

Bokhorst- Wankendorfer Rundschau



Unabhängige Zeitung für Belau, Großharrie, Rendswühren, Ruhwinkel, Schillsdorf, Stolpe, Tasdorf und Wankendorf
Amtliches Bekanntmachungsblatt des Amtes Bokhorst-Wankendorf und der amtsangehörigen Gemeinden.

Anzeigenannahme:

Telefon 0 43 26 / 6 18

Fax 0 43 26 / 18 99

Die Amtlichen Bekanntmachungen beginnen auf Seite 2

LandFrauenVerein Bokhorst und Umgebung

Gemeinsames Frühstück
Samstag, 6. April um 9.30 Uhr
im Kirschenholz, gemeinsam
frühstücken und klönen
Informationen über den Verein
sowie die nächsten Veranstaltungen
finden Sie auch unter
www.landfrauen-bokhorst.de



FF Wankendorf

www.feuerwehr-wankendorf.de

Unsere Termine im April:

- 03.04.** Übung Aktive, Beginn 19.30 Uhr
Feuerwehrhaus
- 10.04.** Übung Atemschutzstaffel, Beginn 19.30 Uhr
Feuerwehrhaus
- 30.04.** Übung Aktive Reserveabteilung, Beginn 19.30 Uhr
Feuerwehrhaus



DRK Ortsverein Wankendorf e.V.

Blutspendetermin

Der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost und der DRK Ortsverein Wankendorf laden Sie ein und bitten Sie zum nächsten Blutspendetermin. Dieser findet am Dienstag, 09.04.2019 von 15.30 bis 19.30 Uhr in der Grundschule Wankendorf, Schulweg 6 statt. Die Spenden erfolgen unter fachkundiger Leitung des DRK-Blutspendedienstes und die freundlichen Helferinnen unseres DRK-Ortsvereins Wankendorf e.V. kümmern sich um Ihr/Euer Wohlbefinden. Wir freuen uns auf regelmäßige Spender ebenso wie auf Erstspender. Wir können die Wichtigkeit von Blutspenden nur immer wieder hervorheben, es sind Lebensspenden. Allein in Schleswig-Holstein und Hamburg werden täglich 550 Blutspenden benötigt, um den Bedarf zu decken. Und gerade über Feiertage (die Osterstage stehen vor der Tür) steigt regelmäßig dieser Bedarf an Blutpräparaten, die jeweils nur begrenzt haltbar sind. Seien Sie doch bitte (wieder) dabei! Wir freuen uns auf Ihre Beteiligung am Blutspendetermin.

VOLLTREFFER

DER Sportlertreff

präsentiert:

auf dem Jahnplatz, Wankendorf

Landesliga Holstein

Sonntag, 31. März

geöffnet
ab 14.00 Uhr



TSV I



SpVg Eidertal Molfsee

Anstoß: 15.00 Uhr

Der Frühling steht vor der Tür: Einladung zum Schautag



20 % Rabatt zum Schautag

Am Samstag, den 30.03.2019 können sich Interessenten von 10.00 bis 16.00 Uhr einen von Nelson Park erbauten Kaltwintergarten anschauen und sich zu allen Fragen rund um Terrassendach und Kaltwintergarten beraten lassen.

Besuchen Sie uns:

24601 Wankendorf, Bösterredder 4

0 45 51 / 8 56 86 76 - www.nelsonpark-td.de



GEMEINDE RENSDWÜHREN Der Bürgermeister

Aktion

„Saubere Gemeinde“

Liebe Rendswührenerinnen und Rendswührener, liebe Kinder, am **Sonntag, den 30. März 2019** findet bei uns in der Gemeinde wieder unsere Müllsammelaktion statt. Gemeinsam wollen wir das von unseren Straßen und Wegen sammeln, was dort nicht hingehört, um frisch in den Frühling zu starten.

Treffpunkt und Start ist um 10.00 Uhr auf den Höfen in:
Neuenrade: bei Horst Blohm
Petersberg: bei Hermann Fisse
Altenrade: bei Ulrich Frohner
Schipphorst: bei Heiner Staggen
Schipphorster Feld: bei Christoph Hopp
Nach getaner Arbeit treffen wir uns in Schipphorst auf dem Schulhof zu einem gemeinsamen Mittagessen. Aber auch zwischendurch ist für eine Stärkung gesorgt. Ich freue mich, wenn Ihr dabei seid.

Thomas Bahr

Produkte nach Maß

Ob Plüsches, Jalousie oder Flächen-
vorhänge - wir sind Ihr Spezialist für
Fensterangelegenheiten und fertigen
alle Produkte individuell nach Maß.
Wählen Sie aus vielen verschiedenen
Mustern und aktuellen Trendfarben.
Besuchen Sie uns und lassen
Sie sich inspirieren!

Moorweg 74 · Bordesholm · (04322) 18 56 · gebr-petersen.de

HONDA CIVIC

MEHR KONTROLLE, MEHR FAHRGEFÜHL,
MEHR LEISTUNG, MEHR SCHUTZ,
MEHR DESIGN. DER HONDA CIVIC



Gültig für alle Civic 5-Türer Benziner:

HalbeHalbe **ab 20.980 €**
10.490 €*

Sie zahlen nur 50% des Kaufpreises an (Anzahlung kann auch Ihr Gebrauchter sein) und fahren 3 Jahre lang kostenfrei - ohne Zinsen, ohne Raten. Dennoch können Sie sich entscheiden den Rest zu zahlen, den Rest finanzieren oder Ihren Civic einfach zurückzugeben (gemäß Rückkaufbedingungen).

Kraftstoffverbrauch Civic 5-Türer Benziner in l/100 km: innerorts 7,7-5,2; außerorts 5,0-4,2; kombiniert 6,0-4,7. CO₂-Emission in g/km: 137-107. (Alle Werte nach 1999/94/EG.)

* Beispielfinanzierung für einen Civic 5-Türer 1.8i Comfort. Anzahlung: 50% des Kaufpreises (10.490 €); 2. Hälfte (54%) Gesamtford.betrag: 35 Monate Laufzeit, Gesamtanzahlung 30.000 € (Kilometer, Effektiv Jahreszins 10%, Sollzins plus gebunden für die gesamte Laufzeit 0,1%). Danach Begleichung des Restbetrags oder Finanzierung der Restsumme oder Rückgabe des Fahrzeuges (gemäß Rückkaufbedingungen). Gesamtbetrag entspricht dem Nettodarlehensbetrag. Einmalverpflichtetes Angebot der Honda Bank GmbH, Harauer Landstraße 222/224, 99214 Frankfurt/Main, Gültig für Privatkunden bis 31.03.2019. Kraftstoffverbrauch Civic 5-Türer 1.8i Comfort in l/100 km: innerorts 5,9-3,2; außerorts 4,9-4,2; kombiniert 4,3-4,7. CO₂-Emission in g/km: 133-107. (Alle Werte nach 1999/94/EG.) Alle Werte sind Richtwerte.

Honda Eisenacher



mehr als nur
ein Partner!

Honda Eisenacher GmbH & Co. KG
Segeberger Landstraße 65
24619 Bornhöved
☎ 0 43 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

Kreditmittler der Honda Bank GmbH.

Amtliche Bekanntmachungen

Bürgermeister Schillsdorf

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Kinder,

am **Samstag, d. 30. März 2019 um 9.30 Uhr** wollen wir unsere Gemeinde vom achtlos weggeworfenen Müll befreien. Wir treffen uns an folgenden Orten:

- B. Schnoor in Busdorf
- Feuerwehrgerätehaus
- Th. Prien in Hüttenwohld
- H. Danker auf dem Ziegelhof.

Im Anschluss gibt es einen kleinen Imbiss für alle Helferinnen und Helfer im Sportlerheim in Bokhorst und für die Kinder eine kleine Überraschung.

Jede helfende Hand wird gebraucht und ich freue mich auf Ihre / Eure Teilnahme.

