gibt das breitgefächerte medizinische Angebot Tag für Tag eine Antwort. Wer dennoch Fragen hat, die ihm auf der Seele brennen, der sollte sich den 10. Mai vormerken. Denn an diesem Datum lädt der Gesundheits-Campus Sauerland von 14 bis 17 Uhr zu einem Tag der offenen Tür ein. „Wir wollen unseren Besuchern einen Blick hinter die Kulissen gewähren und mit ihnen ins Gespräch kommen“, versprechen die Gesellschafter Ingo Jakschies und Martin Gruschka.

Ihr bisheriger Partner und Gesellschafter Dr. Gregor Schmitz wird dann nicht mehr dabei sein. Er hat Jakschies und Gruschka schriftlich wis-

sen lassen, dass er sich als Gesellschafter verabschieden will. Nach Meinung der Gesellschafter, aber auch der Bürgerstiftung Balve, ist dieser Schritt richtig. Denn nachdem sich der Mediziner entschlossen hat, trotz verbindlicher Zusage doch nicht mit seiner Praxis, die er in den nächsten Monaten ausbauen wird, in den Gesundheits-Campus Sauerland zu wechseln, gibt es unüberbrückbare atmosphärische Störungen.

„Wir befinden uns auf der Suche nach einem neuen Gesellschafter. Dabei haben wir an Dr. Föcking gedacht, denn er kennt den Gesundheits-Campus und verfügt durch die Leitung des Medizinischen Versorgungszentrums in Velen über langjährige Erfahrung, die wir gerne nutzen möchten“, erklärte Martin Gruschka im Gespräch mit dem HÖNNE-EXPRESS.

**KOSMETIKSTUDIO
La Beauté**

BABOR AMPULLEN EFFEKTBEHANDLUNG

Die einzigartigen BABOR Ampullen erzielen hervorragende Ergebnisse für jedes Hautbedürfnis mit Soforteffekt:
Maximale Feuchtigkeit, Repair oder Lifting.

Special-Preis . ca. 90 Minuten . 67,00 Euro

Kennenlernbehandlung für Neukunden
ca. 60 Minuten . 49,00 Euro

GRATIS . 7-Tage-Ampullen-Wirkstoffkur!

Erleben Sie jetzt die Ampullen-Gesichtsbehandlung mit NOW Effekt bei uns im Institut. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Nur gültig bis zum 10. Mai 2014

Gabriele Mizerski
Zur Wolfskuhle 16a
58802 Balve
Tel. 02375 . 938035
info@labeaute-balve.de
www.labeaute-balve.de

TAUCHEN SIE EIN IN EINE ANDERE WELT!

KOSMETIK . WELLNESS . NAGELDESIGN . FUSSPFLEGE

**- KÜCHEN -
STRECK**
- Bei uns ist Qualität bezahlbar

**Wir lassen Ihre
Küchen-Träume
Wirklichkeit werden**

- Professionelle Beratung mit 3-D-Planung bei Ihnen Zuhause auch abends oder am Wochenende
- Ihr Vorteil - Direktvermarktung
- Komplett-Montage-Service
- Geräte namhafter Hersteller

An der Kormke 13 • 58802 Balve
Telefon: 0 23 75 / 93 73 99
Mobil: 0173- 7 48 92 61
www.kuechen-balve.de

**Sonnige Partner für
eine gute Figur**

**HERREN-
SONNENBRILLE**

€ 49,-

**Alles komplett
Fassung + Einstärken-
Kunststoffgläser + Tönung
in Ihrer Sehstärke**

Lendinger Hauptstr. 25
Tel. 02373-83883
58710 Menden

Alte Hospitalgasse 9
Tel. 02375-20022
58802 Balve

VERBUND LEISTUNGSSTÄRKER AUGENOPTIKER IN EUROPA

Top Angebot April!

Miele Qualität zum Spitzen-Preis

Wärmepumpentrockner T 8861 WP

Energieeffizienzklasse: A+

Beladungsmenge: 8,0 kg

Weitere Vorteile:

Perfect Dry - Punktgenaue Trocknung für alle Textilien
Schonende Wäschepflege dank Miele Schontrommel
1-zeitiges Display und Startvorwahl für höchsten Komfort

+ BUSCHE KUNDEN-SERVICE

Wir liefern Ihren neuen Wäschetrockner ins Haus und nehmen Ihren alten Trockner kostenfrei mit.

Unser Voll-Service Preis: 999,- EUR

+busche

technik und design studio
Hauptstraße 12
58802 Balve
Tel. 0. 2375. 2051 546
www.busche-elektrotechnik.de



Kommunion im Pastoralverbund

St. Blasius Balve

Baader, Pia, Drosselweg 22
Bergen, Finn, Gehringer Schlade 34
Berkemeier, Niklas, Alte Hospitalgasse 1
Cordes, Marie, Auf dem Eisenstollen 31
Dransfeld, Jana, Amecker Str. 32, 59846 Sundern
Gilles, Julia, In der Waldemey 9
Hanfler, Alexander, Helle 10
Happe, Finn, Zur Amtsschlade 41
Herdes, Nico, Hofstr. 21c
Hobitz, Mats, Unterm Beggenbeil 19
Känzler, Marie, Hauptstr. 25
Kalla, Laura, David-Bondy-Weg 5
Krajewski, Justin Sebastian, Garbecker Str. 18a
Lazer, Tobias, In der Schieferkuhle 1
Lengnick, Finn, Unterm Wachtloh 13-15
Lohmann, Christin, Helle 29
Lücke, Luna-Marie, Zum Ossenkamp 13
Lücke, Noah, Zum Ossenkamp 13
Luig, Anna-Sophie, Zur Wolfskuhle 19
Mayweg, Laura, Finkenweg 7
Neuhaus, Lena Sophie, Am Hohlen Stein 5
Ostmann, Jacob, Am Schaar 4
Raumann, Felix, Zur Amtsschlade 18
Reimann, Luke, Am Hohlen Stein 4
Reinhold, Alexa, Am Hammergraben 2
Rüßmann, Annik, Pater-Kilian-Str. 28
Schaaf, Nico, Dechant-Boeddicker-Weg 10
Schennetten, Knud-Peter, Am Hüttenpfad 23
Schmöle, Cedrik Niklas, Am Alten Dreisch 5
Schneider, Lena, Garbecker Str. 20

Schwabe, Tom Benjamin, In deär Queyte 4
Somieski, Emily, Gehringer Schlade 34
Wasilewski, Adrian, In der Hauschlade 11
Wilk, Janne Matti, Dechant-Löcker-Weg 1

St. Antonius Eisborn

Behrendt, Hannah, Schützenstr. 8
Schulte, Benedikt, Horst 20
Tillmann, Greta, Grübeck 5

St. Nikolaus Beckum

Barthelmes, Joan, Am Kamp 16, Balve-Beckum,,
Beckmann, Robin, Zum Hohlen Weg 6, Balve-Mellen,,
Busche, Anna, Zum Langeloh 36, Balve-Beckum,,
Fürch, Frederik, Beulerweg 6, Balve-Beckum,,
Gerber, Christian, Zum Langeloh 31, Balve-Beckum,,
Prumbaum, Klara, Zur Hinsel 8, Balve-Beckum,,
Ritter, Jannik, Kruspad 16, Balve-Beckum,,
Slogsnat, Steffen, Volkringhauser Weg 31, Balve-Beckum

St. Michael Volkringhausen

gehen in Beckum mit zur Erstkommunion
Eisengardt, Mareen, Glashütte 3, Balve-Volkringhausen
Fleige, Maike, Glashütte 8a, Balve-Volkringhausen
Stracke, Vincent, Glashüttenweg 6, Balve-Volkringhausen

St. Lambertus Affeln

Bott, Joshua, Agathastr. 1, Affeln
JeBegus, Luis, Agathastr. 2, Affeln

Georg Pütter

Maler & Lackierermeister

Im Brauke 20 • 58802 Balve-Garbeck
Telefon: 02375 910615 • Fax 203611
<http://www.maler-puetter.de>

Ausführung aller Malerarbeiten

- farbliche Gestaltung von Innenräumen und Außenfassaden
- Tapezier- u. Lackierarbeiten
- Verlegung von: PVC, Teppich, Laminat
- Vollwärmeschutz
- Dekorative Lehmputze

"Wir haben was gegen Kälte!"

Wärmeservice in Ihrer Nähe
Holzpellets
Heizöl
Bauer
www.heizael-bauer.de
Wasserburgstraße 44 • 58809 Neuenrade
Tel. (02394) 800 983

ionkinder d Balve - Hönnetal

Kellermann, Lara, Bieringsen 2, Affeln
Kemper, Fiona, Agathastr. 26, Affeln
Korsten, Maximilian, Agathastr. 14, Affeln
Kurschat, Kim Alexia, Peter-und-Paul-Str. 14, Affeln
Michels, Tammo, Stummelstr. 8, Affeln
Middendorf, Tessa, Lambertusweg 1, Affeln

St. Lucia Altenaffeln

Hoffmann, Leni-Marleen, Schulstr. 7, Altenaffeln
Holthaus, Marc Henry, Schulstr. 19, Altenaffeln
Schwartpaul, Constantin, Allendorfer Str. 3, Altenaffeln
Wiesemann-Hesse, Linus, Hauptstr. 13, Altenaffeln
Wachauf, Maximilian, Im Brauke 18, Balve-Garbeck

Hl. Drei Könige Garbeck

Lewinski-Bender, Leon, An der Vogelwiese 2, Garbeck
Birnkrant, Tim, Friedlandweg 6, Garbeck
Buchgeister, Nico, Märkische Str. 19, Garbeck
Dahlke, Mariella, Buchenstr. 17, Garbeck
Eickhoff, Paul, Auf der Gabel 11d, Garbeck
Geuyen, Leon, Unterm Eberg 19, Garbeck
Hallermann, Luca-Angelo, Im Natfeld 25, Garbeck
Hallermann, Marcella, Im Natfeld 25, Garbeck
Holmes, Anna-Sophie, Im Natfeld 24, Garbeck
Klein, Philipp Marten, Auf der Breite 12, Frühlingh.
Köster, Maxima, Frühlinghausen 10, Frühlinghausen
Kraus, Alexander, Märkische Str. 67, Garbeck
Riemer, Luisa, Liboriweg 5, Garbeck
Schmoll, Kevin, An der Haardt 20, Garbeck

Schulte, Sasha, Im Tiefental 3, Garbeck
Walla, Alicia, Liboriweg 6, Garbeck

St. Barbara Mellen

Heinemann, Lennart, Zur Kreuzschlade 12, Mellen
Kasten, Robin, Poststr. 7, Mellen
Kasten, Timo, Poststr. 7, Mellen
Neuhaus, Tim, Sorpestr. 16, Mellen
Prumbaum, Nadine, Poststr. 3, Mellen
Schulte, Moritz, Sorpestr. 13, Mellen
Vedder-Stute, Wiebke, Zum Stücke 3, Mellen

St. Johannes Langenholthausen

gehen in Mellen mit zur Erstkommunion
Gödde, Clemens Josef, Benkamp 2, Benkamp
Schröer-Oenings, Klara, Sunderner Str. 45 Langenhausen

St. Georg Küntrop

Brasemann, Nina, Schlader Weg 23, Küntrop
Becker, Jamila, Hönnestr. 37a, Küntrop
Diebel, Eva, Dalmesweg 8, Küntrop
Fuderholz, Timo, Quodmicke 24, Küntrop
Knieper, Moritz, Schlader Weg 24, Küntrop
Linn, Anna-Katharina, Garbecker Str. 23, Küntrop
Verse, Jelle, Winkelstr. 13, Küntrop
Verse, Luis, Zur Dinneike 6, Küntrop
Verse, Mona, Zum Bornstück 10, 58809, Küntrop
Wöste, Fiona, Pater-Kilian-Str. 1, Küntrop

Osterbrot

Genuss-Bäckerei
TILMANN

Ostereiersuche im neuen kaiserlichen Café!

Hauptstraße 25 · 58802 Balve · Telefon: 0 23 75 / 9159-0

SCHÄFER IMMOBILIEN

Vermittlung von:
Wohnhäusern - Eigentumswohnungen - Geschäftshäusern
Gewerbeimmobilien - Baugrundstücken
Land- u. forstwirtschaftl. Flächen - Landw. Hofstellen - Resthöfe
Mietwohnungen

Erstellung von Wertgutachten Ihrer Immobilie

www.helmut-schaefer-immobilien.de

58802 Balve Am Drostentplatz 2 Tel. 02375 / 938655

Fahrradverkauf
+ in Zahlung genommene, Kinderfahrräder-
MTB-Treckking Fahrräder

Fahrrad Reparatur
Wir holen Ihr Fahrrad zur
Reparatur/Inspektion kostengünstig ab und
bringen es Ihnen zurück

E - Bike →

Fahrrad und Transport Service Kohaupt
Balve Am Hohlen Stein 8
02375/3181

Glaubens-Mobil steht im Mittelpunkt

Sponsoren für Flug von Alule gesucht

Zur Veranstaltung am Montag, 5. Mai, um 19.30 Uhr im katholischen Jugendheim lädt das Kolpingforum Balve ein. Auf Initiative von Präses Pfarrer Andreas Schulte spricht an diesem Abend Johannes Schäfers von der Diözesanstelle Berufungspastoral Paderborn zum Thema: „Zeig draußen, was du drinnen glaubst – Erfahrungen mit dem GlaubensMobil“.

