

BLICKPUNKT BORNHÖVED



**Bekanntmachungsblatt der amtsangehörigen
Gemeinden des Amtes Bornhöved
und des Schulverbandes Sventana Bornhöved.**

Telefonische Anzeigenannahme: 0 43 26 / 6 18 • Fax 0 43 26 / 18 99

**Die Amtlichen Bekanntmachungen beginnen auf Seite 2
Den Ärztlichen Notdienst finden Sie auf Seite 4**

SOVD

Sozialverband
Deutschland
Ortsverband
Bornhöved

Einladung zur Jahres- hauptversammlung

Am Dienstag, den 07.04.2020 findet die Jahreshauptversammlung des SoVD im „Kotten“ in Bornhöved um 14.30 Uhr statt. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
1a. Totenehrung
1b. Kaffeetafel
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Genehmigung des Protokolls vom 05.03.2019
5. Jahresbericht des 1. Vorsitzenden
6. Bericht des Kassenwartes
7. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstandes
8. Bericht der Frauenvertreterin
9. Verschiedenes

Anschließend findet noch unser Spielenachmittag statt.
Der Vorstand



**FF
Gönnebek**

Feuerwehrball 2020

Am 21.03. veranstaltet die Freiwillige Feuerwehr Gönnebek in Uns Dörphuus Ihren Feuerwehrball 2020.

Bis 15.03. erhalten Sie noch Karten im Vorverkauf um an unserem Essen mit Nachtschicht und Verteiler teilzunehmen.

Die Veranstaltung beginnt um 19.30 Uhr. Der Preis beträgt 17,50 € pro Person.

Für diejenigen, die nach dem Essen, ab 21.00 Uhr teilnehmen wollen, bieten wir ebenfalls Karten im Vorverkauf für 4,- € an.

An der Abendkasse beträgt der Preis 6,- €. Für die musikalische Unterhaltung ist gesorgt.

Kartenvorkauf bei:

Fa. Kaack, Kroogredder 1 a, Gönnebek

Stefan Elpel, 0172/4230395
Die Kameraden der FF Gönnebek freuen sich auf Ihren Besuch!

Dr. Herbert Zeretzke



**FF
Tensfeld**

Feuerwehrball

Zu unserem Feuerwehrball am 04.04. um 20.00 Uhr laden wir herzlichst ein.

Die Tensfelder Theatergruppe wird mit dem Theaterstück „Das Schwiagermonster“ unsere Lachmuskeln strapazieren, anschließend kann wieder ausgiebig getanzt werden.

Wir freuen uns über jeden, der mit uns feiern möchte.

Ein Theaternachmittag findet am 19.04. um 15.00 Uhr statt.

**Schleswig-Holstei-
nischer Heimatbund
OV Bornhöved und Umgebung**

Einladung

Sehr geehrte Damen und Herren, hiermit lade ich Sie ein zur Außerordentlichen Mitgliederversammlung am **Donnerstag, den 12.03.2020 um 19:30 Uhr** im Alten Amt, Lindenstr. 5, 24619 Bornhöved

Tagesordnung:

1. Eröffnung
 2. Genehmigung der Tagesordnung
 3. Bericht des Vorstandes und Aussprache
 4. Wahlen
4.1 Kassenführer/in
4.2 Eventuelle Ergänzungswahlen
 5. Eingaben
 6. Verschiedenes, Termine
- Zu dieser Sitzung lade ich Sie ein und bitte um Ihr Erscheinen.
Dr. Herbert Zeretzke



**DRK
Ortsverein Amt
Bornhöved e.V.**

Einladung

zur **Jahreshauptversammlung des DRK OV Amt Bornhöved e.V. am 17.03.2020 um 19:00 Uhr im Gasthof Voß Schmalensee, Dorfstr. 15**

Tagesordnung:

1. Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit
 2. Genehmigung der Tagesordnung
 3. Totenehrung
 4. Genehmigung der Niederschrift der JHV 2019
 5. Berichte
• der Vorsitzenden
• der Kleiderstube
• der Krebsselfsthilfegruppe
• der Blutspende
• der Tanzkreis
• Kassenbericht 2019
• Kassenprüfungsbericht 2019
 6. Entlastung des Vorstandes
 7. Haushaltsplan 2020
 8. Ehrungen
 9. Wahlen
• Beisitzer/in
• Kassenprüfer/in
 10. Grußworte der Gäste
 11. Verschiedenes
- Mit freundlichen Grüßen
Anne - Marie Wallacher,
Vorsitzende

KYSS die Sonne feiert seinen 1. Geburtstag am 10.3.2020

Wir wollen mit Euch feiern, es gibt tolle Aktionen und fürs leibliche Wohl ist gesorgt.



SUN CARD AKTION
vom 10.3. bis 15.3.2020

25 € Wert für nur 20 €
50 € Wert für nur 39 €

Montag bis Freitag von 10 bis 20 Uhr
Samstag & Sonntag von 10 bis 19 Uhr

Wir freuen uns auf Euch
Das KYSS die Sonne Team

Am Markt 20 • 24610 Trappenkamp

Amtsverwaltung Bornhöved

Am Markt 3, 24610 Trappenkamp
Telefon (0 43 23) 90 77-0 • Telefax (0 43 23) 90 77-27
e-mail: info@amt-bornhoeved.de • www.amt-bornhoeved.de

Öffnungszeiten der Amtsverwaltung

Montag . . . 13.30 bis 17.30 Uhr	Donnerstag .8.30 bis 12.00 Uhr
Dienstag geschlossen	Freitag8.30 bis 12.00 Uhr
Mittwoch . . .8.30 bis 12.00 Uhr	oder auch nach Vereinbarung

Amtsvorsteher: Harald Krille Tel. 91 41 16
Gleichstellungsbeauftragte: Merle Kruck Tel. 80 50 307

Wichtige Rufnummern

Notruf 110	Notruf Wasserwerk 91 98 10
DRK-Sozialstation	Gemeinschaftsschule 74 24
Bornhöved 65 51	Grundschule 72 75
AWO-Sozialstation Trpk. . . . 41 42	Richard-Hallmann-Schule:
Schiedsamt für Bornhöved	Gablonzer Straße 9 14-200
Lore Pohlmann 64 16	Grundschule Trappenkamp mit
Für Trappenkamp:	Förderzentrumsteil:
Jürgen Utermark 983 61 00	Grundschule 9 14-300
Vertreterin	OGS 9 14-400
Karola Bösebeck 80 36 36	Gablonzer Straße 42
Sventana-Schule	Beratung Schulsozialarbeiter
Gem. Bornhöved, Reinhard Wundram, Bürgermeister,	Bornh., Jugendberater . . 80 44 54

Lindenstraße 5, Bornhöved, Tel. 80 54 43-19; Fax 805443-27,
e-mail: buergermeister@bornhoeved.de • www.bornhoeved.de

Familienbüro-Beratungszentrum Bornhöved

Lindenstraße 5, 24619 Bornhöved, Tel.: 80544711

Öffnungszeiten Sekretariat:

Mo. und Di., 9-13 Uhr; Mi. u. Do. 14-18 Uhr; Fr. 9-12.30 Uhr
Erziehungs- u. Familienberatung: Offene Sprechstunde: Do. 14.00-16.00 Uhr
Außenstelle Trappenkamp: Am Markt 9c, Offene Sprechst.: Do. 10.00-12.00 Uhr
Öffentliche Rechtsauskunft: jeden 1. Dienstag im Monat von 9-10 Uhr
Pflegestützpunkt: Offene Sprechst. Mi. 10-12 Uhr weitere Term. n. Vereinbarung
Suchtberatung: Offene Sprechstunde: Mo. 14-17 Uhr u. nach Vereinbarung
Außenstelle Trappenkamp: Am Markt 9c:
Offene Sprechstunde: Do. 14-17 Uhr u. nach Vereinbarung
Schuldnerberatung: Off. Sprechst.: Do. 16-18 Uhr u. nach Vereinbarung
Servicebüro Kindertagespflege: Mo. 9.00-11.00 Uhr
Schwangerenberatung, Konfliktberatung: nach Vereinbarung
Eltern- und Babysprechstunde: 1. + 3. Montag im Monat, 14.00-15.00 Uhr
Fachberatung gegen sex. Gewalt: nach Vereinbarung
Behördenlotse: Mi. 16.00-18.00 Uhr, Fr. 9.00-11.00 Uhr und 13.00-15.00 Uhr
Rentenberatung: jeden 1. Mo. im Monat von 15.00-18.00 Uhr, Tel. 04551-91661
Wohnungsnotlagenberatung: offene Sprechstunde, Di. u. Do. 12.00-16.00 Uhr
Wohnungsnotlagenberatung in Trappenkamp, Am Markt 9c: jeden Do. v. 9-12 Uhr

Gemeinde Trappenkamp Bürgermeister Harald Krille - www.trappenkamp.de
Bürgermeistersprechstunde montags von 15.00-17.00 Uhr

oder nach Vereinbarung	91 41 16
Ansprechpartner in der Verwaltung f. Trappenkamp Werner Schultz	91 41 18
Gemeindewerke Trappenkamp (Gas, Wasser, Abwasser, Fernwärme)	
Erfurter Str. 2, Tel. 0 43 23 / 80 54 48-0; Fax: 0 43 23 / 80 54 48-17	
www.gemeindewerke-trappenkamp.de	
Bereitschaftsdienst/Notruf-Nr.	01 72-9 73 33 35
Störungs- und Servicenummer Strom	04106-6489090
Jugendzentrum Trappenkamp	9 14-145
Gemeindebücherei Trappenkamp	9 14-143
Öffnungszeiten außerhalb der Ferienzeiten: Mo. 09.00-12.00 Uhr	
+ 15.00-17.00 Uhr; Di. + Do. 10.00-13.00 Uhr + 15.00-18.00 Uhr	
Sportzentrum Trappenkamp	2717

FUNKTAXI Bergunde

Inh. S. Bartelt

Fahrten für alle Anlässe • Personen- und Kurierfahrten
Dialyse- und Bestrahlungsfahrten
Krankentransporte sitzend (alle Kassen)

Trappenkamp
(0 43 23) 29 00

... arbeiten,
wo das Herz
schlägt.