Heinrich Danker, Bürgermeister

Sitzung des Bau-, Wege- und Umweltausschusses der Gemeinde Tasdorf

Am **Dienstag, den 02.04.2019** findet um 18:15 Uhr im Feuerwehrgerätehaus Tasdorf, Heidberg 3A, 24536 Tasdorf, eine öffentliche Sitzung des Bau-, Wege- und Umweltausschusses statt. Beginn der Sitzung ist um 18.15 Uhr in der Straße „Am Wiesengrund“ und wird im Anschluss im Feuerwehrgerätehaus fortgesetzt.

Tagesordnung

Öffentlicher Teil

- 1 Eröffnung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
- 2 Beschlüsse zur Tagesordnung
- 3 Wegebegehung, Beginn "Am Wiesengrund"
- 4 Protokoll Nr. 1/2018 vom 6.11.2018
- 5 Mitteilungen
- 6 Anfragen
- 7 Einwohnerfragezeit
- 8 Aussprache zur Wegebegehung

Tasdorf, den 19.03.2019

gez. Christian Manke, Vorsitzender

Sitzung des Bau-, Umwelt- und Verkehrsausschusses der Gemeinde Wankendorf

Am **Montag, den 01.04.2019** findet um 19:30 Uhr im "Schlüter Hotel und Restaurant", Dorfstraße 14, 24601 Wankendorf eine öffentliche Sitzung des Bau-, Umwelt- und Verkehrsausschusses statt.

Tagesordnung

Öffentlicher Teil

- 1 Eröffnung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
- 2 Beschlüsse zur Tagesordnung
- 3 Protokoll Nr. 1 vom 04.02.2019
- 4 Mitteilungen
- 5 Anfragen
- 6 Einwohnerfragezeit
- 7 Aufstellungsbeschluss 4. Änderung B-Plan Nr. 12 Auf dem Bös
- 8 Aufstellungsbeschluss 23. Änderung F-Plan Auf dem Bös
- 9 Stellungnahme zur Fortschreibung des Landesentwicklungsplanes Schleswig-Holstein
- 10 Städtebauförderung- weiteres Vorgehen BV/379/2019

- 11 Regenwasserkanalsanierung- weiteres Vorgehen
- 12 Blühfläche an der Ballsporthalle

Die nachfolgenden Tagesordnungspunkte werden bei entsprechender Beschlussfassung voraussichtlich unter Ausschluss der Öffentlichkeit behandelt.

- 13 Anfragen und Mitteilungen
- 14 Entwicklung Wohnbebauung

Wankendorf, den 19.03.2019

gez. Jürgen Kleinfeldt, Vorsitzender

Sitzung des Kinder-, Jugend-, Schul und Sozialausschusses der Gemeinde Wankendorf

Am **Dienstag, den 02.04.2019** findet um 19:30 Uhr im "Schlüter Hotel und Restaurant", Dorfstraße 14, 24601 Wankendorf eine öffentliche Sitzung des Kinder-, Jugend-, Schul und Sozialausschusses statt.

Tagesordnung

Öffentlicher Teil

- 1 Eröffnung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
- 2 Beschlüsse zur Tagesordnung
- 3 Protokoll Nr.1 vom 5.02.2019
- 4 Mitteilungen
- 5 Anfragen
- 6 Einwohnerfragezeit
- 7 Schulangelegenheiten
- 7.1 Schulverband Sventana Bornhöved BV/376/2019
- 7.2 Grundschule Wankendorf und Umgebung
- 8 Bedarfsgerechte Kinderbetreuung 2019/2020
- 9 Fortsetzung Spielplatzkonzept
- 10 Gemeinsamer Ausflug der Gemeindevertretung

Die nachfolgenden Tagesordnungspunkte werden bei entsprechender Beschlussfassung voraussichtlich unter Ausschluss der Öffentlichkeit behandelt.

lich unter Ausschluss der Öffentlichkeit behandelt.

- 11 Anfragen und Mitteilungen
- 12 Schulangelegenheiten
- 13 Familienzentrum

Wankendorf, den 19.03.2019

gez. Heinz Michalske, Vorsitz

Sitzung des Geschäftsausschusses der Gemeinde Wankendorf

Am **Donnerstag, den 04.04.2019** findet um 19:30 Uhr im "Schlüter Hotel und Restaurant", Dorfstraße 14, 24601 Wankendorf eine öffentliche Sitzung des Geschäftsausschusses statt.

Tagesordnung

Öffentlicher Teil

- 1 Eröffnung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
- 2 Beschlüsse zur Tagesordnung
- 3 Protokoll Nr. 1 vom 07.02.2019
- 4 Mitteilungen
- 5 Anfragen
- 6 Einwohnerfragezeit
- 7 Vorstellung Feuerwehrbedarfsplan
- 8 Antrag auf Zuwendung zum Findling Kirchbaujubiläum
- 9 Regenwasserkanalsanierung- weiteres Vorgehen
- 10 Genehmigung über- und außerplanmäßiger Ausgaben BV/378/2019
- 11 Investitionen Wasserwerk
- 12 Sachstand Breitbandausbau Außenbereiche

Die nachfolgenden Tagesordnungspunkte werden bei entsprechender Beschlussfassung voraussichtlich unter Ausschluss der Öffentlichkeit behandelt.

- 13 Anfragen und Mitteilungen
- 14 Entwicklung Wohnbebauung
- 14.1 Bezahlbarer Wohnraum
- 14.2 Flächenentwicklung
- 15 Schulverband Sventana Bornhöved
- 16 Vertragsangelegenheiten
- 16.1 Kaufvertrag Auf dem Bös
- 16.2 Kaufvertrag Dorfstraße 5
- 16.3 Mietvertrag Familienzentrum
- 16.4 Fördermittel Auf dem Bös
- 16.5 Breitbandausbau
- 17 Vergabeangelegenheiten
- 17.1 Regenwasserkanäle
- 17.2 Oberflächenentwässerung

Wankendorf, den 19.03.2019

gez. Günter Voß, Vorsitzender

Ev.-Luth. Heilig-Geist-Kirche Bokhorst

www.kirchebokhorst.de

kirchenbuero@kirchebokhorst.de

Tageslosung

Donnerstag, den 28.3.2019

„Ihr sollt den HERRN, euren Gott, nicht versuchen.“

5. Mose 6,16

Kirchenbüro, Di-Do, 9-12 Uhr

Donnerstag, den 28.3.

Krabbelgruppe 9.30 Uhr

Posaunenchorproben ab 16 Uhr

Freitag, den 29.3.

Anmeldeschluss offenere Mittagstisch

Musikkäfer 9.30 Uhr

Musikkäfer 16 Uhr

Pfadfindertreffen 16.30 Uhr

Vorkonfirmanten Übernachtung im

Gemeindehaus 17 Uhr

Posaunenchorprobe am Brahmsee 29.3.-31.3.

Sonntag, den 31.3.

Gottesdienst 10 Uhr

Dienstag, den 2.4.

Krabbelgruppe 9.30 Uhr

Chorprobe Joy4Soul 19.30 Uhr

Mittwoch, den 3.4.

Propsteikonvent, Andacht 9 Uhr in

der Kirche, Musik: E. Jacobsen

Bibelstunde 15 Uhr

Fietes Skatschule 18 Uhr

Öffentliche Kirchengemeinderats-

sitzung 19.30 Uhr

Donnerstag, den 4.4.

Krabbelgruppe 9.30 Uhr

„Bewegung und Musik“ Angebot

DRK 14 Uhr

Jeden 1. **Donnerstag im Monat:** Tanzen mit Gisela. Tanzen bedeutet Bewegung, Lebensfreude, Spaß, Gesellschaft und Fitness für

Kopf und Körper!