Im März 2011 wurde das GlaubensMobil durch das Bonifatiuswerk der deutschen Katholiken von Fulda aus auf eine über einjährige Reise quer

durch Deutschland geschickt. Das GlaubensMobil und seine Begleiter möchten mit dieser Aktion „Menschen zu einem aktiven und bewussten Christsein ermutigen“. Es sollte in Kirchengemeinden und auf Großveranstaltungen ebenso Halt machen wie in Fußgängerzonen oder am Strand zur Urlaubszeit, um die Inhalte des Glaubens ins Alltagsgespräch zu bringen.

Der Projektreferent vom GlaubensMobil und Referent des Abends, Johannes Schäfers, sieht Glauben und christliche Themen aus dem All-

tagsgespräch der Menschen verschwinden. „Gott kommt selbst in engen Beziehungen sehr selten zur Sprache. Ein Satz wie: ‚Gott liebt dich!‘ wird in unserer Gesellschaft doch eher belächelt als dankbar angenommen und das, obwohl er doch so sehnsuchterfüllend ist,“ so Johannes Schäfers.

Von dieser spannenden einjährigen Fahrt mit dem GlaubensMobil durch Deutschland wird Johannes Schäfers berichten. Wie immer sind neben den Kolpingmitgliedern alle am Thema Interessierten willkommen.

Garbeck. Auch diesen Sommer soll Monsignore Dr. Cosmas Alule aus Uganda wieder die Möglichkeit bekommen, im Pastoralverbund Balve-Hönnetal Urlaubsvertretung zu machen und die partnerschaftlichen Kontakte zu pflegen. Bisher konnten die Flugkosten dankenswerter Weise durch Sponsoren gedeckt werden. Im Moment tut sich für den Sommer 2014 eine Finanzierungslücke von voraussichtlich 500 bis 800 Euro auf. Wer einen Beitrag dazu leisten möchte, dass diese Lücke geschlossen wird und Father Alule auch 2014 nach Deutschland kommen kann, wende sich bitte zeitnah und vertrauensvoll an Theo Steffens vom Ugandakreis der Kolpingsfamilie Garbeck, Telefon 02375/4280. Eine Spendenbescheinigung kann ausgestellt werden.



KLUTE
Gärtnerei von Eden®

Klute GmbH & Co. KG
Garten- und Landschaftsbau

Schwermecketal 2
59846 Sundern-Stockum
Telefon 02933 9 83 83 0
Fax 02933 9 83 83 10
info@klute-garten.de
www.klute-garten.de

Der Fachbetrieb in Ihrer Nähe

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Wir beraten und inspirieren Sie gerne.

Mein Garten. Mein Zuhause.

„Die Schöne und das Biest“ feiern Premiere in der Höhle

MdB Dagmar Freitag eröffnet am 3. Mai die Festspielsaison im Balver Felsendom

Mit dem rund 250 Jahre alten Märchen „Die Schöne und das Biest“ bietet der Festspielverein vom 3. Mai bis zum 8. Juni in der Balver Höhle bezauberndes Musiktheater.

Schon seit einigen Monaten bereitet sich das Ensemble unter Regie von Anke Lux und dem musikalischen Leiter Michael Wiehagen mit Sprech-, Tanz- und Gesangsproben auf die Märchenwochen vor. Der Stuntman Ralf Cordes, der auch große TV-Produktionen betreut, coachte die Darsteller für



MdB Dagmar Freitag eröffnet die Märchenwochen.

die Kampfszenen. Das Team um Ulrike Mertens schneiderte aufwändige Kostüme, um die Figuren, darunter das verzauberte Schlosspersonal als Tassen, Besteck oder Standuhr, authentisch wirken zu lassen.

Mittlerweile ist auch der Bühnen-Chef Stephan Haarmann mit seiner Crew in die Balver Höhle eingezogen, um als Kulisse ein Schloss, einen Wald und das Dorf zu bauen.

Zur Premiere am 3. Mai reist auch Prominenz an. Besonders erfreut ist der Festspielverein über den Besuch der Bundestagsabgeordneten Dagmar Freitag. Die Vorsitzende des Sportausschusses wird die Festspielsaison um 16 Uhr mit



einer kurzen Ansprache eröffnen. „Dagmar Freitag kehrt an diesem Tag erst aus den USA zurück. Für uns ist es eine Ehre, dass sie sich dennoch die Zeit nimmt und unsere Premiere besucht“, sagt Pressesprecherin Uta Baumeister.

Mit dem diesjährigen Märchen entführt das Ensemble in das barocke Frankreich. Die Version des französischen Volksmärchens „Die Schöne und das Biest“ stammt aus der Feder der französischen Schriftstellerin Jeanne-Marie Leprince de Beaumont, die sie 1756 veröffentlichte. Für die Bühne bearbeitete Wolfgang Barth das Stück. Die Liebesgeschichte von der schönen Belle und dem in ein Biest verzauberten Prinz steht darin im Mittelpunkt. Der Fluch kann erst gebrochen werden, wenn das Biest andere Menschen lieben kann und selbst geliebt wird. Die ebenfalls verzauberten Schlossdiener helfen ihm, dass er Belles Herz erobert und wieder zum Menschen wird. Bis dahin müssen jedoch einige Abenteuer überstanden werden.

Tickets für „Die Schöne und das Biest“ gibt es im Internet www.festspiele-balver-hoehle.de und in der Geschäftsstel-

le, Garbecker Straße 5, 58802 Balve (Telefon 02375-1030). Der Festspielverein bietet auch wieder Kindergeburtstags-Arrangements an. Darin enthalten ist der freie Eintritt für das Geburtstagskind, ein Imbiss in der Pause und ein Foto-Shooting mit den Hauptdarstellern nach der Aufführung.

Musical-Bufferet mit dem Biest in der Antoniushütte

Was ist schöner, als mit allen Sinnen zu genießen? Bezauberndes Musiktheater in Verbindung mit kulinarischen Genüssen werden am 6. April in der Kultur-Genuss-Reihe des Hotels Antoniushütte angeboten. Schon im vergangenen Jahr gastierte das Ensemble der Festspiele Balver Höhle im Bergdorf. Aufgrund der positiven Resonanz präsentieren die Darsteller erneut Auszüge aus dem diesjährigen Märchenmusical „Die Schöne und das Biest“. Rund 100 Gäste können die Vorpremiere des zauberhaften Stücks erleben und zugleich die kulinarischen Spezialitäten am Bufferet genießen, die der Küchenchef Florian Gallist mit seinem Team vorbereitet.

Um 12 Uhr wird die Hotel-Chefin Britta Spiekermann die Gäste persönlich begrüßen und die Bühne anschließend dem Ensemble überlassen. In drei Blöcken werden die Darsteller jeweils 15 Minuten lang Szenen und Gesangsstücke aus dem Musical vorstellen und so die Geschichte der schönen Belle und des Prinzen, über dem ein böser Fluch liegt, erzählen. Regie führt Anke Lux.

„Der Auftritt des Festspielensembles in unserem Hotel ist eine Ehre, weil viel Engagement dahinter steckt und dadurch Kultur in Balve stattfindet. Das unterstützen wir sehr gerne“, erklärt Britta Spiekermann. „Das Musical-Bufferet soll ein Genuss für Augen, Ohren und Gaumen sein.“

Als Wertschätzung empfindet auch die Regisseurin Anke Lux die Einladung von Britta Spiekermann, die Vorpremiere in der Antoniushütte zu veranstalten. „Das zeigt, dass wahrgenommen wird, was wir auf der Bühne bieten“, sagt die Regisseurin und Choreografin.

Einlass in den Saal „Mailinde“ ist am 6. April um 11.30 Uhr. Reservierungen nimmt das Hotel-Team entgegen (Telefon: 02379-9150, Mail: info@hotel-antoniushuette.de).

Tolle Osteraktion

Der Balver Fachhandel startet zum Osterfest eine Aktion, um seine Kunden mit einem besonderen Einkaufserlebnis zu erfreuen. Hierzu haben sich das mammutstark-Team, das Stadtmarketing Balve, der Fachhandel-Vorstand und der HÖNNE-EXPRESS an einen Tisch gesetzt und eine tolle Osteraktion, die seit dem 1. April läuft, ausgeklügelt.

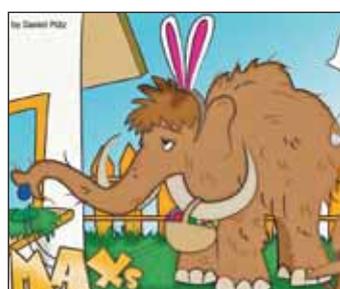
Die Aktion richtet sich explizit auch an die Händler, die eben nicht an der Hauptstraße ihre Ladenlokale haben. Es ist dezentral organisiert und jeder der Kundenverkehr hat, konnte mitmachen.

Das Spiel:

Max das Mammut macht dem Osterhasen Konkurrenz. Er hat in ganz Balve Eier versteckt,

die es zu finden gilt. Und einen Finderlohn gibt es auch: Unter allen fleißigen Eiersuchern werden attraktive Preise verlost. Die Verlosung findet am Karsamstag in der Genuss-Bäckerei Tillmann statt.

Veranstalter sind mammutstark.de, der HÖNNE-EXPRESS, der Balver Fachhandel und das Balver Stadtmarketing.



So geht's:

In den teilnehmenden Fachgeschäften und an besonderen

Orten in Balve sind „Mammut-Eier“ versteckt.

Jedes Mammut-Ei trägt ein eigenes Lösungswort. In den Geschäften stehen Boxen, in die die Kunden Lose mit dem entsprechenden Lösungswort einwerfen können. Jeder Einzelhändler stiftet einen tollen Preis. Ein Blick auf die Karte „Mammut-Ei entdeckt?“ hilft bei der Eiersuche.

So sieht die Teilnehmerliste aus:

**Biggemann
Schneider
Pütz
Grote
Hamer-Linnhoff
Harnischmacher
Pape
Blumenhaus Brambor
Skowranek
Minnerup**

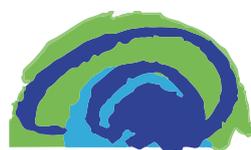
**Volksbank
Farben Bathe
Tillmann
Ortlieb
Freiburg
HönneVital
Stadtmarketing
Zimmermann
Allhoff-Cramer**

Frohe und sportliche Ostern.



Dein Fitnessstudio in Balve

www.hoennevital.de



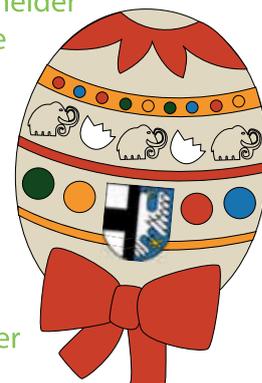
**BALVER
FACHHANDEL**

Der Balver Fachhandel wünscht all seinen Kunden ein frohes Osterfest und viel Spaß bei der Suche nach den Mammut-Eiern!



Erfahren Sie mehr über die tollen Preise, die Sie bei der Mammut-Eier-Suche gewinnen können, auf www.mammutstark.de!