NIELS FRIEBÖSE
Ambulante Krankenpflege

Tel.: 0 43 23-6720

Mobil: 0171-31 73 272 • www.frieboese.de • info@frieboese.de

Ab sofort haben wir Kundenkarten!

10x Mittagstisch, kleines oder großes
Frühstück essen und beim nächsten Mal
eins gratis genießen!



Am Markt 36
24610 Trappenkamp
Tel.: 04323 - 22 19

Amtliche Bekanntmachungen

Dorfputz in Tensfeld

Die Gemeinde Tensfeld lädt zum alljährlichen Dorfputz am **Samstag, den 14.03.2020** ein. Wir treffen uns **um 10.00 Uhr** an Uns Huus. Für das leibliche Wohl nach getaner Arbeit ist gesorgt. Über eine zahlreiche Beteiligung würden wir uns sehr freuen.

Gemeinde Tensfeld
Dr. B. Klüver, Bürgermeisterin

Dorfputz Bornhöved

am 21.03.2020 um 13:00,
Treffpunkt Feuerwehrhaus Bornhöved

Liebe Bürgerinnen und Bürger unserer Gemeinde, auch in diesem Jahr möchten wir wieder gemeinsam mit Ihnen den Dorfputz durchführen.

Wir würden uns auch sehr freuen wenn viele Vereine und Verbände aus unserem Ort sich tatkräftig mit beteiligen würden. So können wir unsere Gemeinschaft stärken und gemeinsam für einen sauberen Ort sorgen. Im Anschluss möchten wir dann gemütlich im Feuerwehrhaus eine schmackhafte Suppe essen und viele nette Gespräche führen.

Wir freuen uns sehr über Ihre Unterstützung bei unserem Dorfputz in Bornhöved

Reinhard Wundram, Bürgermeister

EINLADUNG

Hiermit lade ich Sie zur nachfolgenden Sitzung ein.

**Sitzung des Finanzausschusses
der Gemeinde Tensfeld**

Dienstag, 24.03.2020 um 20:00 Uhr

Uns Huus, Am hohen Stein, 23824 Tensfeld

Tagesordnung:
öffentlich

1. Eröffnung der Sitzung, Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einladung und Feststellung der Anwesenheit und Beschlussfähigkeit
 2. Beschlüsse zur Tagesordnung
 3. Einwendungen zur Niederschrift der Sitzung vom 26.11.2019
 4. Bericht des Ausschussvorsitzenden
 5. Jahresabschluss 2018
 6. Finanzbericht IV. Quartal 2019 inkl. über- bzw. außerplanmäßiger Aufwendungen/Auszahlungen
 7. Bericht über die Kosten der Baumaßnahmen am Sportlerheim
 8. Einwohnerfragezeit
 9. Sonstige Angelegenheiten aus dem Zuständigkeitsbereich dieses Ausschusses
- gez. Olaf Scheel, Vorsitzender**

EINLADUNG

Hiermit lade ich Sie zur nachfolgenden Sitzung ein.

**Sitzung des Ausschusses für Planung und
Umwelt, Bau- u. Wegeangelegenheiten der
Gemeinde Schmalensee**

Donnerstag, 19.03.2020 um 19:30 Uhr

**Gasthof Voß, Dorfstr. 13,
24638 Schmalensee**

Tagesordnung:
öffentlich

1. Eröffnung der Sitzung, Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einladung und Feststellung der Anwesenheit und Beschlussfähigkeit
2. Beschlüsse zur Tagesordnung
3. Einwendungen zur Niederschrift der Sitzung vom 19.09.2019
4. Bericht des Ausschussvorsitzenden
5. Einwohnerfragezeit Teil 1

6. 7. Änderung des Flächennutzungsplanes der Gemeinde Schmalensee für das Gebiet östlich Dorfstraße, westlich Grasweg, Hauskoppeln, Teilfläche Flurstück 26/1 der Flur 4 der Gemarkung Schmalensee
hier: Vorentwurf

7. Vorhabenbezogener Bebauungsplan Nr. 7 der Gemeinde Schmalensee für das Gebiet östlich Dorfstraße, westlich Grasweg, Hauskoppeln, Teilfläche Flurstück 26/1 der Flur 4 der Gemarkung Schmalensee
hier: Vorentwurf

8. Beratung und ggf. Beschlussfassung zum möglichen Grunderwerb von Flächen für das neue Baugelände

Es ist zu erwarten, dass Nachfolgendes unter Ausschluss der Öffentlichkeit beraten wird.

9. Beratung und ggf. Beschlussfassung zur Änderung des Bebauungsplanes Nr. 5

öffentlich

10. Bekanntgabe der im nichtöffentlichen Teil gefassten Beschlüsse
 11. Beratung und ggf. Beschlussfassung zur Aufstellung des Basketballkorbes
 12. Beratung und ggf. Beschlussfassung zur Fahrbahnabsenkung in der Dorfstraße
 13. Sonstige Angelegenheiten aus dem Zuständigkeitsbereich dieses Ausschusses
 14. Einwohnerfragezeit Teil 2
- gez. Sönke Stahl, Vorsitzender**

EINLADUNG

Hiermit lade ich Sie zur nachfolgenden Sitzung ein.

**Sitzung der Gemeindevertretung
der Gemeinde Damsdorf**

Donnerstag, 12.03.2020 um 20:00 Uhr

Dörphus, 23824 Damsdorf

Tagesordnung:
öffentlich

1. Eröffnung der Sitzung, Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einladung und Feststellung der Anwesenheit und Beschlussfähigkeit
2. Beschlüsse zur Tagesordnung
3. Einwendungen zur Niederschrift der Sitzung vom 21.11.2019
4. Bericht des Bürgermeisters
5. Berichte aus den Ausschüssen
6. Zustimmung zur Wahl des stellvertretenden Wehrführer der Freiwilligen Feuerwehr
7. Zukünftige Verfahrensweise zum Knickputzen und zur Bankettenpflege
8. Stellungnahme zum Regionalplan Wind
9. Jahresabschluss 2015
10. Jahresabschluss 2016
11. Jahresabschluss 2017
12. Einwohnerfragezeit
13. Verschiedenes

gez. Jürgen Kaack, Bürgermeister

EINLADUNG

Hiermit lade ich Sie zur nachfolgenden Sitzung ein.

Sitzung des Bauausschusses des Schulverbandes Sventana Bornhöved

Mittwoch, 18.03.2020 um 19:30 Uhr

**Aula der Sventana-Schule Bornhöved,
Jahnweg 6, 24619 Bornhöved**

Tagesordnung:
öffentlich

1. Eröffnung der Sitzung, Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einladung und Feststellung der Anwesenheit und Beschlussfähigkeit
2. Beschlüsse zur Tagesordnung
3. Einwendungen zur Niederschrift der Sitzung vom 25.09.2019

4. Mitteilungen
 5. Anfragen
 6. Einwohnerfragezeit
 7. Sachstandsbericht zur Baumaßnahme Sanierung der Turnhalle
 8. Sachstandsbericht zum Brandschutzkonzept
 9. Erneuerung des Schulhofes der Grundschule
- Es ist zu erwarten, dass Nachfolgendes unter Ausschluss der Öffentlichkeit beraten wird.**
10. Mitteilungen und Anfragen
 11. Wärmepumpen
hier: Beratung über weitere Maßnahmen

öffentlich

12. Bekanntgabe der im nichtöffentlichen Teil gefassten Beschlüsse

gez. Stefan Bein, Vorsitzender

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM NEUARTIGEN CORONAVIRUS

Der Öffentliche Gesundheitsdienst nimmt die globale Verbreitung der Atemwegserkrankung COVID-19 ernst. COVID-19 wird durch das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 ausgelöst.

Geeignete und angemessene Maßnahmen des Infektionsschutzes gründen sich auf belastbare Fakten und Informationen zu dieser bis vor wenigen Wochen unbekanntem Infektionskrankheit. Wissenschaftler aus der ganzen Welt beforschen mittlerweile das neuartige Coronavirus intensiv.

Eine Ansteckung ist nach derzeitigem Stand vor allem dann möglich, wenn eine Bürgerin oder ein Bürger sich zuvor in einem der Verbreitungsgebiete des Virus aufgehalten hat oder direkten Kontakt mit einem Coronavirus-Infizierten hatte.

Ganz wichtig: Wer meint, dass diese Kriterien auf ihn zutreffen und entsprechende Symptome zeigt, sollte zunächst **von zu Hause aus** die Hausärztin oder den Hausarzt **telefonisch** kontaktieren und weiteres abklären lassen. Hierzu stehen die Gesundheitsämter in Schleswig-Holstein den Ärztinnen und Ärzten als Ansprechpartner zur Verfügung.

Durch eine telefonische Kontaktaufnahme kann auch eine mögliche Weiterverbreitung gebremst werden.

Darüber hinaus können Patientinnen und Patienten sich an das ab dem 1. Januar deutlich ausgebauten Angebot unter der **Nummer 116 117** der Kassenärztlichen Vereinigung wenden. Diese ist auch außerhalb der Sprechzeiten erreichbar und leistet Hilfestellung bei der Entscheidung über weitere Schritte. Damit sollen Patientinnen und Patienten dahin weitvermittelt werden, wo sie am besten aufgehoben sind.

Für die weitere Informationen verweisen wir auf unsere Homepage: www.amt-bornhoeved.de



1. Aufgrund der Gefahr durch Corona-Viren begrüßen wir Sie in der Amtsverwaltung gerne mit einem Lächeln, auf das „Händeschütteln“ bitten wir zu verzichten.

2. Im hiesigen Einwohnermeldeamt befindet sich derzeit noch kein Fotoautomat. Daher bitten wir Sie sehr höflich, eigene passende Fotos mitzubringen.

WIR MACHEN DRUCK!

**Ihr zuverlässiger Partner
für Drucksachen aller Art...**

Bösterredder 9 • 24601 Wankendorf • Tel. (043 26) 618 • Fax (043 26) 1899

**khm
VERLAG**

EDEKA GOTHMANN

Gothmann – der ist GUT-MANN!

Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Angebote gültig bis 14.03.2020

Kieler Tor 42 · Bornhöved · Tel. 0 43 23/90 04 57

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 7.⁰⁰ - 21.⁰⁰ Uhr

Für Irrtum und Druckfehler keine Haftung. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.



www.edeka.de/nord.