Die Freude an der Musik und die notwendige Konzentration auf die Schrittfolgen lassen Beschwerden und Kümernisse vergessen. Tanzen ist Gehirnjogging! Jedes Mal, wenn eine Schrittfolge geschafft ist und die Gruppe einen Tanz fehlerfrei getanzt hat, sind alle stolz und die Freude ist groß. Und wenn mal ein Fehler gemacht wird, nehmen das alle ganz locker: schließlich wollen wir Spaß haben!

Festes Schuhwerk und eine Flasche Wasser zum Durstlöschen sind die einzige Voraussetzung, die Sie mitbringen müssen.

Ort: Gemeindehaus, Kirchenweg - Bokhorst - Kosten: keine

Posaunenchorproben ab 16 Uhr

Fietes Skatschule

An Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene:

Wir möchten mit euch **mittwochs um 18 Uhr** im Gemeindehaus Skat spielen. Alle sind herzlich eingeladen und wir freuen uns auf euch

Fiete und Susanne

Mittag ohne Grenzen am ersten Freitag des Monats

Der nächste offene Mittagstisch für jung und alt findet am 5.4. im Gemeindehaus statt.

Speiseplan und Preise für den kommenden Termin: (Zubereitet und geliefert wird das Essen von der Firma „Tischlein deck dich“) 5. April; (Essensausgabe 12-13 Uhr) Hauptgericht: (8,-€/Portion) Rinderroulade mit Salzkartoffeln

und Bohnen
Vegetarisch: (5,-€/Portion)
Vegetarische Frikadellen mit Kartoffelspalten, Dip und Salat
Kinderteller: (4,-€/Portion)
Rinderrouladen mit Salzkartoffeln und Bohnen

Die Anmeldung muss bis spätestens 29. März erfolgen. Krankheitsbedingte Abmeldungen sind noch am Veranstaltungstag bis 9 Uhr möglich.

Info und Anmeldung:

Kirchenbüro Tel. 04394 / 357

Email:

kirchenbuero@kirchebokhorst.de

CDU Ortsverband Wankendorf

Aktion Sauberes Dorf am 30.03.19

Wir wollen, dass unser Dorf sauber ist und bleibt und treffen uns aus diesem Grund am 30.03. um unser Dorf zu begehnen und Müll einzusammeln. Wir rufen alle Bürgerinnen und Bürger sowie Vereine und Verbände auf, sich an unserer Aktion zu beteiligen. Machen Sie mit und helfen uns dabei! Genaue Zeit und Ort werden noch bekanntgegeben, bitte den Termin schon einmal vormerken. Für Fragen stehen Rainer Streusel und Oliver Grothkopp gern zur Verfügung.

Andrea Loose, Schriftführerin



Tennisclub Wankendorf

www.tcwankendorf.de

Damen 30 steigen in die Verbandsliga auf und die Herren 50 weiter im Aufstiegsrennen

Mit 5 Siegen in Folge sind die Damen 30 des TCW in die Verbandsliga aufgestiegen. Diesmal wurde der TSC Wasbek mit 4:2 bezwungen. Auch die Herren 50 ließen sich nicht lumpen und

bezwangen den Suchsdorfer SV II mit 6:0. Die Herren 40 I (2:4 beim NTSV Strand 08) und Herren 60 (2:4 beim TC RW Malente) blieben diesmal sieglos.



EDEKA GOTHMANN

Gothmann – der ist GUT-MANN!

Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Angebote gültig bis 30.03.2019

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

Wir streichen die Preise!

Nur gültig am: Do. 28.03, Fr. 29.03, Sa. 30.03

Kettle English Chips
versch. Sorten, 150-g-Beutel (100g = 0.67) **1.00€** (-49% SUPERGUT)

Dr. Oetker Bistro Baguette
tiefgefroren, versch. Sorten, 250-g-Packung (100g = 0.40) **1.00€** (-52% SUPERGUT)

Apfel Heringsfilets
in aromatisch-raffinierten Saucen versch. Sorten z.B. in Tomaten-Creme, 200-g-Dose (100g = 0.50) **1.00€** (-32% SUPERGUT)

Frosch Geschirrspülmittel
versch. Sorten, 500-ml/750-ml-Flasche (1l = 2.00/1.33) **1.00€** (-28% SUPERGUT)

Wassermelone
rotfleischig und kernarm
aus Costa Rica, Kl. I, 1-kg **1.00€** SUPERGUT

Ist zucker- und fettarm und enthält reichlich Kalium! Ideal zur Fastenzeit!

Speisekartoffeln
Petite Drillinge festkochend
aus Deutschland, 1.5-kg-Beutel (1kg = 0.67) **1.00€** SUPERGUT

Rücker Alter Schwede
deutscher Schnittkäse
nordisch pikant, 50% Fett i. Tr., 100-g im Stück **1.00€** (Sparen 37% vorher 1.59)

Landana
holländischer Ziegenkäse
100-g im Stück **1.49€**

Gut von Holstein Butterkäse
deutscher halbfester Schnittkäse
mildes Aroma, 45% Fett i. Tr., 100-g im Stück **0.59€**

Swiss Lady
schweizer Schnittkäse
aromatisch würziger Geschmack, 57% Fett i. Tr., 100-g im Stück **1.89€**

Danone Dany Sahne
versch. Sorten z.B. Schoko
4x115g = 460-g-Packung (1kg = 2.17) **1.00€** (Sparen 44% vorher 1.79)

Ehrmann Almighurt
versch. Sorten, 500-g-Glas
zzgl. 0.15 Pfand (1kg = 1.76) **0.88€** (Sparen 40% vorher 1.49)

Iglo 10 Fischstäbchen
tiefgefroren,
300-g-Packung (1kg = 3.33) **1.00€** (Sparen 56% vorher 2.29)

Dr. Oetker Pizza
Die Ofenfrische oder Culinaria
tiefgefroren, versch. Sorten z.B. Die Ofenfrische Schinken-Ananas,
410-g-Packung (1kg = 5.41) **1.99€** (Sparen 26% vorher 2.69)

Erasco Suppe oder Eintopf für 1 Portion
versch. Sorten z.B. Hühner-Nudeltopf,
400-g-Dose (1kg = 2.50) **1.00€** (Sparen 28% vorher 1.39)

Lorenz Saltlets
Laugencracker, Taler
oder Junior Farm
150-g/200-g-Beutel (100g = 0.67/0.50) **1.00€** SUPERGUT

Haribo
Lakritz oder Fruchtgummi
versch. Sorten z.B. Goldbären,
200-g-Beutel (100g = 0.30) **0.59€**

Unser Partyknüller

in Gutfleisch-Qualität aus Meisterhand

Schweinehaxe gegrillt^{1,7}
mit bayrischem Kraut und Kartoffelpüree **7.40€** (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/edekagok)

Täglich frischer Mittagstisch

- Fr., d. 29.03. **Haxe**^{1,7}
mit Sauerkraut und KnödelPortion **6.80€**
- Mo., d. 01.04. **Frikadelle**^{1,7}
mit Wurzelgemüse u. Kartoffeln ..Portion **4.50€**
- Di., d. 02.04. **Kartoffelsuppe**^{1,6,8}
mit WürstchenPortion **4.00€**
- Mi., d. 03.04. **Eier**^{1,7}
mit Kartoffeln und SpinatPortion **3.20€**
- Do., d. 04.04. **Burgunderbraten**^{1,6,8}
mit Kartoffeln und RotkohlPortion **4.50€**

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 = Farbstoff e = Phosphat f = Süßungsmittel g = koffeinhaltig h = chininhaltig i = geschwärzt j = Phenylalaninquelle

Jetzt ist täglich alles sehr, sehr geil... supergeile 1€-Kracher!