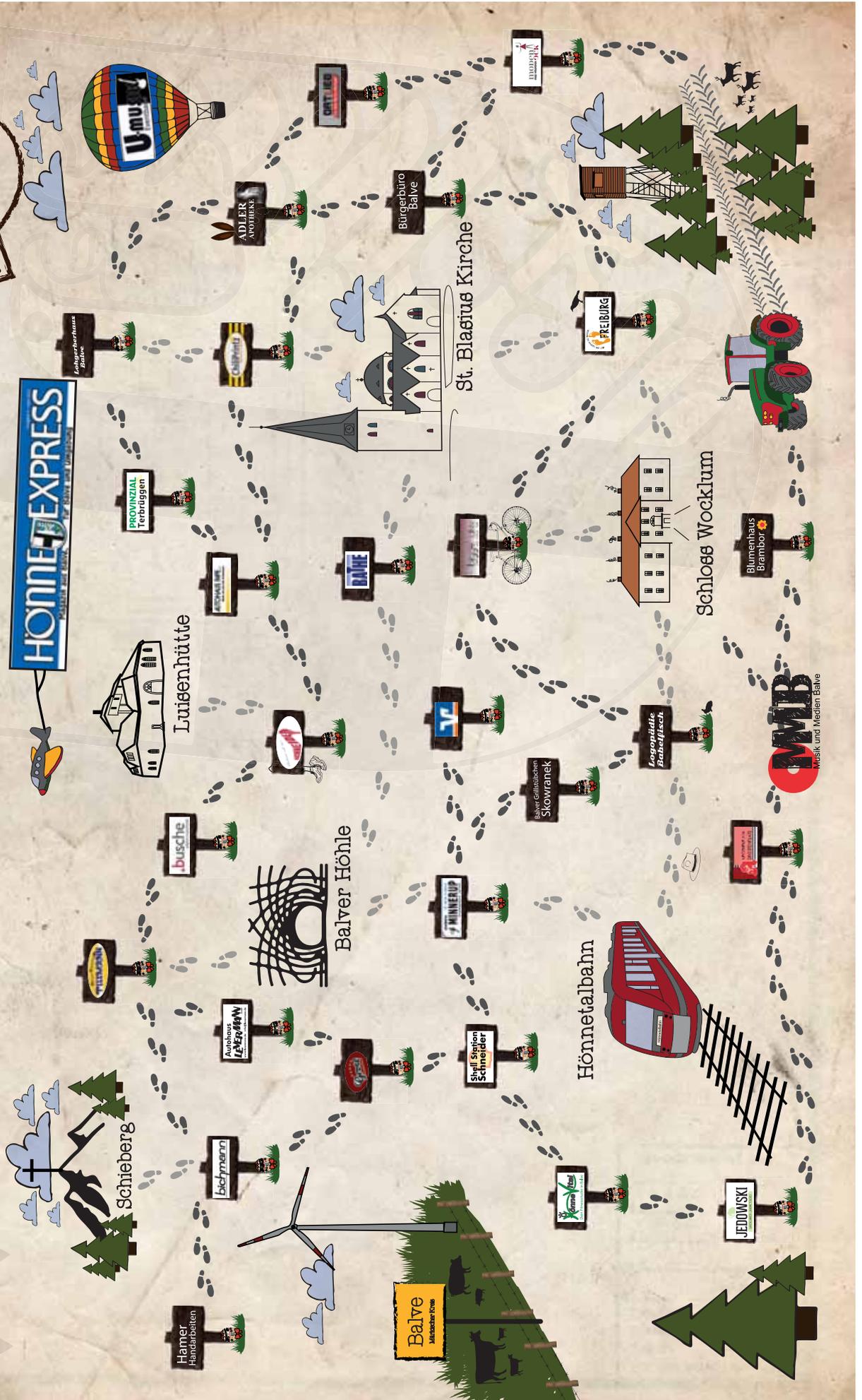
Uhren, Schmuck & Optik Biggemann · Bäckerei Tillmann · Provinzial Versicherung Terbrüggen
Schreiben und Schenken Hedt · Elektro Minnerup · Taxi Zabel · Shell-Station Schneider
Handarbeiten Hamer-Linnhoff · Vereinigte Sparkasse im MK · Goldbäckerei Grote
Balver Grillstübchen · Metzgerei Jedowski · Wohnen und Schenken Neuhaus
KFZ Helmut Ortlieb · Autohaus Bichmann · Autohaus Pape
Radio-Fernseh Haus Staffel · Spielwaren Grewe · Restaurant Balver Höhle
Getränke Mertens · Balver Reiseumcenter GmbH · Radio-Fernseh Schweitzer
Adler Apotheke Vohle · Restaurant Padberg · Autohaus Levermann
Schuhhaus Schneider · Apotheke am Drostentplatz · Blumenhaus Brambor
proComputer Technik Skiba · Blumenstübchen Collard · Elektrotechnik Busche
LVM Felix Bosse · Fußpflege Björn Freiburg · Signal-Iduna Versicherung Ahlemeyer
Maler Bathe · Kasbar Bierfachgeschäft · Musik und Medien Balve Daniel Pütz
Westfalenpost · Süderländer Volksfreund · Schäfer Immobilien · Volksbank im Märkischen Kreis



Mammut-Ei entdeckt?

Stadtmarketing
Balve!

BALVER
FACHHANDEL





Haustüren bis 50% reduziert

Seit 1874 www.haarmann-fenster.de

Jetzt renovieren zu niedrigen Preisen!

Fenster aus Holz, Kunststoff und Leichtmetall

Fachverband Holz und Kunststoff
Klappläden • Haustüren
Wintergärten • Treppen
alle handwerklichen Schreinerarbeiten

Nordrhein-Westfalen RAL-Gütegemeinschaften Fenster

A. Haarmann, Balve, Ortsteil Garbeck
02375/9192-0 • Fax 02375/910030



Miele IMMER BESSER

Montag bis Freitag 09:00-12:30 & 14:30-18:00
 Samstags 09:00-12:30 Mittwochnochmittag geschlossen.

elektro **MINNERUP** 50 Jahre in Balve

Ostern ist Waffelzeit!

Mein Rezept:
 100 ccm Wasser
 250 gr Butter
 150 gr Zucker
 3 Eier
 450 gr Mehl
 Backpulver
 Vanillezucker

Und, natürlich: ein Waffeleisen von Minnerup.

Am Hammergraben
 02375 2149 fax 1037-
 mobil 0171 9563651

WIR MÖCHTEN, DASS SIE ES LEICHTER HABEN



Ango
 Reha-Technik

Ringstr. 99
 59846 Sundern-Langscheid
 Fon 0 29 35 - 96 61 49 0
 Fax 0 29 35 - 96 61 49 60
 info@ango-reha.de
 www.ango-reha.de

Treppenlifte
 Avista®-
 Balkon-Aufzüge
 Plattformlifte
 Hydrolifte
 Hublifte
 Treppenraupen
 Senkrechtlifte



Kulinarische Erlebnistour

In Balve ist wieder wandern angesagt. Der Verkehrsverein Balve lädt in Zusammenarbeit mit dem SGV, dem Ranger der Sauerland-Waldroute und einigen Gastronomen am 24. und 25. Mai zu einem Wanderwochenende ein.

Es beginnt am Samstag, 24. Mai, mit einer Tour auf der Sauerland-Waldroute und seiner näheren Umgebung. Geführt wird diese Wanderung von Ranger Oliver Szodruich. Am Sonntag wird Ingo Fuhrmann vom SGV Balve die Wanderer mit auf eine 14-km-Strecke „Vorbei an Schlössern und Burgen“ nehmen. Diese beiden Touren starten mit eigener Rucksackverpflegung und sind kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Anders sieht es auf der „Kulinarischen Erlebnistour“ aus. Hier startet der Wandertag mit einem Frühstück im Hotel „Zur

Post“ in Eisborn. Weiter geht es zum Aussichtsturm auf dem Ebberg. Das „Haus Recke“ in Binolen erwartet die Wanderer mit einem „Sauerländer Mittagessen“. Frisch gestärkt wird der Weg zum Hof Tillmann in Angriff genommen. Dort angekommen, ist eine kurze Rast angedacht. Zum Abschluss der Wanderung bietet das Hotel Antoniushütte in Eisborn ein gemütliches Kaffeetrinken.

Diese „Kulinarische Erlebnistour“, die von Stefan Wiesenhöfer geführt wird, ist für 39 Euro bis zum 20. Mai beim Verkehrsverein Balve e.V., Telefon 02375/926-190 oder touristik@balve.de zu buchen.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8, höchstens 30 Personen können mitwandern. Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch (02375/926-190) oder auf der Internet-Seite der Stadt Balve: www.balve.de.

Familien-Flohmarkt in der Schützenhalle

Die SG Balve/Garbeck plant für Samstag, 23. August, einen Familien-Flohmarkt mit Sportbörse in der Garbecker Schützenhalle. Zwischen 11 und 17 Uhr können private Anbieter dann Dachboden- und Scheunenfunde, Kinderkleidung und -spielzeug, Second-Hand-Mode, Schallplatten, CDs und DVDs, Bücher, Comics, Kunsthandwerk und vieles mehr anbieten. Besonders gern gesehen sind Sportbekleidung, Sportschuhe und Sportgeräte.

Dazu bereitet die SG Balve/Garbeck ein Rahmenprogramm vor, so dass die Besucher sich die Zeit mit Schnäppchenjagd

und Unterhaltung in einem angenehmen Ambiente vertreiben können. Auch für kühle Getränke, einen Imbiss sowie Kaffee und Kuchen wird die SG Balve/Garbeck sorgen.

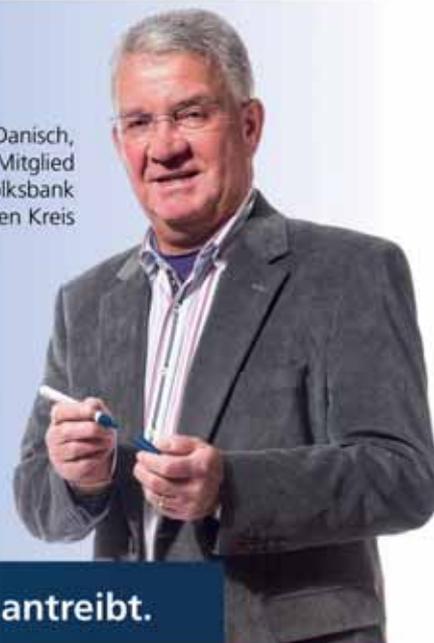
Wer einen Verkaufsstand zum günstigen Preis von 8 Euro pro laufenden Meter reservieren möchte, kann sich unter Telefon 0173/2893620 an den 2. Vorsitzenden Volker Griese wenden.

Die Anmeldeunterlagen und Teilnahmebedingungen kann man außerdem als PDF-Datei von der Internetseite der SG Balve/Garbeck (www.sg-balve-garbeck.de) herunterladen.

Treffen Sie Ihre Wahl. Für Vertrauen, Nachhaltigkeit & Fairness.



Klaus Dieter Danisch,
Kunde & Mitglied
der Volksbank
im Märkischen Kreis



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Mit der Wahl Ihres Finanzpartners entscheiden Sie sich heute für mehr, als nur für eine günstige Kondition. Sie entscheiden sich dafür, welches Bankmodell mit all seinen Eigenschaften Sie heute und auch in Zukunft erleben möchten.

Treffen Sie Ihre Entscheidung bewusst und gut informiert. Wir freuen uns, wenn Sie uns die Chance geben, Sie von der genossenschaftlichen Beratung zu überzeugen.

Wir machen den Weg frei.



« www.volksbank-im-mk.de • Tel. 02351/177-0 »

Bote für Blintrop gesucht!

Bei Interesse informiert Sie Maren Hobitz unter Telefon 02375 8990 bei der Firma Zimmermann Druck + Verlag GmbH.



GESUNDHEITSCAMPUS SAUERLAND

St. Marien-Balve

Campus	Funktion	Kontakt	Sprechzeiten / Termine	Etage
Dr. Jürgen Schmitz	Internistischer Hausarzt	MVZ St. Damian 02375 / 82 125	Mo, Di, Do 08:00 – 12:30 Uhr und 15.00 – 17.30 Uhr Fr 08:00 – 12:30 Uhr Mi 08.00 – 12.30 Uhr	1. Etage
Dr. Hans Chr. Hautkappe	Internist	MVZ St. Damian 02375 / 82 125	Siehe oben	1. Etage
Dr. Birgit Koberg	Gastroenterologie	MVZ St. Damian 02375 / 82 125	Siehe oben	1. Etage
Herr Nafe Ashour	Kardiologie	MVZ St. Damian 02375 / 82 125	Siehe oben	1. Etage
Dr. U. Hachenberg	Orthopädie	Gemeinschaftspraxis Hönneinsel 02373 / 39937-0	Mo 14:30 – 17:00 Uhr	Erdgeschoss
Dr. B. Hegemann	Orthopädie	Siehe oben	Di 14:30 – 17:00 Uhr	Erdgeschoss
Dr. J. Jäger	Orthopädie und Unfallchirurgie	Siehe oben	Do 14:30 – 17:00 Uhr	Erdgeschoss
Björn Freiburg	Podologie	02375 / 22 21	Di nach Vereinbarung	Erdgeschoss
MobiDoc	Ambulante Pflege, Wundpflege	02933 / 79 71 9	Nach Vereinbarung	Erdgeschoss
Praxis Frau Herde	Krankengymnastik u. Massagen	02375 / 1070	Mo – Do 07:00 -20:00 Uhr Fr 07:00- 15:00 Uhr	Erdgeschoss
Reha-Sport	Sport- und Reha Angebote	Frau Schröer 02375 / 20 33 71	Mehrere Kurse in der Woche	4. Etage
Kneipp – Verein Balve	Sport- und Gymnastik-angebote	Frau Droste-Splitt 02375 / 46 23	Auf Anfrage	4. Etage
Frau Mischkin	Yoga	Frau Mischkin 02933 / 78 63 599	Kurse Mo, Di, Mi	4. Etage
Michaela Fischer, Heilpraktikerin	Naturheilpraxis	Frau Fischer 02375 / 20 54 788	Nach Vereinbarung	2. Etage
Iris Krämer, Nada Brahma	Privatpraxis für Peter-Hess-Klangmassage	Frau Krämer 02375 / 913919	Nach Vereinbarung	2. Etage



ChiliPrintz
Digitaldruck + Copyshop

ein Teil von
Zimmermann
Druck Daten Logistik

Der Copyshop in Balve.
Geöffnet von 8-12.30 und 13.30-17 Uhr.
Tel. 02375 89954
Besuchen Sie uns doch einfach am Widukindplatz 2
hinter dem Rathaus. Wir freuen uns auf Sie.

Der Tischler kommt!

Einbau, Reparatur und Überarbeitung von Fenstern,
Türen, Parkettböden, Treppen, Möbeln und vieles mehr...