Außer-Haus-Lieferung · Cashback ab 10 € · Warmer Mittagstisch



Albi Saft, Nektar od. Fruchtsaftgetränk
verschiedene Sorten, 1-l-Packung

Sie sparen 47%
vorher 1.69
0.88

Frischer Rollbraten
aus dem Schweineschinken, 1-kg

Sie sparen 52%
vorher 9.99
4.77

Die Ware ist genussreif und damit zum sofortigen Verzehr geeignet.

Mango
aus Peru, Klasse I, Stück

Sie sparen 25%
vorher 1.49
1.11

Melitta gemahlener Bohnenkaffee
verschiedene Sorten, 500-g-Packung (1kg = 5.98)

Sie sparen 47%
vorher 5.69
2.99

Wagner Big City Pizza
oder **Die Backfrische**
tiefgefroren, verschiedene Sorten 320/445-g-Packung (1kg = 6.22/4.47)

Sie sparen 31%
vorher 2.89
1.99

Barilla Pasta
verschiedene Sorten, 500-g-Packung (1kg = 1.50)

Sie sparen 52%
vorher 1.59
0.75

Fa Duschgel od. Duschgel Meeresliebe
verschiedene Sorten, 250-ml-Flasche (100ml = 0.31)

Sie sparen 44%
vorher 1.39
0.77

Tafeltrauben rot u. kernlos
aus Südafrika, Klasse I oder

Tafeltrauben hell u. kernlos
aus Südafrika, Klasse I 500-g-Packung (1kg = 3.98)

Sie sparen 20%
vorher 2.49
1.99

Mini Romatomaten
aus Marokko, Klasse I 250-g-Packung (100g = 0.24)

Sie sparen 60%
vorher 1.49
0.59

Champignons braun
aus Deutschland, Klasse I, 100-g

Sie sparen 16%
vorher 0.59
0.49

50% Rabatt auf beste Qualität

Katjes Fruchtgummi od. Lakritz
verschiedene Sorten 150-200-g-Beutel (100g = 0.29/0.22)

50% RABATT
vorher 0.89
0.44

Paprikastreifen od. Leipziger Allerlei
tiefgefroren, 1-kg-Packung

50% RABATT
vorher 2.49
1.24

Müller Froop
verschiedene Sorten, 150-g-Becher (100g = 0.19)

50% RABATT
vorher 0.59
0.29

Kleenex Balsam Taschentücher
60er Box oder 12x9 Stück Packung

50% RABATT
vorher 1.59
0.79

Pedigree Hundenahrung
verschiedene Sorten, 400-g-Dose (1kg = 1.23)

50% RABATT
vorher 0.99
0.49

Varta Spezialzellen
CR2032, CR2025, CR2430 oder CR2450 1er-Blister

50% RABATT
vorher 3.99
1.99

Gloria Weizenmehl
verschiedene Sorten z.B. Type 405, 1-kg-Packung

50% RABATT
vorher 1.39
0.64

Pfanni Kartoffel Püree od. Stampf Kartoffeln
verschiedene Sorten für 0.7/1.5-l-Packung (1l = 1.20/0.56)

50% RABATT
vorher 1.69
0.84

Black Forest Mineralwasser
still oder feinperlig 6x1-l-PET-Flaschen, 6er Träger/Abholpreis zzgl. 1.50 Pfand (1l = 0.32)

50% RABATT
vorher 3.79
1.89

Rotwild Dornfelder
trocken, halbtrocken, lieblich oder rosé 0.75-l-Flaschen (1l = 2.65)

50% RABATT
vorher 3.99
1.99

Pepsi*, -light*, -Max*, Schwip Schwap*, -ohne Zucker* od. 7UP
*koffeinhaltig, 1.5-l-PET-Flasche zzgl. 0.25 Pfand (1l = 0.33)

50% RABATT
vorher 0.99
0.49

50% Rabatt

Unser Partyknüller
in Gutfleisch-Qualität aus Meisterhand

Schaschlikpfanne 1.7.10
Schweineschnitzfleisch in milder Schaschliksauce mit Paprika und Reis ... **6.90**
Ab 15 Personen

Party-Service vom Fachteam - das ist anders. Gothmann hat Gutfleisch.

Wir bieten alles, was eine gelungene Veranstaltung zum Hit werden lässt.

Canapés · Suppen · Kalt/warme Buffets · Menüs für alle Jahreszeiten · Braten und warme Gerichte · Aufschnittplatten · Beilagen und Desserts · Leihinventar

Unseren Partyservice finden Sie unter: www.Gothmanns-Partyservice.de und auf [Facebook](https://www.facebook.com/Gothmanns-Partyservice)

Müller Milchreis od. Grießpudding
verschiedene Sorten 132-200-g-Becher (100g = 0.27/0.18)

Sie sparen 49%
vorher 0.69
0.35

Iglo Fischstäbchen od. Backfischstäbchen
tiefgefroren, 450/364-g-Packung (1kg = 4.87/6.02)

Sie sparen 37%
vorher 3.49
2.19

Funny Frisch Chipsfrisch
ungarisch 250-g-Packung (100g = 0.56)

Sie sparen 30%
vorher 1.99
1.39

Oldesloer Weizenkorn
32% Vol., 0.7-l-Flasche (1l = 7.13)

Sie sparen 16%
vorher 5.99
4.99

Berentzen Fruchtige
verschiedene Sorten 15/18 % Vol., 0.7-l-Flasche (1l = 6.34)

Sie sparen 31%
vorher 6.49
4.44

Cinzano Asti Spumante
0.75-l-Flasche (1l = 6.25)

Sie sparen 27%
vorher 6.49
4.69

Dithmarscher Urtyp
30 x 0.33-l-Flaschen, Kiste/Abholpreis zzgl. 3.90 Pfand (1l = 1.01)

Sie sparen 16%
vorher 11.99
9.99

Softlan Weichspüler
verschiedene Sorten 24/34-WL-Flasche (1WL = 0.04/0.03)

Sie sparen 33%
vorher 1.49
0.99

Täglich frischer Mittagstisch

Fr., d. 13.03. **Hackbraten** 1,3
mit Kartoffeln und Gemüse Portion **5.50 €**

Mo., d. 16.03. **Nudeln** 7
mit Tomatensauce Portion **3.00 €**

Di., d. 17.03. **Putenschnitzel** 1,7,3
mit Gemüsegratin Portion **4.80 €**

Mi., d. 18.03. **Frikadellen** 1,7
mit Kartoffeln und Gemüse Portion **4.80 €**

Do., d. 19.03. **Schnitzel** 1,7,10
mit Pommes oder Kartoffelsalat ... Portion **4.80 €**

Ihr Gothmann-Team wünscht guten Appetit!
Ein Monats-Essenplan liegt für Sie im Laden bereit.
Alle Gerichte frisch gekocht aus eigener Herstellung.

Allergene: 1 = Gluten 2 = Krebstiere 3 = Eier 4 = Fische 5 = Erdnüsse 6 = Sojabohnen 7 = Milch 8 = Schalenfrüchte 9 = Sellerie 10 = Senf 11 = Sesamsamen 12 = Schwefeldioxid 13 = Lupinen 14 = Weichtiere
Zusatzstoffe: a = Konservierungsstoffe b = Geschmacksverstärker c = Antioxidationsmittel d = Farbstoffe e = Phosphat f = Süßungsmittel g = koffeinhaltig h = chininhaltig i = geschwärzt j = Phenylalaninquelle

Fachfleischerei

Schweinefleischpfanne*
Gyros-Art und weitere Varianten, 100g

Sie sparen 30%
vorher 0.99
0.69

Frische Iberico Nackensteaks
vom Schwein, 100g

Sie sparen 26%
vorher 2.69
1.99

Frischer oder Kasseler Schweinebauch*
im Stück, 1-kg

Sie sparen 33%
vorher 7.49
4.99

Bratengulasch
vom Jungbullen aus der Keule geschnitten, 1-kg

Sie sparen 28%
vorher 13.99
9.99

Rinderfilet
das Beste vom Jungbullen 100-g

Sie sparen 11%
vorher 4.49
3.99

Frische deutsche Kalbsleber
feinste Scheiben, 100-g

Sie sparen 10%
vorher 1.99
1.79

Schweine-Filetköpfe
besonders zart, 100-g

Sie sparen 42%
vorher 1.19
0.69

Gekochter Hinterschinken oder Schinkenspeck

vorher bis zu 1.99
1.49

Teewurst
fein oder grob, 100-g

Sie sparen 20%
vorher 1.99
1.59

* - Fleisch & Wurstwaren in Bedienung! -

LandFrauenVerein Bornhöved und Umgebung e.V.

Am **Dienstag, den 17. März** treffen wir uns um 14:30 Uhr in „Uns Huus“ in Tensfeld. Herr Dr. Dieter Freese, 1. Vorsitzender des Hospizvereins Bad Segeberg, hält einen Vortrag zum Thema „Hospiz-Sterben, Tod und Trauer gehören zum Leben“. Wir erhalten einen Einblick in die Arbeit des Vereins. Melden Sie sich bitte bis zum 11. März 2020 bei den Vertrauensdamen an. Unsere Osterveranstaltung findet am **Mittwoch dem 01. April** um 14:30 Uhr im „Dörphus“ in Damsdorf statt. Das Osterfest läutet das Ende des Winters ein. Wir freuen uns drauf. Nach der gemeinsamen Kaffeetafel haben wir einen Überraschungsgast eingeladen. Anmeldungen bitte **bis zum 23.**

März bei den Vertrauensdamen. Unsere erste Tagesfahrt in diesem Jahr führt uns am **Donnerstag, den 14. Mai** nach Hamburg. Nach dem ca. zweistündigen Fußmarsch mit Hinz & Kuntz durch die Stadt genießen wir unser Mittagessen im Brauhaus. Danach findet eine Rundfahrt mit dem Bus durch Deutschlands größten Containerhafen statt. Zum Schluss bieten wir am Bus Kaffee und Kuchen an. Interessierte Partner und Gäste sind herzlich willkommen. Wichtig ist ein gültiger Personalausweis. Preis p.P. je nach Teilnehmerzahl zwischen 84 und 97 Euro. Anmeldungen nimmt **bis zum 11. April** Christa Stamer, Tel. 04557-981938 entgegen.