Landliebe Landkäse in Scheiben
mild, sanft-aromatisch oder zart-würzig
150-g-Packung (100g = 0.67) **1.00€** (-49% SUPERGUT)

Frische feine Bratwurst SB-verpackt,
300-g-Packung (1kg = 3.33) **1.00€** SUPERGUT

Bauernfrühstück
nach Art einer Zwiebelmettwurst
SB-verpackt, 140-g-Packung (100g = 0.71) **1.00€** SUPERGUT

Mini Naschtomaten
aus Spanien, Kl. I, 250-g-Becher (100g = 0.40) **1.00€** SUPERGUT

Narzissen
im farbigen 9cm Topf **1.00€** SUPERGUT

Zott Monte Maxi
Schoko oder White, 4x100g =
400-g-Packung (1kg = 2.50) **1.00€** (-49% SUPERGUT)

Joy Fills
versch. Sorten z.B. Milka
90-g-Packung (100g = 1.11) **1.00€** (-57% SUPERGUT)

Meica Saft-Bockwurst
od. Geflügel-Wurstchen
6 Stück in Eigenhaut, Abtropfgewicht 180g,
380-g-Glas (100g = 0.56) **1.00€** (-44% SUPERGUT)

WC Frisch Kraft-Aktiv Duftspüler
versch. Düfte, 50-g-Packung
(100g = 2.00) **1.00€** (-25% SUPERGUT)

Fruchtsaft od. Nektar
versch. Sorten, 1-l-PET-Flasche **1.00€** (-28% SUPERGUT)

Volvic Juicy
versch. Sorten, 1-l-PET-Flasche
zzgl. 0.25 Pfand **1.00€** (Sparen 32% vorher 1.49)

Fürst Bismarck Quelle Mineralwasser
mit, wenig oder ohne Kohlensäure,
12x1-l-PET-Flaschen, Kiste/Abholpreis,
zzgl. 4.50 Pfand (1l = 0.37) **4.49€**

Coca-Cola Cola oder Limonaden
versch. Sorten, teilweise koffeinhaltig,
12x1-l-PET-Flaschen, Kiste/Abholpreis,
zzgl. 3.30 Pfand (1l = 0.75) **8.99€**

5.0 Original Pils 3 Dosen **1.00€** (Sparen 32% vorher 1.47)

Beim Kauf einer Kiste Veltins Pilsener erhalten Sie einen 6er Träger Grevensteiner Original gratis dazu!

Veltins Pilsener
24 x 0.33-l-Flaschen, Kiste/Abholpreis,
zzgl. 3.42 Pfand (1l = 1.39) **10.99€**
+ Grevensteiner Original
6 x 0.33-l-Flaschen, 6er-Träger/Abholpreis,
zzgl. 0.48 Pfand (1l = 1.11)

Rotkäppchen Sekt oder Fruchtsecco
versch. Sorten, 0.2-l-Flasche (100ml = 0.50) **1.00€** SUPERGUT

Havana Club 3 Jahre oder Añejo Especial
40% Vol., 0.7-l-Flasche (1l = 15.70) **10.99€**

Feine Happen Katzennahrung
versch. Sorten, 5 x 100-g-Schale = 500-g
(1kg = 2.00) Einzelpreis: 0.25 **1.00€** (Sparen 42% vorher 1.75)

Feine Bissen Hundenahrung
versch. Sorten, 4 x 150-g-Schale = 600-g
(1kg = 1.67) Einzelpreis: 0.39 **1.00€** (Sparen 42% vorher 1.75)

Fachfleischerei

Kohlrouladen 1-Stück **1.00€** SUPERGUT
küchenfertig, gefroren/aufgetaut,

Thüringer Mett pikant gewürzt oder frische Mettbratwurst 100-g **0.49€**

Kluffsteak 100-g **0.69€**
aus der Schweineoberschale, zart u. mager

Rinderbraten 1-kg **7.99€**
vom Jungbullen, aus dem Vorderviertel

Schinkengulasch **4.99€**
extra zugeschnitten 1-kg

Grill-Nackensteak **0.59€**
gewürzt oder mariniert, 100-g

Hüftsteak 100-g **1.99€**
vom Jungbullen, zart gereift

Schnitzelbraten 1-kg **4.44€**
aus dem Schweineschinken

Kasseler Stielkotelett **3.99€**
im Stück, wie gewachsen, 1-kg

Frisches deutsches Kalbsgulasch 100-g **1.29€**
aus der Keule geschnitten

Neuseeländisches Lammkotelett 100-g **1.69€**

Bauernmettwurst **1.00€** SUPERGUT
grob oder fein, 100-g

gekochter Hinterschinken 100-g **1.00€** SUPERGUT

Pastetenauflage **1.00€** SUPERGUT
3 versch. Sorten, 100-g

Grobe Streichmettwurst 100-g **1.00€** SUPERGUT
mit oder ohne Knoblauch oder mit Senfkörnern

- Fleisch & Wurstwaren in Bedienung! -



Bürgerverein Schönböken

Bericht zur Mitgliederversammlung

Zur Jahreshauptversammlung 2019 begrüßte der erste Vorsitzende Manfred Weber die anwesenden Mitglieder im Feuerwehrgerätehaus. Neben der Verlesung des Protokolls der letztjährigen Versammlung gab es eine Übersicht über die Aktivitäten des Bürgervereins und die erfolgreiche Kommunalwahl im vergangenen Jahr. Ausserdem wurden die Termine für 2019 bekanntgegeben.

Nach Verlesen des Kassenberichts durch Kassenwartin Ute Hübner wurde der Vorstand auf Antrag der Kassenprüferin Sabine Thiedmann entlastet. Bei den Wahlen wurde zum Kassenprüfer Torsten Lange für die ausscheidende Sabine Thiedmann und im erweiterten Vorstand Timo Klagge und Michael Döhler (beide Wiederwahl) gewählt. Von den Aktivitäten der Gemeindevetretung berichtete abschließend unser Bürgermeister Manfred Markmann. Nach einigen Fragen und Anregungen be-

dete Manfred Weber die Versammlung und lud im Anschluss zu Currywurst und Pommes Frites ein.

Schwimmbus

Der letzte Schwimmbus der Wintersaison fährt am Freitag den 29. März ab 18 Uhr. Abfahrt an den Bushaltestellen der Gemeinde Ruhwinkel (Ruhwinkel, Baschenberg, Torhaus). Mitfahren können Bewohner aller Ortsteile Ruhwinkels. Eintritt für das Bad: Euro 3,80. Die Busfahrt bezahlt wieder die Gemeinde Ruhwinkel.

Dorfreinigung

In diesem Jahr starten wir etwas später mit dem Dorfputz. Zum Samstag, den 06. April um 10 Uhr am Feuerwehrgerätehaus lädt der Bürgerverein Schönböken alle Einwohner ein, gemeinsam die Strassen und Banketten vom weggeworfenen Müll zu befreien. Ob Jung oder Alt, alle sind aufgefordert Verantwortung für unsere Umwelt zu übernehmen. Das beginnt vor unserer eigenen Haustür. Nach getaner Arbeit stärken wir uns bei Pommes und Wurst.



FF Belau

www.feuerwehr-belau.de

Dienste März/April

30.03. Dienst PA-Staffel LZG Erkundungstrupp in Wankendorf. Treffen 8:30 am Gerätehaus in Belau.

02.04. Dienst Einsatzabteilung. 19:30-22:00 Uhr. Treffen am Gerätehaus.

13.04. Arbeitsdienst alle Abteilungen. 9:00-15:00 Uhr. Treffen am Gerätehaus.



Preisskat und Kniffeln

Am Freitag, den 29. März um 19.30 Uhr laden wir zum Preisskat und Kniffeln im Schützenheim, Stettiner Straße, in Wankendorf ein. Es werden leckere Fleischpreise ausgespielt und der Einsatz beträgt 7,- Euro. Über eine rege Teilnahme würden wir uns sehr freuen.



Garagentor



Hörmann Sectionaltore
 • Patentierte Torsionregelung
 • Passt in jede Garage
 • Tor und Antrieb TÜV geprüft

Kurt Starke 70 Jahre
 Bauelemente aller Art
 Kuhberg 27 · 24619 Bornhöved
 Tel. 04323 / 6454
 Fax 04323 / 6119 · www.Kurt-Starke.de



„Der Frosch mit der Peitsche“

Die Kleine Bühne Wankendorf-Stolpe probt fleißig jeden Montag Abend im DGH Stolpe für das neue Stück, eine Kriminalkomödie.