Christian Paul
TISCHLERSERVICE

Büro: Zum Wieloh 8, 58802 Balve
Lager: Im Duda 2, 58809 Neuenrade
Telefon 02375 - 938298
info@tischlerservice-paul.de

www.tischlerservice-paul.de



Elektrohausgeräte

Trocknen | Armbrecht | Kühlen

**Seit über 35 Jahren
Ihr Fachgeschäft in Werdohl**

Unser freundliches und kompetentes Team bietet Ihnen einen umfassenden Kundendienst und Beratung zu:

- ★ elektrischen Haushaltsgeräten (Klein- & Großgeräte)
- ★ Küchenmodernisierungen
- ★ Küchenplanungen und -montagen

In unseren großzügigen Ausstellungsräumen halten wir regelmäßig auch reduzierte Aktionsangebote für Sie bereit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

EURONICS **Armbrecht**

EURONICS Armbrecht | Hasenhelle 2 | 58791 Werdohl | T 02392 4227 | F 02392 4229 | www.elektrohaus-armbrecht.de
Wir sind für Sie da: **Montag – Freitag 09.00 – 18.00 Uhr | Samstag 09.00 – 13.00 Uhr**

Neues Gotteslob zu Ostern

Zum Osterfest wird das neue GOTTESLOB eingeführt. In den Hl. Messen wird dann ausschließlich das neue Gotteslob benutzt. „Kümmern Sie sich bereits jetzt um den Erwerb einer neuen Ausgabe eines GOTTESLOB-Gesang- und Gebetbuches“, so der Rat der Kirchengemeinde Balve.

Was ist inhaltlich neu?

- In den 960-seitigen Stammtitel wurden beliebte „Hits“ aus dem Bereich Neues Geistliches Lied, aber auch zahlreiche Taizé-Gesänge, Stücke aus der „Deutschen Messe und weitere Klassiker wie zum Beispiel „Tochter Zion“, „Der Mond ist aufgegangen“, „Sankt Martin ritt durch Schnee und Wind“ aufgenommen.

- Rund 100 Seiten mit geistlichen Impulsen für das tägliche Leben

- Rund 340 Seiten mit gottesdienstlichen Feiern in Familie, Gruppe und Gemeinde

- Ein Verzeichnis von Begriffen, die im Buch erklärt werden

- Querverweise auf thematisch verwandte Texte und Lieder.

Gestalterisch hat sich das neue GOTTESLOB verändert. Mit roter Schmuckfarbe, einigen Fotos, schlichten zeichnerischen Elementen und eingestreuten Zitaten beinhaltet es etwas Abwechslung. Nicht zu vergessen: die Änderung des Formats auf ca. 11,5 cm x

17,5 cm. Das GOTTESLOB wird es in den Ausführungen Kunstleder/dunkelgrau, Leder/schwarz mit Goldschnitt Leder/rot mit Goldschnitt und die Großdruckausgabe Kunstleder/schwarz geben und kann in der Bücherei in Garbeck vorbestellt werden (gerne auch mit Namensprägung – Zusatzkosten bitte erfragen): Gotteslob: Standard, dunkelgrau: 19,95 Euro, Leder mit Goldschnitt, schwarz oder rot: 29,95 Euro, Großdruck, schwarz: 28,95 Euro. Hüllen: Wattierte Einsteckhülle in Rot, Weiß oder Schwarz: 4 Euro. Kunstleder mit Kreuz, schwarz oder weiß: 16 Euro. Leder, schwarz, blau oder rot: 23 Euro. Leder, weiß: 25 Euro Stoff mit Noten, blau oder rot: 30 Euro. Großdruck, schwarz: 34 Euro. Die Öffnungszeiten der Bücherei sind: Sonntag 10:30 bis 11:30 Uhr, Mittwoch 09:30 bis 10:30 Uhr und 15 bis 16 Uhr, Freitag 18 bis 19 Uhr. Telefonische Bestellungen sind möglich bei den Büchereimitarbeiterinnen Bärbel Kircher (Tel. 02375 / 3966) und Cornelia Schulte-Fabry (Telefon 02375 / 1334). Auf der Homepage des Pastoralverbundes ist ein Bestellformular hinterlegt, welches ausgefüllt dem Büchereiteam per Post zugesandt werden kann.

Auch bei Schreiben & Schenken, Inhaberin Sigrid Hedt, in Balve, Hauptstraße 19, Telefon 02375 / 5393, kann das Gotteslob vorbestellt werden.

Kreuzweg der kfd im Pastoralverbund

Balve. In diesem Jahr findet der gemeinsame Kreuzweg der kfd's am Freitag, 4. April, um 15 Uhr in Garbeck statt. Beginn ist in der Kirche. Der gemeinsame Abschluss bei Kaffee,

Tee und Weißbrot ist im Pfarrheim. Bitte das Gotteslob mitbringen. Mitfahrgelegenheit ab Altenaffeln, Parkplatz Michels, Affeln, Dorfplatz und Blintrop, Kapelle ab 14.30 Uhr.

Tanz in den Mai und Gitarrenkonzert im Haus Drei Könige

Das „Haus Drei Könige“ in Balve entwickelt sich immer mehr zu einem Ort, an dem besondere Veranstaltungen stattfinden. Hier präsentierte in der Vergangenheit Reiner Hänsch zusammen mit den „Entspannungsministern“ sein Balver Sauerlandlied und jüngst stand hier die Band Good Wood auf der Bühne, mit großem Erfolg.

Weiter geht es mit dem Veranstaltungsreigen am 30. April ab 20 Uhr. Dann findet in der Tanzbar Melchior im „Haus Drei Könige“ der Tanz in den Mai statt. An diesem Abend wird alles tanzbare von Barry White bis Helene Fischer aufgelegt. Zwischendurch erfolgen immer wieder Gesangseinlagen von Chris Herbst, der jüngst auf dem Gertrüchchen in

Neuenrade in der Passage für überschäumende Stimmung sorgte. Die Tanzbar Melchior wird in Zukunft regelmäßig jeden Monat ein Event veranstalten.

Am 10. Mai greift Elo Badura dann zur Gitarre und präsentiert sein Soloprogramm „Von Renaissance bis Blues“. Der Einlass ist an diesem Abend um 19 Uhr und der Beginn um 20 Uhr.

Doch auch sonst tut sich einiges im „Haus Drei Könige“. Bereits seit einiger Zeit wird in den ehemaligen Gasträumen renoviert, denn hier entsteht das Cafe/Restaurant Balthasar. Auch die Gästezimmer werden durch eine umfangreiche Investition auf den neusten Stand gebracht. Eine Teileröffnung ist im Juni geplant.

Aktuelles

JungeKirche auf dem Höhenflug

Balve. Bereits zum zweiten Mal schnürt die JungeKirche Balve ihre Wanderschuhe und packt nicht nur die Bibel in den Rucksack. Nach der erfolgreichen Tour zum Kölner Dom in 2012 geht's diesmal auf dem Höhenflug von Wildewiese nach Winterberg. „Plaudern über Gott, Jona und die Welt“, die Tour bei der neben dem Glauben und Wandern auch Spaß und Gemeinschaft auf dem Programm stehen. Hier schon mal die wichtigsten Infos vorab: Termin: Freitag 12. September, bis Sonntag 14. September. Drei Etap-

pen mit rund 20 km pro Tag. Übernachtung in Pfarrheimen. Kosten von rund 70 Euro pro Person. Alter der Teilnehmer ca. 20 bis 35 Jahre. Begleitung durch Pastor Stefan Siebert und Martin Hufelschulte, der am 10. Mai zum Diakon geweiht wird. Achtung! Die Gruppengröße ist auf höchstens 15 Teilnehmer beschränkt. Weitere Infos gibt's in Kürze per: E-Mail: junge-kirche-balve@web.de

Telefon: 02375 / 2051607 (Michael Sprenger und Melanie Busche). Das JuKi-Team: Karina Fittkau • Melanie Busche • Pfarrer Andreas Schulte • Elke Luig • Norina Aßhoff • Michael Sprenger • Theresa Loch • Louisa Stracke • Vivien Lösse • Kirstin Rabe.

GEBÄUDEREINIGUNG

Thiel

Roland Thiel
Glas- & Gebäudereinigung

- Glasreinigung in privaten Haushalten
- Glasreinigung im gewerblichen Bereich
- Schaufensterreinigung
- Wintergartenreinigung
- Fußbodenbeläge
- Gebäudereinigung jeglicher Art

58802 Balve • Mobil: 0163 / 48 77 41 2
Tel.: 02375 / 93 87 44 • Fax: 02375 / 937 58 38

GmbH

Malerbetrieb PIEPER



NEU!
Volimea – exklusive Wandbeschichtungen

Unsere Leistungen

- Fassadensanierung
- Wärmedämmverbundsysteme
- Maler- und Tapezierarbeiten
- Verlegung von Teppichböden und PVC Design-Belägen
- Autorisierter Fachbetrieb für Akustikputze
- Luftentfeuchter-Verleih

Langenholthausener Straße 14 • 58802 Balve • Tel. 02375/91 00 88
info@malerbetrieb-pieper.de • www.malerbetrieb-pieper.de

GABIONENSTEINE BRUNNENSTEINE
FINDLINGE PALISADEN
KIESEL PFLASTER
SPLITTE



AK
ALEXANDER KACZMAREK
DAS NATURSTEINWERK

ERLEBNIS NATURSTEIN
NATURSTEINLAGER: AM PICKHAMMER
AUSSTELLUNG UND BÜRO:
LANGENHOLTHAUSER STR. 7-9
58802 BALVE
TELEFON 02375/2397
WWW.INSPIRATION-NATURSTEIN.DE



GRÄBMALE
GRABANLAGEN
EINFASSUNGEN

Veranstaltungen in Balve vom 4. April bis 7. Mai 2014

- 04.04.2014 bis 05.04.2014 Balve Regio**, Reitturnier, Reitanlage Schloß Wocklum
- 05.04.2014 Aktion Rumpelkammer**, Ortsteil Garbeck
- 05.04.2014, 08:30 Uhr, Lebensrettende Maßnahmen**, Erste Hilfe- Kurs, Malterserheim
- 05.04.2014, 09:00 Uhr, Kleidersammlung des DRK** an den bekannten Sammelstellen, Deutsches Rotes Kreuz sammelt Kleidung für Bedürftige, Ortsteil Balve
- 05.04.2014, 10:00 Uhr, Aktion Saubere Landschaft in Balve**, Treffpunkt Höhlenvorplatz
- 05.04.2014, 11:00 Uhr, Aktion Saubere Landschaft in Langenholthausen**
- 05.04.2014, 18:00 Uhr, Wunschkonzert in Garbeck**, Konzert des Musikvereins in Garbeck, Schützenhalle Garbeck
- 06.04.2014 Frühjahrsausstellung** in Garbeck, Ausstellung in der Garbecker Bücherei
- 06.04.2014, 10:00 Uhr, Etappenwanderung:** Walroute - Teil 3, Wanderstrecke ca. 24 km, Treffpunkt: Parkplatz am Bahnhof
- 07.04.2014, 19:30 Uhr, Kolpingforum** - Vortrag: Die Auferstehung Jesu, Kath. Pfarrheim Balve
- 07.04.2014, 19:30 Uhr, Plattdeutscher Abend**, Gemütliche Runde mit Sauerländer-Platt, Gasthof Habel
- 10.04.2014 Malteser- Wallfahrt nach Lourdes**, Wallfahrt mit Kranken und Behinderten vom 10.-16. April 2014, Ortsteil Balve
- 12.04.2014 Altpapiersammlung**, Ortsteil Balve
- 12.04.2014, 10:00 Uhr, Aktion Saubere Landschaft** in Garbeck
- 13.04.2014 Palmprozession**, Kath. Kirchenfest, Ortsteil Langenholthausen
- 19.04.2014 Osterfeuer in Höveringhausen**
- 20.04.2014 Osterfeuer in Mellen**
- 20.04.2014 Osterfeuer in Beckum**
- 20.04.2014 Osterfeuer in Garbeck**
- 20.04.2014, 19:00 Uhr, Osterfeuer in Langenholthausen**
- 20.04.2014, 19:30 Uhr, Osterfeuer in Volkringhausen**
- 20.04.2014 19:30 Uhr und 19:30 Uhr Osterfeuer in Balve**
- 21.04.2014, 13:00 Uhr, „Emmausgang“** für Familien, Traditionelle Oster-Wanderung, Treffpunkt: Parkplatz am Bahnhof
- 22.04.2014 bis 25.04.2014 Kolpingfahrt nach Berlin**, Jahresfahrt der Kolpingfamilie, Ortsteil Balve
- 25.04.2014, 17:00 Uhr, Aktion Saubere Landschaft** in Beckum
- 27.04.2014 Hl. Erstkommunion in Balve**
- 30.04.2014 Tanz in den Mai**, Schützenhalle Langenholthausen
- 30.04.2014 Maibaumfest**, Ortsteil Volkringhausen
- 30.04.2014, 15:00 Uhr, Seniorenwanderung um Blintrop**, Leichte Wanderung, Treffpunkt: Parkplatz am Bahnhof
- 30.04.2014, 18:30 Uhr, Aufstellen des Maibaums**, Ortsteil Mellen
- 01.05.2014, 10:00 Uhr, Maiwanderung** zur Schwerter Hütte, Wanderstrecke durch den Balver Wald ca. 15 km Treffpunkt: Parkplatz am Bahnhof
- 01.05.2014 Mettgenpin Hemer** Biergarteneröffnung mit der Band 20-sechzig Live
- 01.05.2014, 11:00 Uhr, Tag der Offenen Tür im Feuerwehrhaus Balve**
- 01.05.2014, 11:00 Uhr, Maifeier**, Schützenhalle Eisborn

- 01.05.2014, 11:00 Uhr, Dämmerchoppen unter'm Maibaum**, Ortsteil Garbeck
- 03.05.2014 Vereinsmeisterschaften im Tischtennis**, Wettbewerb im Tischtennis, Sporthalle in der Murrke
- 03.05.2014, 08:30 Uhr, Lebensrettende Maßnahmen**, Erste Hilfe- Kurs, Malterserheim
- 03.05.2014, 09:00 Uhr, Altpapiersammlung**, Ortsteil Langenholthausen
- 03.05.2014 bis 08.06.2014 Märchenwochen in der Balver Höhle:** „Die Schöne und das Biest“
- 04.05.2014 Bahnfahrt mit den Eisenbahnfreunden:** „Zauberhaftes Hönnetal“, Hönnetalbahn-Strecke Balve - Neuenrade - Menden und weiter
- 04.05.2014 Hl. Erstkommunion in Beckum**
- 05.05.2014, 16:00 Uhr, Freiwillige Blutspende**, Kath. Pfarrheim Balve
- 05.05.2014, 19:30 Uhr, Kolpingforum:** Vortrag

Grote Meine Brotreise



Kennen Sie schon Grottes Brotreise?