TSV Quellenhaupt
www.tsvquellenhaupt.de

Tischtennis

Ergebnisse

1. Kreisklasse
3. Herren - Post SG Segeberg 2 **4:9**
Landesliga Süd
SC Itzehoe - 1. Herren **9:2**
6. Kreisklasse
Post SG Segeberg 6 - 4. Herren **8:2**

Fußball

E1 souverän!

Beim Hallenturnier der TUS Stue-Sie, konnten wir in wunderschöner Halle den 1. Platz belegen. Wir bestritten das Auftaktspiel des Turniers und konnten ein glückliches Remis erzwingen. Ab dann folgten vier Siege, wobei wir den späteren Turnierzweiten (TUS Stue-Sie) deutlich mit 4:2 beherrschten. Am Ende standen 13 Punkte und 10:3 Tore auf unserer Habenseite. Der Einsatz aller Mannschaftsteile lässt uns frohen Mutes auf die Endrunde der Hallenkreismeisterschaft /07.03.20) in NMS blicken. Im Einsatz waren: Fabio, Lukas, Jona, Matze (1), Janek (1), Christoph (1), Mats (3), Tommes (3), Finn M. (1)

Wer jemanden etwas nachträgt, hat viel zu schleppen.

Wälder der Braunkohlenzeit. Der Kurs ist für Anfänger geeignet, eine Anmeldung ist erforderlich. Materialkosten sind inklusive.



Jim Kroft – Konzert im Urzeithof

März 28 @ 20:00 - 22:00 €15
Der schottische Singer / Songwriter Jim Kroft ist am 28.03.2020 zu Gast im Urzeithof. Beginn 20 h, Einlass ab 19 h. Am 15.11.2019 erschien das neue Jim Kroft Album „Love in the Face of Fear“ welches der Höhepunkt seines „Journeys“ Projekt ist. Inspiriert durch seine Soloreise über 20.000 km, welche ihn sowohl durch die endlosen Weiten des russischen Winters führte als auch in die unermessliche Einsamkeit chinesischer Megastädte. Kroft sah mit eigenen Augen, wie Menschen auf der Flucht vor dem Terror in ihrer Heimat an die Küsten Europas gespült wurden. Während er das Album verfasste, erkannte er die Herausforderung, all diese Erfahrungen in seinen Liedern auf den Punkt zu bringen. „Love in the Face of Fear“ ist ein Aufruf an all jene, die genug haben von dem Zorn, dem Hass und der Spaltung der modernen Welt. Es ist ein Versuch des Künstlers, über die Polarisierung hinauszugehen, welche den heutigen Zeitgeist beherrschen. Mit der politischen Debatte in einem so permanenten Konfliktzustand und Stillstand zwischen links und rechts reicht dieses Album über jene Unterschiede hinaus. Tickets im Vorverkauf sind unter folgendem Link ab sofort erhältlich: www.urzeithof.de/kontaktformular/



Thementag: Bernstein

März 15 @ 11:00 - 15:00 20€
Bernstein ist das fossile Harz unterschiedlicher Laub- und Nadelbäume. Unsere Strand- und Kiesgrubenfunde sind rund 30-50 Millionen Jahre alt, aber es gibt Bernsteine, die deutlich älter sind. Eingeschlossen im Bernstein können Insekten, Spinnen oder auch Pflanzenreste vorkommen. Wir zeigen verschiedene Bernstein-Varietäten, legen Inkluden unter das Binokular und werden auch selbst Bernstein schleifen. Natürlich weisen wir auch auf die Gefahren beim Bernsteinsammeln durch das Verwecheln mit dem brandgefährlichen Phosphor hin. Ein spannender Blick in die



Whisky-Tasting Islay

März 13 @ 20:00 - 23:00 €40
Whisky bedeutet übersetzt „Wasser des Lebens“. Die Tradition dieses im Holzfass gereiften Des-

Museumsbunker informiert!

Öffnungszeiten des Museumsbunkers in der Schulstraße



Am 2. Samstag im Monat in der Zeit von 14.00 bis 16.00 Uhr (Änderungen vorbehalten!). Außerhalb der allgemeinen Öffnungszeiten können Gruppen einen Besuchstermin vereinbaren. Bitte setzen Sie sich mit Frau Renate Liesenfeld, Tel. 04323/2387, oder mit Herrn Schultz, Tel. 04323/914118, in Verbindung.

Urzeithof Stolpe

Vortrag: Fossilien sammeln an der Ostseeküste
März 11 @ 19:00 - 21:00
Zwischen März und November gibt es einmal im Monat mittwochs einen Vortrag im Urzeithof. Im Jahr 2020 stellen erfahrene Sammler Fundorte vor und geben Tipps zum selbst sammeln. Strände von Nord- und Ostsee gleichen einer schier unerschöpflichen Schatzkiste. Diesmal dreht es sich jedoch nicht um die großen Funde, die dem schnellen Strandläufer in die Hände fallen – es geht um die kleinen Schätze, die man aus einem Wassereimer voller Strandkies sieben kann. Zwischen Millionen kleiner Kiesel verstecken sich längst ausgestorbene Kopffüßer, Moostierchen, Armfüßer, Seeigel, Donnerkeile, Schwämme und sogar die ältesten Fossilien Deutschlands. Wer sich Zeit für die kleinen Dinge am Strand nimmt, wird mit spannenden Kleinfossilien belohnt. Dr. Frank Rudolph (Stolpe) stellt die kleinen Fossilien vom Ostseestrand in einem kurzweiligen Vortrag vor. Der Vortrag beginnt um 19 Uhr, wir treffen uns zum Klönschnack bereits ab 18.30 h. Wer hat, darf eigene Funde zum Zeigen oder Bestimmen gerne mitbringen. Der Vortrag ist kostenlos, um Spenden wird gebeten.



Whisky-Tasting Islay

März 13 @ 20:00 - 23:00 €40
Whisky bedeutet übersetzt „Wasser des Lebens“. Die Tradition dieses im Holzfass gereiften Des-

Notdienste
Arzte für Allgemeinmedizin/Kinderärzte/Frauenärzte
Der ärztliche Notdienst für den Bezirk Bornhöved/Trappenkamp/Wankendorf/Stocksee ist zu erfragen

montags	von 18.00 Uhr	bis	dienstags	8.00 Uhr
dienstags	von 18.00 Uhr	bis	mittwochs	8.00 Uhr
mittwochs	von 13.00 Uhr	bis	donnerstags	8.00 Uhr
donnerstags	von 18.00 Uhr	bis	freitags	8.00 Uhr
freitags	von 13.00 Uhr	bis	samstags	8.00 Uhr
samstags	von 8.00 Uhr	bis	sonntags	8.00 Uhr
sonntags	von 8.00 Uhr	bis	montags	8.00 Uhr

Notdienst-Zentralnummer: 116 117 (kostenfrei)
Der Notdienst der Apotheken kann über die Tel.-Nr. 22 8 33 von jedem Handy ohne Vorwahl erfragt werden sowie über das Festnetz 0137/888 228 33. Im Internet steht die folgende Webseite zur Verfügung: www.apothekennotdienst-sh.de
Allgemeinärztliche Anlaufpraxis: AK Segeberger Kliniken GmbH, Krankenhausstr. 2, Bad Segeberg (Mo., Di., Do. v. 19-21 Uhr, Mi. u. Fr. 17-21 Uhr, Sa., So., Feiertag 10-13 Uhr u. 17-21 Uhr)
Kinderärztliche Anlaufpraxis: Kinderklinik Friedrich-Ebert-Krankenhaus Neumünster, Zugang Boostedter Straße, gegenüber Amtsgericht (Mi. u. Fr. 17-19 Uhr, Sa., So., Feiertage 10-13 u. 16-19 Uhr)
Augenärztlicher und HNO-ärztlicher Bereitschaftsdienst: Sprechstunden Mi. u. Fr. (außer feiertags) 16-18 Uhr, Sa., So., Feiertag 10-12 Uhr.
Die diensthabende Praxis erfragen Sie bitte unter der Tel.-Nr.: 116117
Zahnärztlicher Notdienst Der zahnärztliche Notdienst kann unter Tel.: 04192/2014367 oder 04342/4142 für den Kreis Plön erfragt werden.
Rettsleitstelle Notruf/Rettsleitstelle 112 Krankenbeförderung/Rettsdienst 04551/19222
AWO-Pflege-Telefon Mo. bis Fr. 7.00 bis 19.00 Uhr Tel.: 04323/919606
Sämtliche Notdienste/ärztliche Bereitschaftsdienste finden Sie im Internet unter notdienst-ploen.de auf der Seite des Kreises Plön.

Gemeinschaftspraxis
„Medizin für Leib und Seele“
Dr. med. Thomas Harrer
Facharzt für Allgemeinmedizin und Psychotherapeut
Dr. med. Hanno Kock am Brink
Hausärztlicher Internist und Facharzt für Nephrologie

Wir suchen weitere
Arztshelferinnen/Sprechstundenhilfen
in Vollzeit und Teilzeit

Theodor-Storm-Str. 9 · 24601 Wankendorf · Tel. 043 26 - 10 51
Ansprechpartnerin Frau Suhr

Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Amt Bornhöved e.V.
Lindenstr. 5 · 24619 Bornhöved
email: info@drk-bornhoeved.de
1. Vors.: A. Wallacher 0173-1916890

Kleiderstube
Jeden 1. Mittwoch im Monat von 9.30 – 11.30 Uhr
Jeden 3. Mittwoch im Monat von 16.00 – 18.00 Uhr
Lindenstraße 5, Bornhöved,
(ehemaliges Amtsgebäude, Hintereingang)

Krebs-Selbsthilfegruppe
Jeden 2. Dienstag im Monat von 16.30 – 18.00 Uhr
im Gruppenraum des DRK Betreutes Wohnen
Am alten Markt 11a, Bornhöved

Frau Schlicht steht Ihnen gerne beratend zur Seite
Sie ist telefonisch erreichbar unter: 04323/8393

Blutspende
Termine 2020:
21.04.2020
30.06.2020
22.09.2020
24.11.2020
jeweils von 16.30 – 19.30 Uhr
Gemeinschaftsschule Sventana
Jahnweg 6, Bornhöved

10 Tricks zum Abnehmen

So tricksen Sie den inneren Schweinehund aus!