In diesem Stück, nach Motiven von Edgar Wallace aus „Der unheimliche Mönch“ und „Der Frosch mit der Maske“ hat Autor Matthias Hahn das Stück „Der Frosch mit der Peitsche“ fusioniert.

Inspektor Bliss muss endlich „den Frosch“ dingfest machen, der in Schloss Monkshall und im umliegenden Moor sein graugrünes Unwesen treibt. Bliss versucht die Bewohner und Gäste des Schlosses auszukundschaften. Er begegnet einem Pfarrer, einer strickenden alten Dame, einem blinden unheimlichen Butler, der Schlossbesitzerin und deren unerschuldig wirkender Tochter. Auf der Suche nach dem Frosch und seiner Bande wird Inspektor Bliss unterstützt von dem weiblichen Sergeant Manders. Doch bis der Fall gelöst und alle Rätsel aufgeklärt sind, müssen die Aktiven der Kleinen Bühne noch fleißig üben, damit zu den geplanten Aufführungen im Mai alles klappt. Der Erlös der Aufführungen ist wieder für einen guten Zweck bestimmt.

Notdienste

Arzte für Allgemeinmedizin/Kinderärzte/Frauenärzte
 Der ärztliche Notdienst für den Bezirk Bornhöved/Truppenkamp/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. 22 833 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

Allegemeinärztliche 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.
 Rettungsleitstelle Notruf/Rettungsleitstelle 112 Krankenbeförderung/Rettungsdienst 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.

HANDBALLTRAINER GESUCHT!

Wir, die 1. Damen der HSG WaBo 2011 suchen zur kommenden Saison einen neuen Trainer, der unseren verrückten, aber sehr liebenswerten Haufen erfolgreich trainieren möchte. Aktuell spielen wir in der Kreisoberliga Mitte und stehen dort im oberen Drittel - ob wir noch die Chance auf den Aufstieg in die Landesliga bekommen, entscheidet sich voraussichtlich am letzten Spieltag Ende März. Da unser aktueller Trainer Sönke Frey zur nächsten Saison aufhört, sind wir nun auf der Suche nach Dir! Wir sind ein bunter, leistungswilliger und vor allem lustiger Haufen, der im Kern schon etliche Jahre zusammenspielt und sich daher in- und auswendig kennt. Und auch neben dem Feld kann man es sehr gut mit uns aushalten. Haben wir dein Interesse geweckt? Dann melde dich gerne bei Leonie Henningsen unter 0174/9717015 oder Daniela Schultz unter daniela.schultz1990@gmail.com, damit wir weitere Details besprechen und gegebenenfalls ein Probetraining vereinbaren können. Wir freuen uns auf deine Anfrage und eine tolle Saison 2019/2020.
Die 1. Frauen der HSG WaBo 2011



Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Wankendorf

Brunchfahrt

Wer noch mitfahren möchte kann sich weiterhin angemeldet! Wozu? Zu unserer Fahrt am 10. April. Wer am 10. April auf eine Brunchfahrt zu den Seehunden mitfahren möchte, muss sich schnell anmelden. Wir haben nur noch wenige Plätze frei. Abfahrt ist um 8.30 Uhr am ZOB. Mit dem Bus werden wir zum Schiff „Adler V“ gebracht und stechen um 11.00 Uhr in See. An Bord erwartet Sie ein Brunchbuffet inkl. Kaffee, Tee, Wasser, Orangensaft und Apfelsaft. Der Seetierfang wird gezeigt und erklärt und spannend wird es dann noch einmal bei einer Tombola. Gegen 15.00 Uhr erreichen wir dann mit dem Schiff wieder Nordstrand und es geht mit dem Bus nach Hause. Kosten: 54 Euro für Mitglieder, Nichtmitglieder zahlen 59 Euro. Bezahlt werden kann am 29.03. und spätestens am 05.04. zwischen 16 und 18 Uhr im Bürgertreff. Anmeldung bei E. Tietgen, Tel. 04326 1708.

Folgendes Programm haben wir für den April vorgesehen:
Bürozeit:
 05. April von 16.00 – 18.00 Uhr, Tel. 04326 1774
Preissskat/Preisknobeln: 13. April um 15 Uhr
Literaturkreis:
 08. April um 19.30 Uhr
Sich wiederholende Veranstaltungen:
Kaffee- und Spiele - Nachmittage Freitag um 15 Uhr im Bürgertreff (05./12./26.)
Malen: Dienstag von 19.15 – 22.15 Uhr (02./16./30.) Anmeldung und Infos bei S. Dieterich, Tel. 04326 – 98767, die sich über weitere Teilnehmer freut.
Schwimmen: Donnerstag 14.30 – 17.00 Uhr (04./18.)
 Wie üblich fährt U. Huth, Tel. 04326 – 778 sie zum Kaffee- und Spielenachmittag am Freitag. Wenn Sie abgeholt werden möchten, rufen sie gerne an.

Amtsverwaltung Bokhorst-Wankendorf

Kampstraße 1 · 24601 Wankendorf
 Telefon (0 43 26) 99 79-0 · Telefax (0 43 26) 99 79-99
 e-mail: post@Amt-Bokhorst-Wankendorf.de
 Internet: www.amt-bokhorst-wankendorf.de

Sprechstunden der Amtsverwaltung

Montag 8.30 bis 12.00 Uhr · Mittwoch 8.00 bis 12.00 Uhr
 Donnerstag 14.00 bis 18.00 Uhr · Freitag 8.30 bis 12.00 Uhr
und gerne nach Vereinbarung

Telefon-Durchwahlnummern

- Jörg Engelmann 99 79 - 15
 Amtsvorsteher
- Ralf Bretthauer 99 79 - 16
 Leitender Verwaltungsbeamter
- Kirsten Berlin-Tietgen .. 99 79 - 15
 Vorzimmer
- Iona Kraus 99 79 - 91
 Infozentrale
- Yvonne Seidler 99 79 - 31
 Grund- und Hundesteuer
 Wasser- und Abwassergebühren und
 Vollstreckung
- Marc Teegen 99 79 - 34
 Bauleitplanung, Städtebauförderung
 stellv. Bauverwaltung

- Bereich I: Ordnung, Personenstandswesen, Soziales, Schulen**
- Anja Rautenberg 99 79 - 35
 Leiterin
 Ordnungswesen, Kindergärten
 - Kirsten Daling 99 79 - 17
 Asylangelegenheiten
 - Nadine Delfs 99 79 - 14
 Personalwesen
 - Heinz Michalske .. 0162 9807303
 Flüchtlingskoordinator .. 99 79 39
 - Tanja Hansen 99 79 - 38
 Wohngeld, Grundversicherung, Soziales, Buchstabe P-Z
 - Janine Seidel 99 79 - 19
 Wohngeld, Grundversicherung, Soziales, Buchstabe A-O, Wahlen
 - Don Chung 99 79 - 30
 Ordnungswesen, Verkehrsangelegenheiten
 - Beate Fischer 99 79 - 18
 Standesamt, Brandschutz
 - Hilke Florin 99 79 - 44
 Meldewesen, Gewerbean- und
 Abmeldungen
 - Kirsten Hinz 99 79 - 20
 Meldewesen, Gewerbean- u. Ab-
 meldungen, Schulangelegenheiten