Wir sind seit April 2013 im Werdohler Bahnhof für Sie da. Wir nehmen Sie mit auf **Grottes Brotreise** und bieten Ihnen tolle Backwaren und ofenfrische Snacks in einem außergewöhnlichen Ambiente. Verweilen und genießen Sie in gemütlichen Sitzgruppen und lassen Sie die Hektik des Alltags für einen Moment entschwinden ... **Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Ihr Grote-Team**

Wir sind für Sie da! Mo.-Fr. 6-19 Uhr • Sa. 6-18 Uhr • So. 7-18 Uhr
Telefon: 0 23 92 / 80 73 948



Möchten Sie mehr über uns erfahren?

Goldbäckerei Karl-Heinz Grote KG · Sunderner Straße 22
 58802 Balve-Langenholthausen · Tel.: 02375 - 2282
 charly@goldbaecker.de · www.goldbaecker.de

7. Radbörse in Neuenrade

Die Radsportler aus Neuenrade richten am Samstag, 5. April, zum 7. Mal ihre Radbörse im Kulturschuppen am Neuenrader Bahnhof aus. Es wird alle Arten von neuen und gebrauchten Rädern geben. Sogar Kinderfahrzeuge, wie Dreiräder oder Roller, bietet der TuS Neuenrade an.

Auch an Zubehörartikeln, wie Radhelme und Bekleidung, wird es eine Auswahl geben. Der Verkauf findet von Privatperson zu Privatperson statt. Jeder Interessierte ist eingeladen.

Die Warenannahme erfolgt im Zeitraum von 10 bis 11.30 Uhr. Von 11.30 bis 14.30 Uhr wird die Ware zum Verkauf freigegeben. Auf Grund der Erfahrung des letzten Jahres, können keine Reservierungen vor

Beginn der Verkaufszeit vorgenommen werden. Von 14.30 bis 15 Uhr können die Erlöse bzw. nicht verkauften Artikel dann wieder bei den Radsportlern abgeholt werden. Die Bearbeitungsgebühr beträgt 1 Euro pro Artikel und ist bei Abgabe zu entrichten. Als Vermittlungsgebühr haben die Organisatoren 10 Prozent des Verkaufserlöses vorgesehen, maximal jedoch 100 Euro. Wie in den sechs vorangegangenen Jahren auch, stehen den Interessenten wieder erfahrene Radsportler für die fachgerechte Beratung im Kulturschuppen Neuenrade, Bahnhofstraße 57, zur Verfügung. „Also, ein Besuch auf der Radbörse lohnt sich immer“, betont der Veranstalter. Weitere Informationen unter www.tus-neuenrade-radsport.de



Aktuelles

Kolpingsfamilie Garbeck sammelt Altkleider und Altpapier

Garbeck. Die Kolpingsfamilie Garbeck sammelt am Samstag, 5. April, Altkleider und Altpapier. Sie bittet die Mitbewohner, Kleidungsstücke, Schuhe und Papier für diesen Tag bereitzuhalten. Für die Altkleider werden rechtzeitig Plastiksäcke verteilt. Mit dem Reinerlös dieser Aktion wird zum einen die Projektarbeit des Kolping-Diözesanverbandes in Mexiko finanziert, er kommt aber zum anderen auch der Ju-

gend- und Erwachsenenbildung und einem Sozialfond zugute.

Kolping zieht Bilanz

Balve. Die Kolpingsfamilie Balve will gemeinsam mit ihren Mitgliedern Bilanz für das Jahr 2013 ziehen. Deshalb lädt der Vorstand zu einer Mitgliederversammlung am Freitag, 4. April, ein. Sie beginnt mit der gemeinsamen Feier der Hl. Messe um 18.30 Uhr in der Pfarrkirche St. Blasius. Daran schließt sich die Mitgliederversammlung im Marienheim an. Der Vorstand bittet die Kolpingschwestern und -brüder um zahlreiches Erscheinen.

Kranken- und Dialysefahrten für alle Kassen

Großraum-Taxi für 8 Personen



rollstuhlgerechtes Taxi

TAXI WOLFGANG ZABEL

Tel. Balve 36 83 + 45 55

Tanz in den Mai
Die Discofox-Party!
mit Chris Herbst
30.4.2014 ab 20 Uhr
Eintritt frei

Elo Badura Gitarre solo
Fingerpicking
von Renaissance bis Blues
Samstag, 10.5.2014
Einlass ab 19 Uhr, Beginn 20 Uhr



HAUS DREI KÖNIGE

Fach-Fußpflege-Praxis Karin Raumann

Mehr als 10-jährige Berufserfahrung
Termine nach Vereinbarung

Tel. 02375 - 205 83 41
Mobil 0173 - 5 19 11 33

Zur Amtsschlade 18 - 58802 Balve



Geschäftsstelle

HÖNNE EXPRESS

im Copy-Shop



Widukindplatz 2 · 58802 Balve · Telefon 02375 89954

E-Mail: redaktion@hoenne-express.de
anzeigen@hoenne-express.de

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. von 8–12.30 Uhr und 13.30–17 Uhr
Hier können Sie zu den Geschäftszeiten Manuskripte und Anzeigenvorlagen abgeben.

Außerdem dürfen Sie sich in folgenden Auslege-Stellen ein kostenloses Exemplar mitnehmen:

Rüschenberg, Kiosk (Alte Hospitalgasse), Shell-Tankstelle Schneider, Aral-Tankstelle Marita Böhlend, Bäckerei Grote (Hagebaumarkt Neuenrade), TUI Balver Reise-Center GmbH, in der Apotheke am Drostenplatz sowie in der Adler-Apotheke und viele mehr.

FRAG DEN TRAINER MARCEL NIEHUES

Achtung, der Sommer kommt!

Kennen Sie das Problem? Wie in jedem Jahr wird es plötzlich warm, doch der Körper ist leider noch im Winterschlaf. Trainingstipps gab es von Marcel Niehues bereits. Doch wie sollte man sich ernähren? Jede zweite Zeitschrift verspricht mehrere Kilos in nur wenigen Tagen, doch was hilft wirklich und vor allem langfristig?

Generell dreht sich erstmal alles um Energie. Nimmt man mehr Nahrung (Energie) zu sich als man benötigt (positive Energiebilanz), so nimmt man an Gewicht zu, isst man weniger (negative Energiebilanz), nimmt man ab. Hierbei ist es erst einmal egal, was man isst. Auch eine reine „Schokoladen-diät“ wäre also möglich.

Bei der typischen Brigitte-Diät wird die Kalorienzufuhr extrem eingeschränkt. Der Körper verliert sehr schnell Wasser und auch etwas Fett, jedoch vor allem Muskeln. Der Stoffwechsel fährt in nur wenigen Tagen auf ein Minimum herunter, so dass bei der Umstellung auf eine normale Ernährung (wie vorher) viel zu viel konsumiert wird. Der Jo-Jo-Effekt tritt ein und die Diät hat ihren Zweck verfehlt. Wiederholt man dies öfter, so hat man es bei einer richtigen Ernährung sehr schwer den Stoffwechsel wieder in Schwung zu bekommen. Zu wenig ist also genau so schlecht, wie zu viel.

Die Gesamtkalorienmenge ist also entscheidend. Diese ist abhängig von vielen Faktoren: Alter, Geschlecht, Trainingszustand, Alltagsaktivität und noch vielem mehr. Da dies nur eine genaue Stoffwechselanalyse herausstellen kann, heißt es, die Ernährung sinnvoll zu gestalten.

Was bewirkt was?

Die drei Hauptenergieträger in der Nahrung sind Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Hinzu kommt Alkohol, der allerdings in einer gesunden Ernährung aus vielerlei Gründen wirklich nur eine Ausnahme sein sollte. Egal welchen Baustein man nimmt: Zu viel bedeutet immer eine Fetteinlagerung! Soviel vorne weg.

Kohlenhydrate sind unsere ersten Energielieferanten. Der Körper speichert diese in den Muskelzellen und der Leber. Volle Speicher umfassen ca. 400 g der Zucker-Stärke-Verbindung. Sind die Speicher ge-

füllt, so gibt es zum Abnehmen nur zwei Möglichkeiten: Verbrauchen oder nichts mehr zuführen. Sie tanken doch auch nicht weiter, wenn Ihr Tank voll ist oder?

Jedes weitere Gramm, was zugeführt wird, kann theoretisch vom Körper als Fett eingelagert werden. Um dies zu vermeiden, sind komplexe Kohlenhydrate sinnvoll: Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sind Weißbrot, Limonade und Co. vorzuziehen, da sie schneller und vor allem länger satt machen. Der Blutzuckerspiegel steigt bei diesen Produkten nur langsam an und

sinkt auch wieder langsam. Der Körper fällt also nicht unter eine gewisse Schwelle der Unterzuckerung und man bekommt keine Heißhunger-Attacken. Hinzu kommt noch, dass diese Produkte viele Ballaststoffe enthalten, die die Verdauung fördern und Darmkrebs vorbeugen.

Als zweites sind die Fette zu nennen. Diese sind immer die letzte Konsequenz des Körpers, Energie zu speichern. Auch hier kann man in verschiedene Gruppen aufteilen. Als erstes sind die Transfette zu nennen. Bewusst als erstes, da ihr Anteil nicht spe-



Steht für Fragen zur Verfügung: Marcel Niehues (links).

ziell auf Produktverpackungen ausgewiesen werden muss. Sie sind gehärtete Fette und finden sich vor allem in Margarine, Frittiertem oder Gebäck. Sie machen nicht nur dick, sie haben auch einen negativen Einfluss auf das Immunsystem und vor allem auch auf das Herz-Kreislauf-System, denn ihre Schmelztemperatur liegt bei über 40 Grad Celsius. Sie sind also auch nach dem Verzehr noch fest und können im schlimmsten Fall als „Klumpen“ Arterien verstopfen und Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen. Gesättigte Fette, meist aus tierischen Produkten wie Butter, Wurst oder Käse, sind im Gespräch den Cholesterinspiegel zu erhöhen. Exakt bewiesen ist dies noch nicht, jedoch sind diese Fette in jedem Fall überflüssig und sollten nicht die erste Wahl sein.

Ungesättigte Fette sind jedoch notwendig für den Körper und sind wichtig! Fett hat zwar mehr als doppelt so viele Kalorien pro Gramm als die anderen Nährstoffe, doch vor allem die mehrfach ungesättigten Omega 3 Fettsäuren aus Fisch, Nüssen oder Olivenöl sorgen für ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Hinzu kommt, dass sie ca. 7% der Muskelmasse ausmachen. Ohne Fett also auch keine Muskeln!

Apropos Muskeln. Sie bestehen wie fast alle Zellen des Körpers neben Wasser zum größten Teil aus Eiweiß. Eiweiß ist also der Baustein unseres Körpers. Wollen wir unser Gewicht sinnvoll und längerfristig reduzieren, so brauchen wir Muskeln, denn diese sind im Gegensatz zum Fett aktive Körpermasse, die in jeder Minute Kalorien verbrennen, ohne, dass wir es merken.

Gerade in Zeiten einer kalorienreduzierten Ernährung ist es wichtig, viel Eiweiß zuzuführen, da der Körper schnell auf Sparflamme umstellt. Er baut Muskeln ab, da diese ja Kalorien verbrauchen. Zum Überle-

ben ist dies evolutionär bedingt leider nicht zu vermeiden.