Trick Nr. 1 – Den Magen clever füllen
Wer bei Diäten hungrig ist, der neigt zu Heißhungerattacken und Rückfällen in alte Ernährungsgewohnheiten. Daher sollten Sie sich auch bei Diäten satt essen. Füllen Sie Ihren Magen mit Lebensmitteln, die ein großes Volumen, aber nur wenig Kalorien haben. Machen Sie zum Beispiel einen bunten Salat mit Gurken, Tomaten, frischen Champignons und Zwiebeln. Gebratene Hähnchenbrust und hart gekochte Eier machen sich in einem solchen Salat auch sehr gut und haben nur wenige Kalorien.

Trick Nr. 2 – Kleine Teller, große Augen
Das alte Sprichwort „Das Auge ist mit.“ stimmt, denn ansonsten könnte der so genannte Tellertrick nicht funktionieren. Servieren Sie Essen etwa auf kleineren Tellern, dann stellt sich trotzdem ein Sättigungseffekt ein, denn die Portion sieht trotzdem üppig aus, während die reduzierte Portion auf großem Teller nur verloren aussieht. Außerdem haben viele Menschen in der Kindheit gelernt, den Teller immer leer zu essen, egal wie groß die Portion ist. Dabei spielt dann ein unbewusstes Verhalten eine Rolle auf die Befriedigung, die wir nach dem Essen verspüren.

Trick Nr. 3 – Auf magere Produkte umsteigen
Der dritte Trick betrifft fettiges Fleisch und Wurst. Beides gehört für viele Menschen zur täglichen Ernährung und besonders Männer wollen darauf nicht verzichten. Hier besteht der Trick auf magere Produkte umzusteigen und diese mit möglichst wenig Fett zuzubereiten. Ein mageres Steak vom Grill oder aus der beschichteten Pfanne ist auch kalorienreduziert, wenn es mit einem panierten Schnitzel verglichen wird. Bei diesem können sie übrigens auch die Panade weglassen. Bei Wurst empfiehlt sich ein Umsteigen auf fettarme Wurst, also anstatt Leber- oder Teewurst kommen Lachs- oder Kochschinken aufs Brot. Zum Vergleich: 200 g haben hier ungefähr 200 kcal. 200 g Mettwurst hat schon 700 kcal.

Trick Nr. 4 – Frühstück Sie!
Der vierte Trick betrifft regelmäßige Mahlzeiten. Es gibt Mahlzeiten, die sollten eingehalten werden, da sie die Energie bestimmen, die wir für den Tag brauchen. Natürlich ist hier das Frühstück gemeint. Wer morgens nur Zeit für einen Kaffee hat, geht bereits ohne Energie zur Arbeit und hat spätestens gegen Mittag richtig Heißhunger auf kalorienreiche Nahrung, wie Pommes oder Currywurst. Ein ausgeglichenes Frühstück könnte zum Beispiel aus folgenden Zutaten zusammengesetzt sein: Vollkornbrötchen, Magermilchjoghurt, Frischkäse anstatt Butter, Käse mit 30 Prozent Fett in der Trockenmasse und ein Rührei ohne Fett.

Trick Nr. 5 – Auf kalorienarme Getränke wechseln
Trick fünf beschäftigt sich mit dem Trinken. Zum einen sollten Sie bei Diäten viel trinken, damit das Sättigungsgefühl eher einsetzt, damit sind aber Wasser und Schorlen gemeint und kein Alkohol, denn hier verstecken sich regelrechte Kalorienbomben. So haben 0,5 l Bier schon 235 kcal. Wenn Sie nicht auf Alkohol verzichten wollen, dann empfehlen sich etwa Weinschorlen. 0,5 l Rieslings-

schorle haben nur 125 kcal. Wenn Sie abends knabbern wollen, dann sollten Chips und Süßigkeiten durch Gemüse und Obst ersetzt werden. Einfach mundgerecht zuschneiden, dann essen auch Obststüffel Obst. Neben den Tricks, die sich direkt mit der Ernährung beschäftigen, gibt es auch psychologische Kniffe, die das Abnehmen erleichtern.

Trick Nr. 6 – Niemals hungrig einkaufen gehen
So hilft Trick Nummer sechs beim Einkauf von gesunden Lebensmitteln. Studien haben ergeben, dass hungrige Einkäufer nicht nur mehr Lebensmittel einkaufen, sondern auch welche mit mehr Kalorien. Gehen Sie also nicht hungrig einkaufen und arbeiten Sie konsequent einen zuvor erstellten Einkaufszettel ab.

Trick Nr. 7 – Kochen gegen Heißhunger
Ein weiterer Trick betrifft die Zubereitung des Essens. Natürlich ist es gesünder, Essen aus frischen Zutaten zuzubereiten und dann zu verzehren. Einmal werden künstliche Geschmacksverstärker und Süßstoffe, vermieden, diese gaukeln dem Körper Kalorien vor. Wenn dann der Körper etwa in der Erwartung auf Zucker Insulin ausschüttet, entsteht der gefürchtete Heißhunger. Zum anderen hat das Kochen an sich einen psychologischen Effekt. Man beschäftigt sich intensiver mit der Nahrung, das Erfolgserlebnis beim Essen ist größer und man ist früher und länger „satt und zufrieden“.

Trick Nr. 8 – Fernseher aus beim Essen!
Der achte Trick richtet sich gegen die Hektik. Wer in Ruhe und zusammen mit anderen isst, der wird erwiesenermaßen schneller satt. Es ist leider keine Option beim Essen wegen der „Gesellschaft“ fernzusehen, denn das Essen an sich wird dann weniger wahrgenommen, die Sättigung tritt später ein und man verliert das Gefühl dafür, wie viel man eigentlich gegessen hat. Als bestes Beispiel kann vielleicht die Chipstüte vor dem Fernseher gelten. Eine handvoll Chips ist hin und wieder erlaubt, aber durch die Ablenkung beim Fernsehen ist schnell die ganze Tüte leer gefuttert.

Trick Nr. 9 – Achten Sie auf Ihre Kleidung
Die letzten beiden Tricks befassen sich mit der Motivation, sprich der Kraft zum Durchhalten. Da gibt es den Kleidertrick. Wer ein paar Pfunde zuviel auf den Rippen hat, neigt eher zu legerer, lockerer Kleidung, die diese Problemzonen ein wenig kaschiert. Im Sinne der Motivation sollten Sie aber nicht ganz so weite Kleidung vorziehen, denn hier können Sie Erfolge besser ablesen und sehen auch, wann es Zeit zum Gegensteuern wird, d.h. wenn Sie mal zugenommen haben sollten.

Trick Nr. 10 – Setzen Sie sich unbedingt ein Ziel!
Trick zehn betrifft das Ziel. Natürlich sollten Sie sich beim Abnehmen realistische Ziele setzen. Ganz gut funktioniert der Vergleich mit einem Zeitraum in Ihrem Leben, in dem Sie noch nichts an sich auszusetzen hatten. Alte Urlaubsfotos am Kühlschrank können eine richtig gute Motivation zum Durchhalten abgeben.

Schlechte Laune und Müdigkeit zu Beginn der grünen Jahreszeit sind häufig Nachwirkungen des Winters. Um so wichtiger ist es, den Körper in Schwung zu bringen. Wer sich der Frühjahrsmüdigkeit erstmal hingibt, dem wird es schwer fallen, zu seiner gewünschten Form zurückzufinden. Was steckt hinter der Frühjahrsmüdigkeit?

Im Winter, wenn die Tage kurz sind und die Sonne wenig scheint, werden der Hormonhaushalt und der Tag-Nacht-Zyklus ordentlich durcheinander gewirbelt. Der Körper produziert vermehrt das Hormon Melatonin, das uns im Winter zwar gut schlafen lässt, aber im Frühling dafür sorgt, dass wir uns tagsüber müde und

schlapp fühlen. Wichtig ist nun, viel Zeit im Freien zu verbringen, auch wenn der Himmel mal bedeckt ist. Dadurch produziert der Körper das Glückshormon Serotonin.

Auch der Wärmehaushalt muss sich im Frühjahr erst wieder umstellen. In der Frühlingszeit erwärmt sich der Körper. Dadurch erweitern sich unsere Blutgefäße, was den Blutdruck sinken lässt. Die Folge: wir fühlen uns müde und schlapp.

Und schließlich haben wir durch Weihnachtspätzchen und Gänsebraten über den Winter vielleicht ein paar Pfunde zugelegt, die uns jetzt im Wege sind. Aktivität und Bewegung sind jetzt entscheidend.

Um die Frühjahrsmüdigkeit möglichst schnell zu überwinden, sollten wir möglichst häufig nach draußen an die frische Luft gehen. Sportliche Aktivität vertreibt unsere Antriebslosigkeit und gibt uns neuen Schwung. Dabei gilt, nicht gleich zu übertreiben. Fahrradfahren, Nordic Walking oder einfach nur ein ausgiebiger Spaziergang sind am Anfang genau das Richtige. Dazu sollten Sie möglichst viel Flüssigkeit (Säfte und Wasser) sowie Obst und Gemüse zu sich nehmen. Zudem können Sie Ihr Herz-Kreislauf-System mit morgendlichen Wechselduschen unterstützen.

Quelle: Deutscher Olympischer Sportbund, www.richtigfit.de

Die Frühjahrsmüdigkeit überwinden

Gelenkschmerzen

Welche Gelenke tun am häufigsten weh?

Gelenkverschleiß oder Arthrose ist mit Abstand die führende Gelenkerkrankung. Die Knie trifft es am häufigsten – sie sind in Sachen Gelenkschmerzen Spitzenreiter. Der Rücken hält bei Schmerzen auch gut mit. Hier machen zum Beispiel häufiger die kleinen Wirbelgelenke Probleme. Arthrose setzt ihnen oft im Bereich der Lenden- und der Halswirbelsäule zu.

Auch Rheuma, etwa die rheumatoide Arthritis, kann die Wirbelsäule angreifen, hauptsächlich oben am Hals. Möglicher Hinweis auf Probleme an der Halswirbelsäule sind Schmerzen im Nacken und am Hinterkopf, die sich bei Kopfbewegungen verstärken, manchmal auch ein steifer Hals. Am Kreuz spielt Rheuma in Form einer Kreuzbein-Darmbeinentzündung (auch Sakroiliitis) wie bei der Bechterew-Krankheit oder von Entzündungen der kleinen Wirbelgelenke (Spondyloarthritis) wie bei Schuppenflechte eine Rolle. Obwohl all diese Probleme unter Rheuma laufen, sind jeweils verschiedene Erkrankungen dafür verantwortlich.