- Bereich II: Finanzen, Bauen**
 Thomas Köpp 99 79 - 29
 Leiter, Kämmerei
- Hans-Peter Brockmann .. 99 79 - 23
 stellv. Leiter Kämmerei
 - Finja Bielau 99 79 - 32
 Gewerbesteuer, Grundsteuer und
 Hundesteuer und Liegenschaften
 - Mirko Witt 99 79 - 21
 Amtskasse
 - Frauke Mißfeldt 99 79 - 37
 Bauverwaltung
 - Carsten Kaiser 99 79 - 22
 Ingenieur
 - Thorsten Baack 99 79 - 33
 Hochbautechniker
 - Grundschule Wankendorf und Umgeb.**
 - Katrin Klüver,
 komm. Schulleiterin 23 83
 - Daniela Prietz, Sekretariat 23 83
 - Fax 25 58
 - Norbert Timmermann,
 Hausmeister 0170 - 929 24 85
Außenstelle Schippborst, Rendswühren
 - Tel. 0 43 94 / 2 40
 (auch Fax)
Außenstelle Hüttenwohld, Schillsdorf
 - Tel. 0 43 94 / 5 59
Außenstelle Stolpe
 - Telefon 14 42
 - Fax 18 64
Grundschule Großharrie
 (Außenstelle der GS Bönebüttel)
 - Tel. 043 94/275
 - Fax 043 21 / 6 02 20 56
Familienzentrum Wankendorf
 Frau Anke Schirm
 Mo., Mi., Do. 08:00-13:00 Uhr (telefonisch)
 Di. 11:00-16:00 Uhr (persönlich Kirchtor
 18a in Wankendorf) 0160 96290878
Bauhof/Klärwerk 25 09

Gleichstellungsbeauftragte

Birgit Steenbeck-Matzen, Tel. 0 43 26 / 99 79 - 0
 jeden letzten Donnerstag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr

Jobcenter im Kreis Plön (Leistungen nach SGB II/Arbeitslosengeld II/Sozialgeld).

Das Jobcenter hat seinen Sitz in 24306 Plön, Behler Weg 23,
 Telefon: 0 45 22/764 61 00 Fax: 0 45 22/764 61 20

Sprechzeiten: Mo. - Fr. 8.00-12.30 Uhr, zusätzlich Do. 14.00-18.00 Uhr

Aufnahme von Rentenanträgen/Rentenberatung
 Jeweils am zweiten Mittwoch eines Monats durch den Versichertenberater

Horst Schade (zuständig in Angelegenheiten der BfA und LVA)

Terminvereinbarungen (verbindlich): Kirsten Berlin-Tietgen - 99 79 - 15 oder bei Sabine Friedel, Versichertenälteste, Termine unter 0151/26940357

Wichtige Rufnummern

- Polizei-Notruf 1 10
- Feuerwehr 1 12
- Polizeistation Wankendorf 043 26 / 6 10
- Schiedsmann und Mediator des BDS
- Karl-Friedrich Hölken 04326/662
- Ganztagsbetreuung an der
 Schule Wankendorf 25 87
- Betreute Grundschule Stolpe 14 42
- Polizei und Feuerwehr können auch kosten-
 frei von Telefonzellen aus alarmiert werden.

Störfallmeldungen im Trink- und Abwasserbereich

aufserhalb der Dienstzeiten erhalten Sie Hilfe bei Trinkwasserfällen in den Gemeinden Belau, Ruhwinkel, Stolpe und Wankendorf unter der Notfallnummer **0800/ 4990444**

Im Abwasserbereich der Gemeinden Belau, Stolpe, Wankendorf und in den Ortsteilen Schönböken und Tanneneck - Notfallnummer **0171 5534353**

Dorfgemeinschaft
Belau/Perdoel/Vierhusen e.V.

Freie
Wählergemeinschaft
Großbarrie

LandFrauenVerein
Wankendorf & Umgeb.
www.landfrauen-wankendorf.de

Wo sind all die schönen Namen hin?

Senioren- Sparte:
...es geht wieder los!
Am **Mittwoch, den 03. April um 14.30 Uhr** findet wieder ein Spielesonntag im Belauer Feuerwehrgerätehaus statt. Ob Karten-/Brett- oder Gesellschaftsspiele wird kurzfristig entschieden. ...natürlich mit Kaffee und Kuchen! Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag.

Boßelturnier
Am 30. März um 13.00 Uhr am Startplatz Lehmsiekweg. Sport, Spaß und Spiel sind garantiert. Eingeladen sind alle Großbarrier/innen und deren Freunde. Mannschaften werden ggfs. vor Ort gebildet, jede Einzelperson ist herzlich willkommen. Boßelstrecke ca. 4km, Startgeld Erwachsene 5,-, Jugendliche (ab 16 Jahre) 3,-, Kinder frei. Siegerehrung ca. 17.00 Uhr, es winken Preise und ein Wanderpokal. Kaffee und Kuchen zur Halbzeit. Ausklang der Veranstaltung mit Suppe und Freibier in Hinni's Diele. Anmeldungen bitte bis zum 27. März (für Kursentschlossene auch bei Startbeginn noch möglich) bei Karsten Blöcker Tel. 1066 oder Ilona Bredow Tel. 991270

Frühstücken mit Büchertausch in Schmalensee
Wir wollen am **Samstag, den 06. April** bei Annegret Voß in Schmalensee frühstücken und schön „Klönnschnack“ halten. Los geht es **um 9.30 Uhr**, vielleicht haben wir dann ja sogar schon Radfahrerwetter und können die schöne Frühlingsluft und -landschaft genießen. Mit aufs Rad (oder ins Auto) passen sicher 2-3 Lieblingsbücher, die nicht mehr gelesen werden. Wir bieten einen kleinen **Büchertausch** an. Wer seine ausgelesenen Bücher austauschen möchte hat dazu Gelegenheit! Auch ohne Tauschbücher freuen wir uns über eine rege Beteiligung, Gäste sind jederzeit herzlich willkommen, um unseren Landfrauenverein kennenzulernen. Überzählige Bücher werden an das Tierheim Segeberg übergeben, die damit ihren Flohmarkt ausstatten. Für das Frühstücksbuffet wird ein Kostenbeitrag von 15,50 erhoben. Anmeldungen bitte **bis Montag, den 01. April** bei Inga Biß, 04323-6708.

Kleine-Anna-Kreis
Wankendorf e.V.

10 Jahre Kleine-Anna-Kreis:
Knapp 50.000.- Euro ausgeschüttet

4-Zimmer-Whg.,
110 m² in Bokhorst
zu vermieten.
700,- € warm.
Tel. 0 43 94 - 388 99 86

Vorstand bestätigt
Der Kleine-Anna-Kreis Wankendorf e. V. wurde vor 10 Jahren gegründet. Von 2009 bis Ende 2018 konnte der gemeinnützige Verein über 49.000.- Euro an Kinder aus finanzschwachen Familien im Amt Bokhorst-Wankendorf verteilen! Übernommen wurden Kosten für Unterrichtsmaterialien, Ausflüge, Klassenfahrten, Ferienbetreuung, Mittagessen und Kursgebühren für die Offene Ganztageschule. Marion Gurliß, 1. Vorsitzende: „Ermöglicht wurde dies durch Einnahmen von Benefizveranstaltungen, Mitgliedsbeiträgen und vielen, vielen Spenden. An dieser Stelle möchten wir uns sehr herzlich bei allen Menschen bedanken, die für den Kleine-Anna-Kreis spendet haben und so den Kindern ermöglichen an Veranstaltungen, Kursen, Ausflügen usw. teilzunehmen. Ohne die vielen Spenden, in welcher Höhe auch immer, wäre unsere Arbeit nicht möglich.“
Auf der diesjährigen Mitgliederversammlung am 05. März wurde

daher auch besprochen, anlässlich des 10 jährigen Bestehens des Vereines, einige Veranstaltungen anzubieten. Bereits am 24. Februar gab es eine ausverkaufte Benefizlesung des Autoren und Bio-Bauern Matthias Stührwoldt mit Kaffee & Kuchen. Im Mai wird es wieder einen Benefizauftritt der Kleinen Bühne Wankendorf-Stolpe geben. Geplant sind einige Vorlesenachmittage in der Tauschbücherei der Kleinen-Anna im AWO-Familienzentrum Wankendorf. Die genauen Termine sollen rechtzeitig bekannt gegeben werden. Im Oktober ist ein weiteres Highlight geplant: Ein Live-Hörspiel mit der Gruppe „Die drei Herren“. Auch für die Kinder ist etwas geplant. Bei der Mitgliederversammlung standen auch Vorstandswahlen auf der Tagesordnung. Der bisherige vierköpfige Vorstand wurde einstimmig wieder gewählt:
1. Vorsitzende ist Marion Gurliß, 2. Vorsitzende Theresia Künstler, Kassenswartin Andrea Loose und Schriftführer Dr. Klaus Wallmann. Mehr auf der Homepage unter www.kleine-anna.de