Wird allerdings ausreichend Eiweiß zugeführt, so werden die entstandenen Lücken leicht wieder gefüllt und der Verlust der Muskelmasse auf ein Minimum reduziert. Ich empfehle hierfür ca. 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Zwar ist dies etwas zu viel (1,2 - 1,6g würden ausreichen), doch leider verwerten wir nicht immer 100% der zugeführten Bausteine, deshalb ist oft eine Unterversorgung gegeben. Außerdem macht Eiweiß satt und 25% der zugeführten Kalorien benötigt der Körper für die Verdauung. Man spart also!

Zusammenfassung:

Achten Sie auf eine ausreichende Eiweiszufuhr, wenn möglich immer tierisches und pflanzliches Eiweiß gemischt, dies erhöht die Verwertbarkeit seien Sie mit den Kohlenhydraten sparsam, Phasen mit niedrigem Blutzucker helfen Fett abzubauen. Essen Sie nur komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Obst und Gemüse. Fett ist wichtig! Fisch, Olivenöl und Nüsse sollten sie ständig begleiten.

Alkohol, Frittiertes und Süßigkeiten sind überflüssig und sollten die Ausnahme sein

Trinken sie zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee am Tag. Das ist Pflicht. Für besten Erfolg, meiden Sie Limonaden, Zucker und Weizenprodukte und seien Sie ausdauernd und konsequent. Niemand läuft beim Marathon wieder zurück, weil er keine Lust hat, ins Ziel zu kommen!

Viel Erfolg beim gesunden Lebensstil, wünscht Ihnen Marcel Niehues.

Haben Sie Fragen an den Trainer? Dann schreiben Sie uns unter redaktion@hoenneexpress.de. Ihre Fragen werden in der nächsten Ausgabe von Marcel Niehues beantwortet.



Interessante Aufgabe

Die Volleyball-Abteilung des VfK Balve hat zwar in der Jahreshauptversammlung einen neuen Vorstand gewählt, mit Frank Fillinger an der Spitze, aber restlos zufrieden sind die Mitglieder nicht. Der Grund: Die Damen-Volleyball-Mannschaft, die nach dem 0:3 gegen TuS Nuttlar in die Kreisliga absteigen muss, ist auf der Suche nach einem Trainer oder einer Trainerin. Denn Sophie Budde, die dieses Amt mit sehr viel

Herzblut ausgeübt hat, muss sich von dieser ehrenamtlichen Tätigkeit verabschieden, weil sie sich beruflich engagiert.

Auf den neuen Übungsleiter wartet eine interessante Aufgabe, denn das Volleyball-Damen-Team befindet sich im Umbruch.

Nachdem bereits erste Gespräche geführt worden sind, geht der Vorstand davon aus, in Kürze die Nachfolge von Sophie Budde regeln zu können.



Botschafter für Campus

Die Jugendmannschaft des VfK Balve, Abteilung Tischtennis, macht zukünftig Werbung für den Gesundheits-Campus Sauerland. Denn die beiden Gesellschafter, Ingo Jakschies und Martin Gruschka, erfreuten die jungen Tischtennis-Spieler und deren Trainer und Betreuer Reinhold Mainz mit einem Satz Trikots. „Wir sind jetzt nicht nur sportlich im Märkischen Kreis unterwegs, sondern auch als Botschafter für den Campus“, sagt Reinhold Mainz. „Da die Trikots auch noch mit den Namen der

Spieler versehen worden sind, ist die Motivation noch größer für die jungen Leute.“ fügte er hinzu. Die Balver spielen in der Jungen-Kreisliga des Tischtennis-Kreises Lüdenscheid im Westdeutschen Tischtennis-Verband. Zu diesem Tischtennis-Kreis zählen unter anderem Meinerzhagen, Kierspe, Altena, Lüdenscheid, Plettenberg, Werdohl, Affeln und Neuenrade. Die Spieler sind Jan Schwabe, Mohanan Tharmarajah, Timo Wortmann und Marcel Drilling. Sie trainieren regelmäßig freitags ab 17 Uhr in der Murmke-Turnhalle.

Tipps & Termine

NEUENRADE

05.04.2014, 09:00 bis 11:30 Uhr Frühstückstreffen für Frauen, Evangelisches Gemeindehaus

05.04.2014, 19:30 Uhr LaLeLu - a-cappella-comedy mit dem Programm „Die dünnen Jahre sind vorbei“, Saal des Hotels Kaisergaren

05.04.2014, 10:00 bis 15:00 Uhr Radbörse, Kulturschuppen

07.04.2014, 15:00 bis 16:30 Uhr Vortrag: „Wie steht es um die Pflege in Neuenrade?“, Hotel Kaisergarten

01.05.2014, 10:00 bis 14:30 Uhr Mountainbike Ausfahrt für Jedermann, ab Feuerwehrhaus

31.05.2014, 11:00 bis 16:00 Uhr Fest „100 Jahre Rathaus Neuenrade“, Rathaus Neuenrade

ISERLOHN

Freitag, 04.04.2014 Landschaft & Landschaft, Wo: Parktheater Iserlohn

Freitag, 04.04.2014, 08:30 Uhr, meistens MENSCH, Ausstellung in der Galerie der Sparkasse Iserlohn

Freitag, 04.04.2014, 08:30 Uhr, Aus meinem Blickwinkel, Fotoarbeiten von Johanna Aly, Wo: Sparkasse Iserlohn

Freitag, 04.04.2014, 15:00 Uhr, DAVID DOUBILET - RETROSPEKTIVE - FOTOGRAFIE, Visual Dreams and Intense Curiosity' - Unterwasserfotografie vom Feinsten. Wo: Städtische

Freitag, 04.04.2014, 15:00 Uhr, Das „Plauderstübchen“. Das Motto des Angebots: » Einander zuhören - miteinander reden - voneinander lernen“. Wo: Psychosozialer Trägerverein e. V. Iserlohn

Freitag, 04.04.2014, 17:00 Uhr, PowerPoint 2010 - Grundlagen. Für Teilnehmende mit PC- und Textverarbeitungs-Grundkenntnissen. Wo: Volkshochschule Iserlohn im Stadtbahnhof

Freitag, 04.04.2014, 17:00 Uhr, Höhlenlichter 2014. Tausende bunte Lichter beleuchten die zauberhafte Märchenwelt der Tropfsteine. Wo: Dechenhöhle

Samstag, 05.04.2014, 09:00 Uhr, Fotografieren lernen heißt sehen lernen. Wo: Volkshochschule Iserlohn im Stadtbahnhof

Samstag, 05.04.2014, 09:00 Uhr, Schminken in Theorie und Praxis - Speziell für die Augenpartie. Wo: Volkshochschule Iserlohn im Stadtbahnhof

Samstag, 05.04.2014, 10:00 Uhr. Didaktik und Methodik. Wo: Volkshochschule Iserlohn im Stadtbahnhof

Samstag, 05.04.2014, 10:00 Uhr. Vorbeugende Selbsthilfe bei Rückenbeschwerden. Wo: Volkshochschule Iserlohn im Stadtbahnhof

Samstag, 05.04.2014, 11:00 Uhr. Nadelmarkt. Edles aus Handwerk und Design. Wo: Historische Fabrikanlage Maste-Barendorf, Stadtmuseum Iserlohn

Samstag, 05.04.2014, 12:00 Uhr. Inline-Skaterhockey: Mendener Mambas - SHC Rockets Essen (Schülermannschaft). Wo: Zöpidrom Mendener SC Mambas e. V.

Samstag, 05.04.2014, 18:30 Uhr, Inline-Skaterhockey Mendener Mambas - Piranhas Oberhausen, 2. Juniorenliga West A. Wo: Zöpidrom

Samstag, 05.04.2014, 19:00 Uhr. Das Fest - 50 Jahre Parktheater & 10 Jahre Förderverein Parktheater Iserlohn. Die Gala zum Jubiläum mit Erlebniswert! Wo: Parktheater Iserlohn

Samstag, 05.04.2014, 19:30 Uhr. Lauf doch nicht immer weg! Komödie der Volksbühne Höchst. Wo: Haus Dröge Adria Volksbühne Höchst 1922 e. V.

Samstag, 05.04.2014, 20:00 Uhr, Rock 4. Das Fest - 50 Jahre Parktheater & 10 Jahre Förderverein Iserlohn. Wo: Parktheater Iserlohn

Samstag, 05.04.2014, 20:00 Uhr. Classic meets Rock - Special. Das Fest - 50 Jahre Parktheater & 10 Jahre Förderverein Iserlohn. Wo: Parktheater Iserlohn

Sonntag, 06.04.2014, 11:00 Uhr. 4. Iserlohner Kammerkonzert »Von Bach bis Bernstein«. Wo: Konzertsaal der Musikschule

Sonntag, 06.04.2014, 15:00 Uhr. Vollpfasten. Wo: Parktheater Iserlohn

Sonntag, 06.04.2014, 18:00 Uhr. Sonderkonzert PRO MUSICA. Konzert des Märkischen Motettenkreises. Wo: Johanneskirche Iserlohn, Nußberg

Montag, 07.04.2014, 15:00 Uhr. Frühling lässt sein blaues Band... Wo: Ev. Gemeindehaus Hennen

Montag, 07.04.2014, 15:30 Uhr. Barrierefreies Bauen und Wohnen. Wo: GGT Gesellschaft für Gerontotechnik

Montag, 07.04.2014, 19:00 Uhr. Cloud, Dropbox + Co. Für Teilnehmende mit PC-Kenntnissen. Wo: Volkshochschule Iserlohn im Stadtbahnhof

Dienstag, 08.04.2014, 11:00 Uhr. Tschick. Wo: Parktheater Iserlohn

Dienstag, 08.04.2014, 17:30 Uhr. Windows 8 - ein erstes „Look and Feel“. Wo: Volkshochschule Iserlohn im Stadtbahnhof

Mittwoch, 09.04.2014, 19:30 Uhr, „Jazz & Pops“. Konzert des Fachbereichs Populärmusik der Musikschule Iserlohn. Wo: Konzertsaal der Musikschule - Zweigstelle Letmathe

Mittwoch, 09.04.2014, 20:00 Uhr. Capella Istropolitana. Wo: Parktheater Iserlohn

Donnerstag, 10.04.2014, 18:30 Uhr. Iserlohn kontrovers - Kommunalwahlen. In Kooperation mit Radio MK. Wo: Volkshochschule Iserlohn im Stadtbahnhof

Freitag, 11.04.2014, 15:00 Uhr. Iserlohner Straßennamen. Wo: Bahnhofsplatz

Samstag, 12.04.2014, 10:00 Uhr. Der Iserlohner Wochenmarkt - gestern und heute. Stadtführung. Wo: Alter Rathausplatz

Samstag, 12.04.2014, 15:00 Uhr. Stadtführung „Der historische Iserlohner Friedhof“. Historische Stadtführung. Wo: Treffpunkt: Eingang Oestricher Straße /Steinmetz Breuker

Sonntag, 13.04.2014, 10:30 Uhr, Second-Hand-Modemarkt & Accessoires. Modemarkt. Wo: Städtischer Saalbau Letmathe Marktagentur Hammelmann

Sonntag, 13.04.2014, 11:00 Uhr. Trödelmärkte «Trödel total» im Städtischen Saalbau Iserlohn-Letmathe. «Trödel total». Wo: Städtischer Saalbau Letmathe

Freitag, 18.04.2014, 11:00 Uhr. 2. Gerlingser Sonntagskonzert Matthäus-Passion (Heinrich Schütz). Wo: Kirche St. Michael

Montag, 21.04.2014, 10:30 Uhr. Der Osterhase in der Dechenhöhle. Ostern in der Dechenhöhle feiern. Wo: Dechenhöhle

Montag, 21.04.2014, 17:00 Uhr. Festliches Osterkonzert. Konzert für Trompete, Posaune und Orgel. Wo: Oberste Stadtkirche

Freitag, 25.04.2014, 17:00 Uhr. Kräuterführung mit Birgit Stübe Stadtführung. Wo: Treffpunkt: Parkplatz Schleddestadion

Samstag, 26.04.2014, 11:15 Uhr. Iserlohner Marktmusiken: Klangmassage für die Ohren mit Svenja Fehring, Klavier. Wo: Reformierte Kirche Ev. Kantorei Iserlohn

Dienstag, 29.04.2014, 18:30 Uhr. Otto Leppin (1850-1937) - Iserlohner Architekt zwischen Historismus und Jugendstil. Vortragsreihe des Stadtarchivs Iserlohn. Wo: Stadtarchiv

Mittwoch, 30.04.2014, 19:00 Uhr. Bilderdienste und Co. Wo: Volkshochschule Iserlohn im Stadtbahnhof

Samstag, 03.05.2014, 11:15 Uhr. Iserlohner Marktmusiken: Praise Him. Wo: Reformierte Kirche

Samstag, 03.05.2014, 20:00 Uhr, Johann König. Feuer im Haus ist teuer, geh raus! Wo: Parktheater Iserlohn

Sonntag, 04.05.2014, 11:00 Uhr. 37. Autosalon mit verkaufsoffenem Sonntag. Wo: Innenstadt Iserlohn