Der größere Anteil an Rücken-, Kreuz- und Nackenschmerzen geht allerdings aufs Konto überstrapazierter Muskeln und Bänder. Mediziner bezeichnen das als funktionell, insoweit sie organische Krankheitsursachen ausschließen konnten.

Für schmerzende Ellbogen und Schultern sind oft lädierte Sehnen und Schleimbeutel verantwortlich. Ellbogen und Knie können sich unter anderem bei Gicht, Pseudogicht oder chronischer Borreliose entzünden. Allerdings liegt der typische Brennpunkt bei der Gicht im Großzehengrundgelenk. Gerade auch die Finger, unsere Feinmotorik-Spezialisten, sind ebenfalls im Fokus vieler Krankheiten – häufig wiederum Arthrose und Rheuma.

Schnell die Treppen rauf und rein in die nächste U-Bahn, die Schnürsenkel binden, in der Hocke werkeln, fleißig tippen – mit gesunden Gliedern alles kein Problem. Fangen Gelenke aber zu schmerzen an und geraten ins Stocken, schränkt uns das ein: Arbeiten im Beruf und Alltag fallen schwerer oder gehen ohne Behandlung gar nicht mehr. Auch für Hobbies mit Gelenkeinsatz wie Sport bedeuten Gliederschmerzen oft das Aus.

Was Gelenken guttut

Wer rastet, der rostet: Banal, aber wahr. Um in Form zu bleiben, brauchen Gelenke vor allem eins: Bewegung. Regelmäßig und moderat sollte sie sein. So werden die Gelenke gut „geölt“. Das heißt, die Flüssigkeit im Gelenkspalt, die das bewerkstelligt und tatsächlich Gelenkschmiere heißt, kann dann ihre Schutzfunktionen voll entfalten. Sport, der uns verträglich fordert, bewährt sich ebenfalls sehr. Außerdem zählt das Körpergewicht: Gelenke, die nicht zu schwer tragen müssen, bleiben länger fit. Optimal ist Normalgewicht – am besten von Kindesbeinen an.

Was Gelenken schadet

Gliederschmerzen nach körperlichen Strapazen sind meist harmlos und bald wieder vorbei. Kurze Spitzenbelastungen, etwa ein Umzug, müssen im Alltag nun mal drin sein – übliche Wehwehchen danach inbegriffen. Klar ist auch: Gelenkige, gut trainierte Menschen stecken solche Belastungen besser weg als Bewegungsmuffel. Andererseits kann falsches Training Gelenken auch schaden.

Die größten Belastungen

Überbelastung: Ein echtes Problem für Gelenke ist ständige Überbelastung. Einseitige, gleichförmige, schwere körperliche Arbeiten, Leistungssport „extrem“, Übergewicht oder Fettleibigkeit (Adipositas): alles Gift fürs Gerüst. Statisch ungünstig können sich auch Fehlstellungen von Gliedmaßen auswirken, zum Beispiel die X-Stellung eines Beines im Kniegelenk (X-Bein, genu valgum). Bei all dem nutzen Gelenke oft vorzeitigzeitig ab, schmerzhafter Verschleiß (Arthrose) ist programmiert.

Keine Frage – berufliche Körperbelastungen sind oft unvermeidlich. Wichtig ist dann, die Arbeitsschutzmaßnahmen einzuhalten und ansonsten alles zu vermeiden, was den Gelenken zusätzlich schadet, eben Übergewicht zum Beispiel.

Rauchen: Auf der langen Liste der Gründe, warum Rauchen gesundheitsschädlich ist, finden sich ganz am Ende auch die Gelenke. So fördert der blaue Dunst zum Beispiel Erkrankungen wie die Psoriasis-Arthritis, also die Gelenkentzündung im Rahmen der Schuppenflechte. Das ist eine Form von Rheuma. Rheuma-Patienten wird geraten, vom Rauchen abzusehen (mehr zu Rheuma im „Gelenkschmerz-Check“ weiter unten).

Verletzungen: Wenn gelenknahe Knochen nach einem Bruch nicht wieder glatt zusammenwachsen oder wenn der Gelenkknorpel geschädigt wurde, kann es vorzeitig zu Gelenkverschleiß und Schmerzen kommen. Typisches Beispiel ist eine Sprunggelenk-Arthrose als Verletzungsfolge.

Erbliche Faktoren, Lebensalter: Veranlagung, Alter und Geschlecht prägen unsere Konstitution – und damit auch die Gelenke. Ob diese gesund mit uns altern oder ob und wann sich welche Beschwerden einstellen, ist natürlich individuell ganz verschieden. Nicht zuletzt liegt es auch daran, dass manche Krankheiten, die Gelenken zusetzen, auf Veranlagung beruhen und teilweise dann schon in jungen Jahren auftreten oder angeboren sind. Das gilt auch für einige Fehlstellungen von Gelenken (siehe oben, Überbelastung). Erblisch bedingt sind zum Beispiel auch Stoffwechselerkrankungen wie die Gicht.

Sehnen- oder Schleimbeutelentzündungen sind manchmal recht langwierig. Schleimbeutel liegen in Gelenknähe und puffern Gleitbewegungen von Sehnen über Knochenvorsprüngen ab. Strapazierte Bänder, die den Gelenken Extra-Halt geben, und nicht zuletzt die Muskeln können erhebliche Schmerzen bereiten – wie eine entzündete Knochenhaut oder ein entzündetes Gelenk eben auch. Im Falle des Gelenkes ist häufig die Gelenkinnenhaut betroffen.



Wählergemeinschaft Bornhöved

Jahreshauptversammlung der Wählergemeinschaft Bornhöved

Die Jahreshauptversammlung der Wählergemeinschaft Bornhöved (WGB) fand am 3. März im „Alten Amt“ in Bornhöved statt. Der Vorsitzende, Reiner Radant, freute sich über die rege Teilnahme an der Hauptversammlung und konnte 15 Mitglieder begrüßen. Hauptthemen der Versammlung waren u.a. der Jahresbericht des Vorsitzenden, die Tätigkeiten unserer Gemeindevertreter und unserer Bürgerlichen Mitglieder in der Gemeindevertretung und in den gemeindlichen Ausschüssen. Durch die Kurzberichte des Fraktionsvorsitzenden Hans-Georg

Kruse und der jeweiligen Ausschussmitglieder wurde den Teilnehmern ein guter Überblick über die Arbeit und Vorgehensweise in den vorgenannten Gremien gegeben.

Außerdem hatte das Thema „Abschaffung der Straßenausbaubeiträge“ großen Anteil an der anschließenden Diskussion. Zur Wahl stand die Schriftführerin bzw. der Schriftführer auf der Tagesordnung. Gewählt wurde Frau Gabriele Biesterfeld. Die Versammlung schloss um 21.00 Uhr und war für alle ein informativer Abend.



Ev.-Luth. Kirchengemeinde Bornhöved

„Meine Augen sehen stets auf den Herrn.“

Psalm 25,15

Gottesdienste und Gemeindeveranstaltungen:

Sonntag, 15.03.2020 - Okuli
10 Uhr Taufgottesdienst, Egener
Sonntag, 21.03.2020 - Laetare
17 Uhr Abendgottesdienst, Pn. Weinbrenner

Teenstreff im Haus der Ev. Jugend HEJ donnerstags 16-18 Uhr

Osterbasteln für Kinder
Freitag, 20.03. 15:30 – 18.00 Uhr im HEJ Materialkostenbeitrag: Euro 5,00 pro Kind

Senioren-Aktiv-Frühstück
Mittwoch, 25.03., 9:00-11:00 Uhr; MLH

Passionsandachten, 13.03., 20.03., 27.03., 03.04.
Innehalten im Alltag, gemeinsame Gedanken, Gebet und Mahl.

Beginnen Sie Ihren Tag in der Passionszeit einmal mit uns zu ungewohnter Zeit um 6 Uhr morgens mit einer kurzen Andacht. Danach Frühstück in gemeinsamer Runde, bevor jede/r zum Tagwerk übergeht. **Jeden Freitag in der Passionszeit immer um 6 Uhr (morgens) in der Kirche, beginnend am 28.02.** Danach gibt es ein gemeinsames Frühstück bis 7 Uhr im Martin-Luther-Haus. Die kurzen Andachten werden von Gemeindegliedern in Zusammenarbeit mit Pastorin A. Weinbrenner vorbereitet, zum Frühstück bringt jede/r mit, was er/sie mag.

Offene Kirche

Die Vicelin-Kirche St. Jakob Bornhöved ist vom 01.04. bis 15.10. täglich von 10-17 Uhr geöffnet. Vom 16.10. bis 31.03. kann der Kirchenschlüssel während der Öffnungszeiten des Kirchenbüros dort abgeholt werden. Wenn Sie eine (Gruppen-)Führung wünschen, ist dies selbstverständlich nach vorheriger Terminabsprache unter der Tel. 04323-901211 möglich.

So erreichen Sie uns:

Kirchenbüro - Tel. 04323-901211, Fax 04323-901217 - Öff-

nungszeiten Mo- Mi + Fr von 10:00 bis 12:00 Uhr oder nach telefonischer Absprache.

Pastorin Egener - 04323-901214
Pastorin Weinbrenner - 04323-901215

Frau Rochau - 04323-901212
Vicelin-Kindergarten Bornhöved, Frau Stumpf, 04323-6464

Friedhofsverwaltung - Tel. und Fax 04323-6770. Öffnungszeiten: Mo: 14-15 Uhr, Mi: 9-10 Uhr, Fr: 9-10 Uhr,

Ausführliche Hinweise zur Erreichbarkeit finden Sie im Gemeindebrief.

Regelmäßige Veranstaltungen:
Alle Kleinkinder- und Krabbelgruppen:

Krabbelgruppen:
montags, 10:00 Uhr - 12:00 Uhr
Kirchenmäuse für Kinder von Klasse 1-5, Leitung Sandra Nordmann, Tel. 900705
montags, 16:00 – 18:00 Uhr, Martin-Luther-Haus – Neuaufnahmen sind wieder möglich.