Familienzentrum Wankendorf

Angebote

- Schwangerenberatung: 04522-505126 oder 04348-917321, mittwochs ab 9Uhr und nach Vereinbarung
- Suchtberatung: 04342-76270, Termine nach Vereinbarung
- Erziehung / Lebensberatung: 04342-71734, 14-täg. am Donnerstag von 14-18 Uhr
- Migrationsberatung: 04342-7879010
- Frau und Beruf : 04522-5039514 od. 0173-7736912
- Ivmk-sh. EUTB Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung: Frau Steil, 0431-90889914 od. 0176-87901662
- Kurberatung/Mutter-Kind-Kuren: 08001656650
- Krebsberatung: 04348-917323, Termine nach Vereinbarung
- Rentenberatung: Versichertenälteste DRV Nord Sabine Friedel, Tel.: 0151/26940357

Rufen Sie uns gerne an: unter 0160-96290878 oder 04326-2899550
persönlich Mo. 10 -12 Uhr, Di. von 9 Uhr – 15 Uhr, Mi. 10 -12 Uhr und Do. 10-12 Uhr, Fr. 10-12Uhr; weitere Termine gerne nach Vereinbarung.

Kreismusikschule im Familienzentrum
Die Kreismusikschule bietet folgende Kurse im Familienzentrum an:
• Grundkurs Musik für Kinder ab 4 Jahren dienstags um 14 Uhr und 14.45 Uhr
• Musikgarten: Kinder zwischen 1,5 und 3 Jahren mit Begleitperson freitags um 10.15Uhr und 11Uhr
Eine Anmeldung ist erforderlich unter: ehlers@kms-ploen.de
Die Kurse können aus organisatorischen Gründen erst bei ausreichender Anmeldung starten.
Kurs: Familienschritte – Rund ums Baby
Der aktuelle Kurs ist gestartet. Ein neuer Kurs startet Anfang Mai, nähere Infos folgen.
Beratungsangebote im Familienzentrum
Alle Beratungen sind absolut vertraulich und kostenlos.
• „Alle an Bord“: Hilfe bei der Suche nach Ausbildung, Arbeit, Sprachkurs für Geflüchtete 045217900774 oder specht@zbbbs-sh.de

TSV
Wankendorf
www.tsvwankendorf.de

Handball

Ergebnisse
Männer 2
HSG WaBo 2011 2 - HSG Schülpl/Westerröndfeld/Rendsburg 3 29:29
Männer 1
HSG '91 Nortorf 2 - HSG WaBo 2011 22:22
Frauen 1
Pokalspiel: HSG '91 Nortorf 3 - HSG WaBo 2011 16:30
wJD
SG WIFT Neumünster - HSG WaBo 2011 11:15
wJD
TSV Vineta Audorf - HSG WaBo 2011 18:16
wJE
HSG WaBo 2011 - SG WIFT Neumünster 23:15

Bekleidungs-, Sport- und Spielzeugmarkt
Am 31.03. findet der nächste Bekleidungs-, Sport- und Spielzeugmarkt der HSG WaBo 2011 in der Grundschule Wankendorf statt. Von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr kann zu familienfreundlichen Preisen eingekauft werden. Neben Kinderkleidung, Babyzubehör und Spielzeug bieten wir wieder eine große Auswahl an Erwachsenenkleidung an. Es ist für jeden etwas dabei. Für das leibliche Wohl sorgt unser Team in der Cafeteria. Infos gibt es unter der E-Mail-Adresse wabo-kleidermarkt@gmx.de

Tanzen
Swing-Abend
Am **Samstag, 30.03.**, findet von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr in der Turnhalle der Dr.-Gerlich-Schule in der Gablozener Straße 42 in Trappenkamp ein Swing-Abend mit Andrea Carstensen von der Tangothek Flensburg statt. Die Teilnahme kostet 10,00 € pro Person.
Ab 20:00 Uhr ist freies Swing-Tanzen.
Wir haben Parkettfußboden. Bitte passende Schuhe mitbringen. Um Anmeldung wird gebeten. Anmeldung und weitere Informationen gibt es unter 04323 96738 oder unter info@tanzen-in-trappenkamp.de

Nutzen auch Sie die Möglichkeit, mit Hilfe unserer Zeitung Danke zu sagen.

Volkshochschule
Wankendorf

Termine:

Mo 6. Mai, Betreuungsrecht
19:00 bis 21:00 Uhr / Grundschule Wankendorf und Umgebung / Leitung: Susanne Kugler, Geschäftsführerin des Betreuungsvereins im Kreis Plön
Di 7. Mai, Sütterlin - Deutsche Schrift lesen
19-20 Uhr / Grundschule Wankendorf / 5 Abende
Fr 17. Mai, Mitgliederversammlung
19 Uhr / Hotel & Restaurant Schlüter, Wank

Gesundheit
Mo 6. Mai Betreuungsrecht
19:00 bis 21:00 Uhr / Grundschule Wankendorf und Umgebung / Leitung: Susanne Kugler, Geschäftsführerin des Betreuungsvereins im Kreis Plön
Maibaum aufstellen
Mi 1. Mai Maibaum aufstellen
11 Uhr / Hotel & Restaurant Schlüter Parkplatz mit Musik, Tanz und Spiele für die Kleinen und verschiedene Speisen, bei schlechtem Wetter auf dem Saal
Kochen
Mi 27. März Australische Küche
18:30 Uhr / Grundschule Wankendorf und Umgebung

Jugendliche
Sa 30. März Basteln in der Osterzeit
10-11:30/ 14-15:30 Friedrich-Hebbel-Weg 6. Wank.

Betreuungsrecht in der Praxis
Durch einen Unfall, eine Krankheit oder eine Suchterkrankung auf Grund psychischer Erkrankung, geistiger Behinderung oder Altersverwirrtheit kann jeder Mensch in die Situation geraten, dass er nicht mehr selbst über medizinische Behandlungsformen, über seine Geldgeschäfte oder seine Wohnsituation entscheiden kann. Hier bieten wir Ihnen einen Informationsabend an.
Datum: **Montag, 6. Mai, 19:00 bis 21:00 Uhr**
Ort: Grundschule Wankendorf und Umgebung
Gebühr: frei
Leitung: Susanne Kugler, Geschäftsführerin des Betreuungsvereins im Kreis Plön
Anmeldung:
Ingrid Sönnichsen, Wankendorf Tel. 04326-2138
Sabine Meier, Wankendorf Tel. 04326-1804
Email: ksoennichsen@t-online.de

Liebe Patienten,
nach 22 Jahren möchte ich meine zahnärztliche Praxis in jüngere Hände abgeben. Ich danke den Patienten, die mir lange die Treue gehalten haben.
Ich freue mich, dass ich mit dem Ehepaar **Dr. Timo und Rike Schellwien** Nachfolger gefunden habe, die **zum 1. April 2019** auch das gesamte Praxisteam übernehmen. Ich denke, dass Sie dort bestens aufgehoben sind. Ich lade Sie am Freitag, dem 29. März, zu einem kleinen Abschiedsempfang von 11:00-13:00 Uhr in den Praxisräumen ein. Dort können Sie auch meine Nachfolger kennenlernen!
Mit freundlichen Grüßen
Ingrid Pape, Zahnärztin, Am Alten Markt 7, 24619 Bornhöved.