Montag, 05.05.2014, 20:00 Uhr, Beatles Tanzabend. Wo: Parktheater Iserlohn

Dienstag, 06.05.2014, 18:00 Uhr, Stadtführung „100 Jahre Seilersee“, Führung mit Iris Romberg. Wo: Parkplatz Restaurant Schleddenhof

Mittwoch, 07.05.2014, 20:00 Uhr, Loriots dramatische Werke. Das Beste von Lorient. Wo: Parktheater Iserlohn

SAUERLANDPARK + HEMER

04.04.2014, 10:00 Uhr, Winnetou - Wo wohnst denn Du? Jugend- und Kulturzentrum am Park

06.04.2014, 17:00 Uhr, Frühlingskonzert Orchesterverein Hemer, Sauerlandpark Hemer

10.04.2014, 18:00 Uhr, Rock Café im Jugendzentrum für Jugendliche ab 16 Jahren, Jugend- und Kulturzentrum am Park

13.04.2014, 09:30 Uhr, Radwandern Saisonöffnungsfahrt. Der RV Wanderer Hemer startet in die Radwandersaison 2014. Radwanderrundfahrt Hemer - Menden - Sümmern - IS.Seilersee - Hemer

13.04.2014, 11:00 Uhr, Kids Markt. Grohe Forum am Sauerlandpark

14.04.2014, 19:30 Uhr, musik von allen sAiten, offener Gitarrentreff, Dorfgemeinschaftshaus Ispei

19.04.2014, 17:00 Uhr, Osterfeuer BSV Hemer und Löschgruppe Hemer, Lambergplatz

25.04.2014 bis 27.04.2014, 13:00 Uhr, Garten & Ambiente - LebensArt, Sauerlandpark Hemer

30.04.2014, 18:00 Uhr, Differenzierte Therapie der Arthrose, Paracelsus-Klinik Hemer. Von der konservativen bis zur operativen Therapie unter Berücksichtigung aktueller Entwicklungen. Dr. Jörg Jäger – Facharzt für Orthopädie

03.05.2014, 20:00 Uhr, Die Hühner, Grohe Forum am Sauerlandpark

MENDEN

04.04.2014, 09:00 Uhr, MENDENER SCHÜTZEN damals und heute. Sonderausstellung im Museum Menden für Stadt- und Kulturgeschichte. Wo: Museum für Stadt- und Kulturgeschichte Menden

05.04.2014, 11:00 Uhr, Schmarotzerhaus, Poenigeturm, Stadtmodell. Besichtigung mit Kurzinformationen über das Leben in einem 300 Jahre alten Fachwerkhaus An der Stadtmauer 5, über den mittelalterlichen Wehrturm in der Turmstraße und über das Stadtmodell im 1.OG des neuen Rathauses. Wo: Schmarotzerhaus (An der Stadtmauer 5)

06.04.2014, 14:00 Uhr, Familienzeit, Spiel, Sport und Spaß für Familien mit Kindern. Familienzeit.....immer sonntags 14.00 - 17.00 Uhr...immer in Sporthallen...immer kostenlos. Wo: Sporthalle am Papenbusch (ehem. Anne-Frank-Schule)

07.04.2014, 20:00 Uhr, Oscar Kino: „Captain Phillips“. Kommunales Kino Menden. Twiete 33, im wöchentlichen Rhythmus gezeigt. Das Oscar-Programm beginnt jeweils um 20:00 Uhr. Wo: Palasttheater Menden

08.04.2014, 18:00 Uhr, Schülervorspiel der Städtischen Musikschule Menden. Violine, Klavier und Querflöte Wo: Altes Rathaus Menden

09.04.2014, 17:30 Uhr, Mendener Persönlichkeiten. Stadtrundgang auf den Spuren von J.C. Biggeleben, Bischof Henninghaus, dem Künstler Wilhelm Hausmann und anderen bekannten Mendenern. Mit Berthild Brunswicker. Treffpunkt:

Museum für Stadt- und Kulturgeschichte. Wo: Museum für Stadt- und Kulturgeschichte Menden

09.04.2014, 18:00 Uhr, Fachbereichsvorspiel der Städtischen Musikschule Menden. Gitarre/E-Gitarre. In der Konzertreihe „Sonderkonzerte der Musikschule“ ist zu erleben, dass die Lehrer der Musikschule auch professionelle Musiker sind. Diese anspruchsvollen und unterhaltsamen Konzerte sind eine Bereicherung des kulturellen Lebens unserer Stadt. Wo: Altes Rathaus Menden

11.04.2014 bis 14.04.2014, 19:00 Uhr, Lendringsen im Frühling, Stadtteilstadt mit Musik und Kirmes. Samstag und Sonntag findet die Veranstaltung auf der gesperrten Hauptstr. statt. Wo: Lendringsen Ortsmitte

12.04.2014, 21:00 Uhr, Mendens Über 30 Party. Tanz, Emotionen und Ambiente für alle Leute Über 30! Wo: Schmelzwerk Event Factory

14.04.2014, 20:00 Uhr, Oscar Kino: „Die Nonne“. Kommunales Kino, Twiete 33, im wöchentlichen Rhythmus gezeigt. Das Oscar-Programm beginnt jeweils um 20:00 Uhr. Wo: Palasttheater Menden

28.04.2014, 20:00 Uhr Oscar Kino: „Der Geschmack von Apfelkernen“. Wo: Palasttheater Menden

03.05.2014, 11:00 Uhr, Schmarotzerhaus, Poenigeturm, Stadtmodell, Wo: Schmarotzerhaus (An der Stadtmauer 5)

03.05.2014, 15:00 Uhr, Idylle in Menden. Führung zu schönen und verborgenen Kleinodien in Menden, mit Renate Brenner. Treffpunkt an der Alten Mühle in der Bahnhofstraße. Wo: Alte Mühle, Bahnhofstraße



www.zins-held.de

Die besten Angebote für Ihr Geld

- Festzinsanlagen mit bis zu 8% Zinsen
- Geldanlagen mit besten Renditen
- Sparpläne mit flexiblen Laufzeiten schon ab 50 Euro monatlich
- Versicherungen - Mit Vergleichsrechner und Onlineantrag

www.zins-held.de
Tel.: 02375 - 937639

Die nächste Ausgabe des

HÖNNE EXPRESS

erscheint am 8. Mai 2014!

Redaktionsschluss: Freitag, 2. Mai 2014
Anzeigenschluss: Freitag, 25. April 2014

Trainer Mario Droste: Bleiben in der Liga

Nachdem sein Bezirksliga-Team am Freitag zur Mannschaft des Jahres 2013 durch den Stadt-sportverband Balve gekürt wurde, wagt Trainer Mario Droste einen Blick in die Glaskugel. „Mit diesem Kader ist der Erhalt der Bezirksliga Pflicht“, verkündet der Coach und setzt die Spieler, aber auch sich ganz bewusst unter Druck.

Seinen Optimismus begründet der TuS-Coach vor allem mit den Neuerwerbungen: René Weißbach und Patrick Rüth. Diese beiden Angreifer, von den Sportfreunden aus Hüingsen zum „Düsterloh“ gewechselt, und auch der All-rounder Christian Maas (vom SSV Küntrop) sind aus seiner Sicht echte Verstärkungen für die Grün-Weißen.



Foto: sportpresse-rekers

Der TuS hatte sich schon frühzeitig um Torjäger René Weißbach bemüht. Bereits vor vier Jahren war der exzellente Angreifer Trainer Mario Droste aufgefallen. Sein Werben wurde aber erst Eine ebenso hohe Meinung wie vom Goalgetter besitzt er von Patrick Rüth. Als der Eisborner in Erfahrung gebracht hatte, dass sein Teamkollege Weißbach zum Bezirksligisten TuS Langenholthausen wechselt, setzte bei ihm ein Umdenken ein. „Patrick wollte eigentlich zu einem anderen Verein. Des-

halb sind wir heute sehr froh, dass er sich für uns entschieden hat. Denn wir waren auch hinter ihm schon eine ganze Weile her, aber ohne Erfolg“, betont Mario Droste, der vor allem den unbändigen Ehrgeiz des Mittelfeldspielers mit dem enormen Drang in die Spitze schätzt.

Patrick Rüth ist für den TuS-Trainer ein „Kampfschwein“, vor dem alle Abwehrspieler Angst haben. „Er schont weder sich, noch seine Gegenspieler, Patrick geht immer dahin, wo es richtig weh tun kann. Überdies ist er ein Spieler, der mit seiner tollen Moral eine ganze Mannschaft mitreißen kann“, geht Mario Droste das Herz über, wenn er den quirligen Spieler aus Eisborn in den Fokus nimmt.

Weißbach, Rüth und Kaiser, drei Stürmer, die dem TuS seine Gefährlichkeit im Angriff zurückgeben sollen, denn der Torjäger Nummer 1 bis zu seiner schweren Verletzung, Christopher Reddig, ist zwar wieder im Kader, muss aber seine körperlichen Defizite aufarbeiten. „Bis er wieder topfit ist, das wird noch etwas dauern, weil er seinen Polizeidienst in Hannover verrichtet und deshalb nicht regelmäßig am Training teilnehmen kann“, erzählt Mario Droste und ergänzt: „Wenn Christopher fit ist, dann spielt er auch wieder.“

Ein dickes Fragezeichen setzt der Trainer derzeit noch hinter Christian Maas. Mit ihm habe der TuS einen sehr guten Fang gemacht, da er im defensiven Bereich überall eingesetzt werden könne. „Wenn er nicht noch einige Zeit wegen Verletzung ausfällt, wird er uns helfen, den Klassenerhalt zu sichern“, blickt Trainer Mario Droste zuversichtlich in die Zukunft.



Oberst Rademacher tritt am 25. April in die Ritterschaft ein

Ein Schützenbruder, der vom Präsidenten der Europäischen Gemeinschaft Historischer Schützen (EGS), Charles-Louis Prinz de Merode, eingeladen wird, auf den warten höhere Weihen. Das weiß inzwischen auch Wilhelm Rademacher, denn die Ritterschaft vom Heiligen Sebastianus in Europa nimmt den Oberst der Schützenbruderschaft St. Sebastian Balve in ihre Reihen auf. Aus diesem Grunde findet sich der Investiturkandidat am 25. April zur Frühjahrstagung der EGS in der Stadt Peine ein. Im Rahmen der Tagung wird um 17 Uhr die Investitur in der St.-Jakobi-Kirche stattfinden.

Als Oberst Wilhelm Rademacher vom Generalsekretär der Europäischen Gemeinschaft Historischer Schützen, Peter-Olaf Hoffmann, von der geplanten Aufnahme in die Ritterschaft erfuhr, war er nicht nur überrascht. „Ich bin sehr berührt über diese hohe Auszeichnung. Ich werde sie gerne annehmen, denn sie ist eine große Ehre für mich“, erklärt

Wilhelm Rademacher, der vom Sauerländer Schützenbund für die Aufnahme in die Ritterschaft vorgeschlagen worden ist. Es war Bundesoberst Karl Jansen aus Menden, der sich für den sehr ambitionierten Balver Schützenbruder stark gemacht hatte.

Wilhelm Rademacher, der unter anderem von Wolfram Schmitz sowie einer Fahnenabordnung der Schützenbruderschaft St. Sebastian Balve nach Peine begleitet wird, ist seit 1992 Oberst der Schützenbruderschaft St. Sebastian Balve. Zuvor war er Fähnrich der 1. Kompanie.

„Nach 24 Jahren als Oberst unserer Bruderschaft mache ich im Jahr 2016 Platz für Adjutant Andreas Fritz“, sagt Wilhelm Rademacher. Mit ihm verlieren die Schützen eine wichtige Führungsperson, die im Gegensatz zu anderen Vorstands- und Beiratsmitgliedern über einen riesigen Erfahrungsschatz verfügt und der Schützenbruderschaft St. Sebastian Balve obendrein als wertvolle Identifikationsfigur dient.

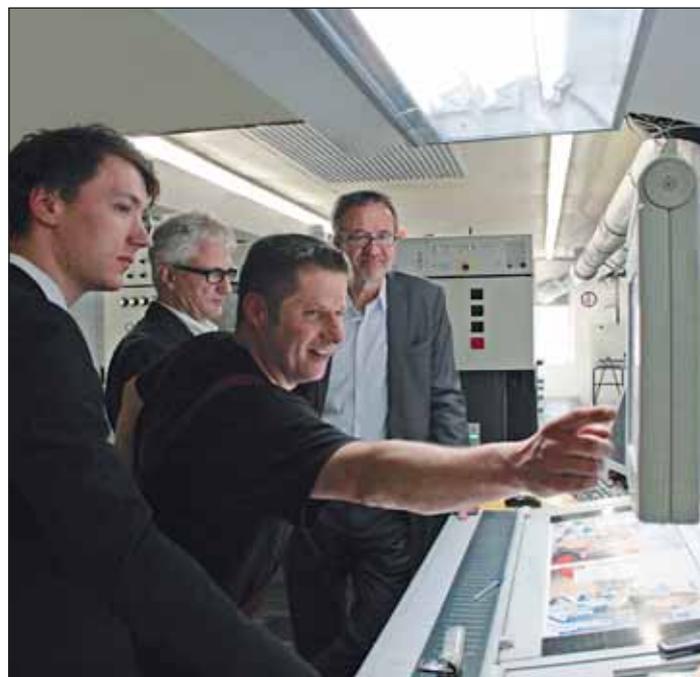
Zimmermann Druck investiert in neue Druckmaschine

Zimmermann Druck + Verlag GmbH, Südwestfalens größte Druckerei, hat aufgerüstet. Im Zuge einer Investition wurde die 4-Farb-Offsetdruckmaschine Speedmaster 102-4-P von Heidelberg durch ihre modernere Schwester mit einem zusätzlichen Druckwerk ersetzt.