Blockflötenconsort Vierklang:
dienstags, 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr, Martin-Luther-Haus, Frau Gutbier.

Posaenorchor:
dienstags, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr, Martin-Luther-Haus, Frau Yoo

Teamerschulung:
mittwochs, 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr, HEJ, Claudia Rochau

Konfirmanden:
2. Samstag im Monat, 9.30-13.30 Uhr, HEJ, Team

Gospelchor:
mittwochs, 20:00 Uhr, Martin-Luther-Haus, Frau Yoo

Kirchenchor:
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr, Martin-Luther-Haus, Frau Yoo

Kinderchor:
donnerstags, 15:00-16:00 Uhr, Martin-Luther-Haus, Frau Yoo

Jungbläserausbildung:
freitags, 16:00 bis 17:00 Uhr, Martin-Luther-Haus

Reit- und Fahrverein Wankendorf und Umgeb. e.V.

Einladung zur Jahres- hauptversammlung 2020

Liebe Vereinsmitglieder, am **Freitag, den 27. März 2020** laden wir euch um 19.30 Uhr zur diesjährigen Jahreshauptversammlung im Dorfgemeinschaftshaus in Stolpe ein.

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Genehmigung der festgesetzten Tagesordnung
3. Verlesen der Kurzfassung des Protokolls der Jahreshauptversammlung 2019
4. Bericht der Vorsitzenden
6. Finanzen 2019
 - a) Kassenbericht
 - b) Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahlen
 - a) 2. Vorsitzende(r)
 - b) Schriftwart(in)
 - c) Sportwart(in)
 - d) Breitensportbeauftragte(r)
 - e) Kassenprüfer(in)
 - f) Festausschuss
9. Ehrungen
10. Grußworte
11. Vorschau auf das Jahr 2020
12. Verschiedenes

Im Anschluss an den offiziellen Teil der Jahreshauptversammlung laden wir ein zu einer „kleinen Sattelkunde“ mit Tobias Wedemeyer (Sattler). Er wird uns anschaulich das Wichtigste rund ums Thema Sättel näherbringen. Ein Vortrag, der sicher für jeden aktiven Reiter interessant ist.

CDU Ortsverband Schmalensee/ Stocksee

Jahreshauptversammlung

Liebe Mitglieder und Freunde im CDU-OV Schmalensee/Stocksee, unsere Jahreshauptversammlung wird am **Freitag, 13. März 2020, um 19.30 Uhr** im Gasthof Voß stattfinden.

Die Versammlung ist öffentlich. Interessierte und Angehörige sind herzlich willkommen.

Vorläufige Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellen der Beschlussfähigkeit
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Festlegen des Versammlungsendes
5. Genehmigung der Niederschrift der JHV vom 08.03.2019
6. Bericht des Vorsitzenden
7. Kassenbericht
8. Bericht der Kassenprüfer, Entlastung
9. Feststellen der stimmberechtigten Mitglieder
10. Wahl der Stimmzähler/innen
11. Wahlen
 - a. 1. Vorsitzende/r (für 2 Jahre, bislang Sönke Siebke)
 - b. Schatzmeister/in (für 2 Jahre, bislang Wilfried Kroll)
 - c. Beisitzer/in (für 2 Jahre, bislang Hans-Joachim Meyer)
 - d. Beisitzer/in (für 2 Jahre, bislang Joachim Wolff)
 - e. Mitgliederbetreuer/in (für 2 Jahre, bislang Wilfried Kroll)
 - f. Kassenprüfer/in (für 2 Jahre, bislang Ingrid Meyer)
12. Anträge
13. Ehrungen
14. Verschiedenes, Aussprache

Änderungen vorbehalten. Anträge müssen mir bis zum **06.03.2020** vorgelegt werden. Ich freue mich auf Ihr und Euer Erscheinen.
Sönke Siebke, Ortsvorsitzender

Kanzlei am Stroberg

RECHTSANWÄLTE & NOTAR*

- Miet- & Wohnungseigentumsrecht
- Familien- & Erbrecht
- Verkehrsrecht
- Sozialrecht
- Arbeitsrecht
- Strafrecht

Dorfstr. 16, 24601 Wankendorf
Tel.: 04326/289 97 33 · Fax: 04326/289 97 38
Mail: wankendorf@kas-ploen.de
Strohberg 5-6, 24306 Plön
Tel.: 04522/746 29 - 0 · Fax: 04522/746 29 - 29
Mail: ploen@kas-ploen.de · www.kas-ploen.de

* Amtssitz in Plön



*Wissen,
was passiert
in der Region!*

**khm
VERLAG**



Der Honda
HR-V
„Überraschend gut.
In Form.“



Monatlich nur¹

199€

Preisvorteil²

2.015€

¹ Ein unverbindliches Finanzierungsangebot der Honda Bank GmbH, Hannover Landstr. 222-226, 30314 Frankfurt/Main, für einen HR-V 1.5 i-VTEC Elegance, 3-Optionen-Kredit, am Ende der Laufzeit Begleichung des Restbetrages oder Finanzierung der Restsumme oder Rückgabe des Fahrzeuges (gemäß Rückkaufbedingungen). Fahrzeugpreis: 25.800,00 €, Preisvorteil² 2.015,00 €, Finanzierungspreis: 20.633,26 €, Laufzeit: 48 Monate, Gesamtfahrleistung: 40.000 km, Anzahlung: 3.161,54 €, Nettodarlehensbetrag: 20.633,26 €, Gesamtbetrag: 22.640,73 €, Effektiver Jahreszins: 2,99 %, Sollzins, p.a. gebunden für die gesamte Laufzeit: 2,95 %, Monatliche Rate: 199,00 €, Schlussrate: 13.287,73 €, Bearbeitungsgebühr: 0,00 €.

² Preisvorteil im Vergleich zur unverbindlichen Preisempfehlung von Honda Deutschland für ein vergleichbar ausgestattetes Fahrzeug. Angebote gültig für Privatkunden bis 31.03.2020.

Kraftstoffverbrauch HR-V 1.5 i-VTEC Elegance in l/100 km: innerorts 7,0-6,3; außerorts 5,0-4,7; kombiniert 5,7-5,3. CO₂-Emission in g/km: 130-121. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

Honda Eisenacher



Honda Eisenacher GmbH & Co. KG
Segeberger Landstraße 65
24619 Bornhöved
☎ 043 23/60 61 - Fax 77 56
E-Mail: Eisenacher.Honda@t-online.de
www.honda-eisenacher.de

- Karosserie-Fachwerkstatt
- Reparaturen aller Fabrikate
- individuelle Lösungen und Beratung

*mehr als nur
ein Partner!*

Schreiben Sie uns, welcher Artikel Sie besonders interessiert hat.

Artikel: _____ auf Seite: _____

Name: _____

Straße, Hausnr.: _____

PLZ/Wohnort: _____

Einfach ausschneiden, auf eine Postkarte kleben und einsenden an den khm-verlag, Postfach 6, 24599 Wankendorf.

Saisonarbeit in der Gärtnerei

Von Ende März bis Ende Juni benötigen wir zusätzliches Personal für leichte Tätigkeiten in unseren Gewächshäusern in Gönnebek. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Im März werden wir zwei Termine für ein Probearbeiten anbieten. Haben Sie, gerne auch Rentner/innen oder ausländische Mitbürger, noch Fragen oder Interesse an einem Halb- oder Ganztagsjob, dann melden Sie sich bitte unter Tel.: 04323-2608 bei mir.


Lars Kotzam
Gärtnersiedlung 8
24610 Gönnebek

Jagdgenossenschaft Schmalensee

Einladung

Zu der am **Donnerstag, dem 12. März 2020 um 20.00 Uhr** im Gasthaus Voß stattfindenden Jagdgenossenschaftsversammlung lade ich mit folgender **Tagesordnung** ein:
1. Eröffnung, Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Bericht des Jagdvorstehers
3. Kassenbericht
4. Kassenprüfungsbericht
5. Entlastung des Vorstandes
6. Wahlen
a) des Jagdvorstehers
b) des stellv. Jagdvorstehers

c) eines 1. Beisitzers
d) eines 2. Beisitzers
e) eines Kassenprüfers
7. Bericht aus dem Jagdrevier
8. Verschiedenes
Im Anschluss an die Versammlung wird ein Imbiss gereicht. Diese Einladung ergeht an alle Eigentümer jagdbarer Flächen in der Gemarkung Schmalensee (Jagdgenossen). Im Falle der Verhinderung können sich Jagdgenossen durch andere mit Vollmacht vertreten lassen.
Dirk Griese, Jagdvorsteher



Ev.-Luth. Friedenskirche Trappenkamp

Herzliche Einladung zu unserem Gottesdienst:
Am 15.03. um 10.00 Uhr mit Pastor Felix Cremonese.
Die Kollekte ist vorgesehen für das dritte Chorfest „Dreiklang“ der Nordkirche in Schwerin vom 21. – 23. August.
Terminänderung für den Seniorenkreis!
Am **25.03.** findet der nächste Seniorenkreis statt!
Regelmäßige Veranstaltungen unserer Kirchengemeinde. (Nicht in den Ferien!)
Jede/r ist herzlich willkommen. Jede Gruppe, Chor, Posaunenchor freut sich über Zuwachs.
Wir bieten weiterhin **„Offenes Singen“** mit Carl-Walter Petersen am Keyboard an. Immer am **ersten Donnerstag im Monat**, im Gemeindehaus von **19.30-20.30 Uhr.**
Frauenkreis:
Jeden 1. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr im Gemeindehaus in der Gablonzer Straße 15. von Oktober bis Juni. Nicht in den Sommermonaten Juli, August, September.
Kirchenchor:
Jeden Dienstag, um 18.30 Uhr, außer dem 1. Dienstag des Monats, Leitung Frau Sylvia Wandel im Gemeindehaus
Posaunenchor:
Jeden Mittwoch ab 16.00 Uhr unter der Leitung von Herrn Werner Edert im Gemeindehaus und nach Absprache.
Chorissimo:
Jeden Freitag um 19.15 Uhr Probe im Gemeindehaus, Leitung Herr Klaus Schneider (nicht in den Ferien)
Seniorenkreis:
Jeden 3. Mittwoch im Monat von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr, Leitung Herr Peter Bösebeck und Frau Elfriede Dammann. Im Juli und August ist Sommerpause!
Besuchskreis:
Trifft sich vierteljährlich. Interessierte, die ältere Gemeindeglieder zu Geburtstagen besuchen möchten, sind herzlich willkommen. Näheres erfahren Sie bei Pastor Felix Cremonese.