Jetzt drucken wieder drei Maschinen, vorwiegend im Format 70x100 cm und in der Regel in drei Schichten, am Standort „Widukindplatz“ in Balve.

Die neue Speedmaster 102-5-P druckt nicht nur schneller und effizienter, sie verfügt auch über ein zusätzliches Farbwerk, um Drucksachen mit Sonderfarben ohne kostspieligen zweiten Druckdurchgang zu produzieren. Auf ihr wird auch der HÖNNE-EXPRESS gedruckt.

Damit ist Zimmermann Druck + Verlag GmbH in der Lage, seinen Kunden Zeit und Kosten zu sparen und noch besser auf die vielfältigen Belange der Industrie zu reagieren.



Geschäftsleitung und Drucker freuen sich über die neue und produktivere Druckmaschine.

Abfuhr Gelbe Tonne

Revier 206 – Mini-Revier Wocklum – Zum Kehlberg – Zum Plauderbaum – Zum Wieloh – Zum Ziegenroth	Samstag 12. 04. 2014 Montag 28. 04. 2014
Revier 207 Balve Stadtmitte – Baumberg – Hönnetalstr. – Helle 1–7 – Am Krumpaul – Amtsschlade – Gehringler Schlade – Darloh	Montag 14. 04. 2014 Dienstag 29. 04. 2014
Revier 208 Balve-Süd Erw. – Husenberg – Mellener Str. – Eisenstollen/Beggenbeil – Melscheder Mühle – Mellen – Langenholthausen – Benkamp – Kesberg	Dienstag 15. 04. 2014 Mittwoch 30. 04. 2014
Revier 209 Eisborn – Beckum – Volkringhausen – Sanssouci Wocklum – Schnitthölzchen – Helle – Glärbach	Mittwoch 16. 04. 2014 Freitag 02. 05. 2014
Revier 210 Ahornstraße – Akazienstraße – Auf der Gabel – Höveringhauser Weg – Langenholthausen Str. – Nunenbrauk – Im Tiefental – Im Kump – Libori- weg – Lindenstraße – Rötloh – Märkische Straße	Donnerstag 17. 04. 2014 Samstag 03. 05. 2014

Abfuhr Graue Tonne

Revier 101 – Mini-Revier Hohlen Stein – Baumberg – Hassenborn – Stoppelkamp – Höveringhausen – Im Brauk- haussiepen + Mini	Montag 07. 04. 2014 Dienstag 22. 04. 2014
Revier 102 Balve Stadtmitte – Baumberg – Hönnetalstr. – Helle 1–7 – Am Krumpaul – Amtsschlade – Gehringler Schlade – Darloh	Dienstag 08. 04. 2014 Mittwoch 23. 04. 2014
Revier 103 Balve-Süd Erw. – Husenberg – Mellener Str. – Eisenstollen/Beggenbeil – Melscheder Mühle – Mellen – Langenholthausen – Benkamp – Kesberg	Mittwoch 09. 04. 2014 Donnerstag 24. 04. 2014
Revier 104 Eisborn – Beckum – Volkringhausen – Sanssouci Wocklum – Schnitthölzchen – Helle – Glärbach	Donnerstag 10. 04. 2014 Freitag 25. 04. 2014
Revier 105 Ahornstraße – Akazienstraße – Auf der Gabel – Höveringhauser Weg – Langenholthausen Str. – Nunenbrauk – Im Tiefental – Im Kump – Libori- weg – Lindenstraße – Rötloh – Märkische Straße	Freitag 11. 04. 2014 Samstag 26. 04. 2014

Abfuhr Blaue Tonne

Revier 317 wie Revier 102 Graue Tonne	Dienstag	29.04. 2014
Revier 318 wie Revier 103 Graue Tonne	Mittwoch	30.04. 2014
Revier 319 wie Revier 104 Graue Tonne	Freitag	02.05. 2014
Revier 320 wie Revier 101 Graue Tonne	Samstag	03.05. 2014

Umfangreiche Informationen im Abfallkalender 2014!

Grünabfall

Jeden Samstag	Erster Termin: 29. März 2014	Letzter Termin: 22. Nov. 2014	Uhrzeit: 9 bis 14 Uhr
Jeden Mittwoch	Erster Termin: 02. April 2014	Letzter Termin: 29. Okt. 2014	Uhrzeit: 16 bis 18 Uhr

SCHADSTOFFMOBIL

Annahme von Elektro-Klein-Geräten

Samstag, 5. April 2014

Garbeck	Parkplatz Schützenhalle	09.00 bis 10.45 Uhr
Donnerstag (Gründonnerstag), 17. April 2014		
Eisborn	Parkplatz Schützenhalle	12.00 bis 12.30 Uhr
Volkringhausen	Parkplatz Schützenhalle	12.45 bis 13.15 Uhr
Beckum	Fa. GMK-Formteile GmbH	13.30 bis 14.15 Uhr
Balve	Parkplatz Am Bahnhof	15.00 bis 16.00 Uhr
Mellen	Parkplatz Schützenhalle	16.15 bis 16.45 Uhr
L'holthausen	Parkplatz Kirche	17.00 bis 17.30 Uhr
Garbeck	Parkplatz Schützenhalle	17.45 bis 18.30 Uhr

Der Sondermüll ist den Müllwerkern persönlich zu übergeben. Die Lagerung der Schadstoffe an den Standorten ist untersagt!
Originalpackungen, Aufkleber und Erklärungen, aus denen die Art des angelieferten Stoffes hervorgeht, belassen Sie bitte bei den Abfällen. Flüssige Stoffe müssen in fest verschlossenen Behältern angeliefert werden. Bei Fragen: Tel. 926-132 oder -232.

Rendant Alfons Rath und Kirchengemeinde St. Blasius gehen getrennte Wege

Die Katholische Kirchengemeinde St. Blasius Balve hat seit Anfang März keinen Rendant mehr. Bisher war es Alfons Rath, der die Beschlüsse des Kirchenvorstandes umgesetzt hat. Nachdem es jedoch bei der zukünftigen strategischen Ausrichtung der Kirchengemeinde so unterschiedliche Ansichten gab, dass eine gedeihliche Zusammenarbeit kaum möglich gewesen wäre,



Ex-Rendant Alfons Rath (l.) im Gespräch mit Bernd Krämer.

trennten sich Kirchenvorstand und Rendant.

„Seit dem 1. Juli 2006, zunächst noch zusammen mit Willi Allefeld und ab 1. Januar 2007 dann allein tätig, hat Herr Rath die Geschicke des Kirchenvorstandes der Katholischen Kirchengemeinde St. Blasius als Rendant begleitet. In dieser Zeit hat er sich im Rahmen der Kirchenrenovierung stark engagiert und diese im jetzigen Umfang erst durch viele Gespräche und Termine mit den zuständigen Mitarbeitern in Paderborn ermöglicht. Nicht zuletzt ist es auch sein Verdienst, dass der Balver Kirchturm nicht verputzt wurde.

Während der Renovierungsarbeiten hat Herr Rath schnell erkannt, dass die Kirchengemeinde

zukünftig ohne einen Förderverein nur schwerlich alle Aufgaben finanziell stemmen kann. Der Bauverein St. Blasius war nicht nur seine Idee, er hat ihn auch ins Leben gerufen.

Auch in der schweren Zeit der Schließung des St.-Marien-Hospitals hat er sich für eine Fortführung eingesetzt und den Weg begleitet, um den heutigen Gesundheits-Campus möglich zu machen. Viele Dinge wären noch zu nennen. Seien es die Renovierung des Kindergartens in den Jahren 2007 bis 2011 oder die Aufforstungen und Arrondierungen der Waldflächen nach Kyrill, der noch anstehende Architektenwettbewerb zur Renovierung des bestehenden Pfarrheims oder eines Neubaus mit zentralem Pfarrbü-

ro, Herr Rath hat den Kirchenvorstand mit seinem Weitblick und seinen Ideen stets gut beraten. Bereits vor zwei Jahren hat er den Wunsch geäußert, sich nach der Kirchenrenovierung zurückzuziehen, so dass verschiedene Aufgaben auf andere Schultern verteilt wurden. Mit dem Ausscheiden von Alfons Rath bleibt dem Kirchenvorstand und der Kirchengemeinde St. Blasius nur, ihm für seinen persönlichen Einsatz, der nicht immer selbstverständlich war, herzlich zu danken. Dieser Dank richtet sich auch insbesondere an seine Frau Monika, die sein Engagement stets mitgetragen hat“, so der Kirchenvorstand von St. Blasius Balve im Pfarrbrief des Pastoralverbundes Balve-Hönnetal.

Schnellreparaturdienst
für Ihre defekten Elektrogeräte
z. B. Waschmaschine, Herd, Geschirrspüler, Kühlgeräte

EURONICS
Armbrecht
58791 Werdohl - Hosenhelle 2 - T 02392 4227
Telefon Lüdenscheid 02351 6748 88
www.elektrohaus-armbrecht.de

PROFISCHREIBER WERKSTATT
Klaus Posselt + Olli Eifert
KFZ-MEISTERBETRIEB FÜR ALLE MARKEN

Oststr. 12
58809 Neuenrade
☎ 02392/60 78 1

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag:
8.00-12.30 Uhr
14.00-18.00 Uhr

UNSER SERVICE

- Reparaturen aller Art
- Unfallinstandsetzung
- Klimaservice
- Reifenservice
- Achsvermessung
- Bremsendienst
- Inspektion
- HU* und AU

*Durchführung hier durch amtlich anerkannte Überwachungsorganisation.

info@autoservice-neuenrade.de

Impressum

Herausgeber: Hans Zimmermann Druck + Verlag:
Zimmermann Druck + Verlag GmbH,
Widukindplatz 2, 58802 Balve
Telefon: 02375 8990
herausgeber@hoenne-express.de
www.zimmermann-druck.de

Redaktionskontakt:
Richard Elmerhaus, Alina Schwartpaul
Telefon: 02375 89920
Telefax: 02375 89933
redaktion@hoenne-express.de

Anzeigen:
Mareen Hobitz
Telefon: 02375 89945 oder
Mobil: 0151 10537926
anzeigen@hoenne-express.de oder
mareen.hobitz@t-online.de

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck, Vervielfältigungen jeder Art sowie Aufnahmen in Online-Dienste und Internet nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages erfolgen.
Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos.



Genuss-Bäckerei

Im Kaiserlichen Postamt herrscht wieder Betrieb. Nachdem die Genuss-Bäckerei Tillmann dort Einzug gehalten ist, geben sich die Kunden die Klinke in die Hand. Rainer und Solène Tillmann bieten nicht nur Backwaren über die Theke an, sondern auch ein Café mit 40 Sitzplätzen. Geöffnet ist die neue Genuss-Bäckerei an der Hauptstraße in Balve montags bis freitags von 5.30 bis 18.30 Uhr, samstags von 6 bis 17 Uhr und sonntags von 7 bis 18 Uhr. Zur Eröffnung fanden sich zahlreiche Balver ein, auch um zu gratulieren.



Frühlings-
rabatt
auf alle
Dekoartikel

20 %



„Demenz-Betreuer“

Weil die Menschen immer älter werden, ist die Krankheit Demenz mehr und mehr ein Thema in der Gesellschaft. So auch im Gesundheits-Campus Sauerland. Hier fand jetzt die Ausbildung der „Demenz-Betreuer“ statt. Zur Freude von Campus-Geschäftsführer Ingo Jakschies ließen sich über 20 Frauen und Männer aus Balve und Umgebung an drei Wochenenden ausbilden. Veranstaltungsort war der neue Seminarraum (ehemals Röntgen) im Erdgeschoss. Weitere Informationen im Gesundheits-Campus Sauerland.



Der
HÖNNE^{EXPRESS}
wünscht allen
Lesern
und
Inserenten
**Frohe
Ostern!**

Olympia Partner Deutschland



Sparkassen-Finanzgruppe



Mit uns kennt Ihr Erfolg keine Grenzen.

Überall an Ihrer Seite: die Sparkassen und ihr internationales Netzwerk.

 **Vereinigte Sparkasse
im Märkischen Kreis**

Ob Sie mit Ihrem Unternehmen international expandieren wollen oder Unterstützung bei Import-/Exportgeschäften suchen – als einer der größten Mittelstandsfinanzierer sind wir mit unseren globalen Kontakten und langjähriger Beratungskompetenz auf der ganzen Welt für Sie da. Mehr dazu bei Ihrem Berater oder auf sparkasse.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**