Kirchenschäfchen:
Jeden Donnerstag von 16.00 bis 17.00 Uhr im Gemeindehaus, Leitung Frau Claudia Rochau
Konfirmandenunterricht:
Jeden Montag von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr, im Wechsel Vor- und Hauptkonfirmanden, mit Pastor Gerhard Frau und Jugendmitarbeiterin Frau Claudia Rochau
Teamerschulung
Jeden Mittwoch von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr im HEJ in Bornhöved, Jugendmitarbeiterin Frau Claudia Rochau.
Sie erreichen uns:
Kirchenbüro, Frau Christine Neumann, Tel.: 04323-2665, Fax.: 04323-2665
E-Mail: evkirchenbuero@trappenkamp.de
Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch und Freitag von 8.30 Uhr bis 11.30 Uhr oder nach telefonischer Absprache
Pastorat, Frau Christine Neumann Tel.: 04323-2665
E-Mail: **Kindertagesstätte „Arche Noah“,** Leiterin Frau Barbara Gaczomanga, Tel.: 04323-2508, Fax 04323-803502
Küsterin der Friedenskirche, Frau Romella Brauer, Tel.: 04323-2665
Die Friedenskirche kann auf Wunsch zu jeder Zeit für Besuchergruppen geöffnet werden.
Kinder- und Jugendbüro, Frau Claudia Rochau, Tel.: 0151-27135369
Weiteres können Sie auch auf der Homepage unserer Ev.-Luth. Kirchengemeinde Trappenkamp unter www.kirche-trappenkamp.de entdecken.
Unser Gemeindebrief erscheint:
Vierteljährlich, also im Frühling (März, April, Mai), Sommer (Juni, Juli, August), Herbst (September, Oktober, November) und Winter (Dezember, Januar, Februar). Falls Sie keinen Gemeindebrief erhalten, wenden Sie sich bitte ans Kirchenbüro!

Gemeinde Schmalensee

Einladung zur Einwohnerversammlung zur Kreis-Energiespartour nach Schmalensee am Dienstag, 24. März 2020, um 19.30 Uhr auf dem Gemeindesaal am Gasthof Voß, Dorfstraße 13.

Liebe Schmalenseerinnen und Schmalenseer,
Energetische Sanierung Schritt für Schritt - Das Dachgeschoss ist im Sommer zu heiß und im Winter zu kalt? Die Außenwand schimmelt? Rohrleitungen im Keller heizen die Garage unter dem Haus mit? Dafür gibt es Lösungen. Auch kleine Veränderungen senken Energiekosten und erhöhen den Wohnkomfort. Mit einem Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein informieren wir, wie man mit Eigenleistung und geringem Aufwand die Wärme besser im Haus halten und Heizkosten senken kann. Dazu gibt es Tipps für größere Modernisierungen und für die geschickte Nutzung von Förderprogrammen. Der Vortrag ist dank der Bundesförderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi) für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.
Referent zum Thema ist Dipl. Ing Umit Karaarslan (Verbraucherzentrale SH). In einem zweiten Teil spricht Heiko Birnbaum, Kreisklimamanager, zum Thema „Stromsparen im Haushalt“. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, weitere Fragen anzusprechen. Das Ende der Veranstaltung wird gegen 21.30 Uhr sein. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.
Sönke Siebke, Bürgermeister



Mitgliederversammlung des Tourismusvereins Holsteinse(h)en e.V.

Am **Donnerstag, den 26. März 2020 um 19.30 Uhr** findet in „Schlüter Hotel und Restaurant“, Dorfstraße 14, 24601 Wankendorf die Mitgliederversammlung der Tourismusvereins „Holsteinse(h)en e.V.“ statt.
Dort wird das neue Jahreshft des Vereins vorgestellt, das auch online auf der Seite www.holsteinseen.de abrufbar ist. Folgende Tagesordnung wird vom Vorstand vorgeschlagen:
1. Begrüßung und anschließend Feststellung der fristgerechten Einladung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls vom 28. März 2019
4. Bericht des Vorsitzenden
5. Vorstellung der neuen Mitglieder
6. Vorstellung des Jahresabschlusses
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Entlastung des Vorstandes
9. Vorhaben für das laufende Jahr
10. Vorstellung des Haushaltsplanes 2020
11. Genehmigung des Haushaltsplanes 2020
12. Anträge der Mitglieder
13. Verschiedenes
Anträge zur Tagesordnung müssen bis **17. März 2020** beim Vorsitzenden schriftlich eingereicht werden.
Der Vorstand

Volkshochschule Wankendorf 1970 - 2020 50 Jahre

Termine: bitte anmelden.

19-21 Uhr / Grundschule Wankendorf / 80 Euro

Sprachen

Kein Termin wegen Krankheit - Deutsche Sprache
17-18 Uhr / Grundschule Wankendorf / 50 Euro / 10 Stunden
Mo 16. März Spanisch-Anfängerkurs mit geringen Vorkenntnissen
17-18 Uhr / Grundschule Wankendorf / 60 Euro

Di 17. März Spanisch für Fortgeschrittene
auch zur Auffrischung geeignet oder auch einfaches Sprechen / 1 Probestunde möglich / 19:30 Uhr / 70 Euro - bei mehr TN günstiger

Di 28. April Sütterlin Lesekurs.
5 Euro / 5 Abende / 19-20 Uhr / Grundschule Wankendorf
Neu! Mo 20. April Englisch Anfänger ohne Vorkenntnisse
18:30 - 19:30 Uhr / Grundschule Wankendorf / 60 Euro bei 5 TN

Gesundheit

Mo 4. Mai Betreuungsrecht
19-21 Uhr / Grundschule Wankendorf / keine Gebühr
Sa 9. Mai Workshop Klangschalen
10-13 Uhr / Grundschule Wankendorf / 20 Euro

Kinder - Jugendliche

9. März Musik und Tanz für unsere Jüngsten
bereits ab ½ Jahr möglich / 9:00 - 9:45 Uhr / Johanniter – Theodor-Sturm-Str.6, Wank. / 40 Euro

Backen

Sa 4. Apr. Wir backen u. verzieren Osterhasen
14-16 Uhr / Grundschule Wankendorf / 5 Euro

Kochen

Mi 25. März Burger, Burger, Burger
18:30 Uhr / Grundschule Wankendorf und Umgebung / 8-10 Euro

PLATT

Do 2. Apr. Platt zu Ostern
Geschichten und Döntjes / Eintritt frei / 19:30 Uhr / Johanniter, Theodor-Sturm-Str.6, Wank

Mo 18. Mai Platt in lockerer Runde
gebührenfrei / 18-19 Uhr / Johanniter, Sozialstation, Theod.-Sturm-Str. 6, Wank

Vorträge

Do 12. März Vortrag: „Die Schönheit der Antarktis“
19 Uhr / Johanniter -betreutes Wohnen / Abendkasse 5 Euro / Theodor-Sturm-Str. 6, Wankendorf / Referent: Siegbert Fimm

Kreativkurs / Malkurs

Neu! Di 21. April Malkurs ERW/Jugendl. Aquarell/Kreide.

Maibaumfeier

Fr 1. Mai Maibaumfeier
Hotel & Restaurant Schlüter / 11 Uhr / bei schlechtem Wetter Saal

Musik und Tanz für unsere Jüngsten

Alter ist nicht vorgegeben. Teilnahme schon ab ½ Jahr möglich. Musik wirkt viel intensiver als Sprache. Sie spricht direkt das Gefühl an. Beim Singen von Liedern werden Kinder auf spielerische Weise nicht nur musikalisch, sondern auch in ihrer Sprachentwicklung gefördert. Sie lernen nebenbei mit viel Freude neue Wörter und entdecken durch Reim und Rhythmus das Spiel mit der Sprache.
Wir möchten Sie einladen, mit Ihrem Kind gemeinsam bei Bewegungsliedern, Fingerspielen, Klanggeschichten und mit Instrumenten Musik zu erleben.
Datum: **Montag, 9. März, 9:00 bis 9:45 Uhr**
Ort: Johanniter, Theodor-Sturm-Str. 6, Wankendorf
Gebühr: 40 Euro für 10 Stunden
Leitung: Anita Troitnow
Anmeldung bei Ingrid Sönnichsen -VHS Wankendorf e.V. Tel. 04326-2138. Einstieg jederzeit möglich

Platt zur Osterzeit

Auch an diesem Abend laden wir Sie herzlich ein mit uns plattdeutsche Geschichten und Riemels zu hören. Dieser Abend wird uns mit Gesang begleiten.
Datum: **Donnerstag, 2 April 19:30 Uhr**
Ort: Johanniter, Theodor-Sturm-Str. 6, Wank
Keine Gebühr

Platt in lockerer Runde

Die gute Sprache erhalten. Wir wollen in lockerer Runde platt sprechen. Wir werden ohne Buch und Lektionen reden. Einfach nur sprechen um die Plattdeutsche Sprache zu erhalten. Auch für Leute, die nicht so sicher im Sprechen sind, können hier unverfänglich dran teilnehmen.
Datum: **Montag, 18. Mai, 18:00 bis 19:00 Uhr / 1x**
Ort: Johanniter, Sozialstation, Theodor-Sturm-Str. 6, Wankendorf
Leitung: Helga Wacker
Gebühr: frei
Anmeldungen nehmen entgegen:
Ingrid Sönnichsen, Wankendorf Tel. 04326-2138
Sabine Meier, Wankendorf Tel. 04326-1804
Email: ksoennichsen@t-online.de

Fenster und Türen

Für Ihr anspruchvolles Zuhause



Kurt Starke 70 JAHRE

Bauelemente aller Art

Kuhberg 27 · 24619 Bornhöved
Tel. 0 43 23 / 64 54
Fax 0 43 23 / 61 19 · www.Kurt-Starke.de

- Effizient in Wärmedämmung und Schallschutz
- Höchste Qualität und Funktionalität
- Viele Variationen und Farben

SCYDOO BAUELEMENTE