Als Nachfolger der Praxis von Frau Pape freuen wir uns darauf, Sie nach kurzer Umbauphase begrüßen zu dürfen. Termine können Sie bereits jetzt unter **Tel. 04323-96336** vereinbaren.
Ab Mai 2019 haben wir folgende Sprechzeiten:
Mo 8:00 - 12:30 und 14:30 - 18:00, **Di** 8:00 - 19:00, **Mi** 8:00 - 12:30, **Do** 8:00 - 19:00, **Fr** 8:00 - 12:30

Mit freundlichen Grüßen
Dr. Timo und Rike Schellwien
info@praxis-schellwien.de www.praxis-schellwien.de

FUSSBALL-KREISPOKAL

ENDSPIEL

TSV WANKENDORF gegen **PSV UNION NMS**

Mittwoch 1. Mai um 15.00 Uhr
auf dem Jahnplatz in Wankendorf.
Einlass ab 12.00 Uhr.

Präsentiert von:

E **GOTHMANN**

Gothmann – der ist GUT-MANN!

EDEKA

Garantierte Werbung durch Postverteilung!

Jagdgenossenschaft Bockhorn

Mitgliederversammlung
Die Jagdgenossenschaft Bockhorn lädt zur **Mitgliederversammlung** am **16.04.2019** bei **Ferdinand Weick** (Drögenkuhlen 4, Bockhorn) um **20.00 Uhr** ein.

- Tagesordnung:**
1. Begrüßung
 2. Feststellung der form- und fristgerechten Einladung
 3. Protokoll der letzten Versammlung
 4. Bericht des 1. Vorsitzenden
 5. Kassenbericht
 6. Entlastung des Vorstandes
 7. Wahlen: der gesamte Vorstand wird gewählt
 8. Bericht des Jagdpächters
 9. Verschiedenes

Haus & Grund
Eigentümerschutz-Gemeinschaft Wankendorf

Verbandssprechstunde im April 2019
Haus & Grund Wankendorf gibt bekannt, dass die nächste Verbandssprechstunde am **Montag, den 01. April 2019** stattfindet. Der Verbandsjurist Hans-Henning Kujath erwartet Sie in der Zeit von **10.30 - 11.30 Uhr** in den Räumen der **Volksbank-Raiffeisenbank Wankendorf, Markt 6a**. Während dieser Zeit steht er Ihnen für Ihre Fragen zu Verfügung. Ihre Ansprechpartner vor Ort: Helgo Krischker 1. Vorsitzender (04326-1839) und Klaus Gerstandt Kassenwart (04326-1813). Hier haben Sie auch die Möglichkeit Mietverträge aller Art zu erwerben.

BUCHHOLZ
MALERFACHBETRIEB

FARBENCHECK KOSTENLOS UND UNVERBINDLICHE ANGEBOTSERSTELLUNG

MALERARBEITEN | TAPEZIERARBEITEN
WÄRMEDÄMMUNG | SCHIMMELSANIERUNG

AM RINGREITERPLATZ 1A | SCHMALENSEE | TEL: 04323 / 74 43
EMAIL: INFO@MALER-BUCHHOLZ.DE | WWW.MALER-BUCHHOLZ.DE

AUTOSERVICE TRAPPENKAMP

ALLE FABRIKATE
Meisterbetrieb der KFZ-Innung

Zertifizierte Umrüstung auf Kfz-Flüssiggas
Autoglas-Express-Service

Reparaturen aller Art (Stoßdämpfer, Bremsen, Standheizung, Einspritzanlagen, Auspuff-schnellservice...)
Inspektion, HU u. AU
Reifendienst
Klimaanlagen-Service
Wartung & -Reparatur
Vermittlung von Neu- und Gebrauchtfahrzeugen

Samstags TÜV-Nord bei uns im Hause.

Industriestraße 24 * 24610 Trappenkamp
Telefon: 043 23/80 55 77 * Fax: 043 23/80 55 75

KW 13 Gültig vom 27.03. bis 30.03.2019

REWE DEIN MARKT

**Bornhöveder Landstr. 2
24601 Wankendorf**

Kerrygold Original Irische Butter oder Extra
versch. Sorten, je 250-g-Pckg./Becher (100 g = 0.64) **27% gespart**
1.59

Jacobs Krönung
gemahlener Bohnenkaffee, versch. Sorten, je 500-g-Pckg. (1 kg = 7.18) **40% gespart**
3.59

Wiener Würstchen
heiß und kalt zu genießen, je 100 g **42% gespart**
0.69

Ritter Sport Nussklasse oder Kakaoklasse
versch. Sorten, je 100-g-Tafel **23% gespart**
0.99

Dr. Oetker Pizza Tradizionale Salame Romano
tiefgefroren, je 370-g-Pckg. (1 kg = 5.38) **oder Dr. Oetker Die Ofenfrische Putensalami**
tiefgefroren, je 390-g-Pckg. (1 kg = 5.10) **26% gespart**
1.99

Captain Morgan Spiced Gold
35% Vol. **oder White Rum**
37,5% Vol., je 0,7-l-Fl. (1 l = 14.27) **Aktionspreis**
9.99

Red Bull Energy-Drink
versch. Sorten, koffeinhaltig, je 0,25-l-Dose (100 ml = 0.35) zzgl. 0.25 Pfand **Aktionspreis**
0.88

Supermärkte Nord Vertriebs GmbH & Co. KG, Benzstraße 10, 24148 Kiel
Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

Tipps gegen den Alltagsstress

Was ist Stress überhaupt?

Stress ist ein natürlicher Vorgang im Körper, der diesen zu Höchstleistungen aktiviert und schon seit Beginn der Menschheit auch das Überleben sichert. Beim Menschen werden Stresshormone ausgeschüttet, um ihn zu Höchstleistungen in Gefahrensituationen anzutreiben. So war es zumindest damals, als wir noch in Höhlen lebten und unser Überleben von Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit abhing. Auch wenn diese direkten Gefahren, z. B. durch wilde Tiere, heute nicht mehr lauern, funktionieren wir aber noch immer genau wie zu Urzeiten. Und so ist es eben die unerledigte Arbeit oder der zeitliche Stress, der genau diese Bereitschaft zu Höchstleistungen in uns weckt.

Soweit ist das in Ordnung, wenn diese Phasen nicht zur dauerhaften Situation werden, denn lediglich Dauerstress macht irgendwann krank und muss aus dem Leben somit herausgenommen werden. Stressige Phasen sind normal und gehören zum Leben schon immer dazu.

Komplett entspannt – das geht überhaupt nicht

Stress fängt manchmal schon damit an, dass man fast schon um jeden Preis komplett entspannen möchte. Physiologisch ist das nämlich überhaupt nicht möglich, denn der Körper kann im Wachzustand nicht komplett entspannen – die Skala reicht hier nur von sehr starker Anspannung bis hin zu sehr geringer Anspannung mit hohem Entspannungsfaktor. Das heißt, dass es auch im Entspannungszustand nicht möglich ist, alle Stressfaktoren und Gedanken völlig auszuschalten. Richtig mit Stress umgehen im Alltag und entspannende Pausen in regelmäßigen Zeitabständen einlegen – das ist das Geheimnis der Entspannung.

Wie geht Entspannung überhaupt?

Das Geheimnis der Entspannung besteht in allen Fällen darin, dass die Gedanken umgeleitet werden – also von der stressigen Situation weg zur Aufmerksamkeit auf die Atmung. Es muss nämlich nicht der Lotussitz aus dem Yoga sein, der für die Reduzierung der Anspannung eingenommen wird. Katzen können beim Dösen per-

fekt entspannen. Wir Menschen können in viel zu vielen Fällen einfach unsere Gedanken nicht ausblenden und müssen sie daher einfach auf Entspannung umleiten. Daher eben die Konzentration auf den Atem, die auch in der Meditation keinen anderen Sinn hat, als eben die Gedanken zu beschäftigen bzw. aus dem Alltag abzuholen.

Auch wenn oft von gezielten Übungen die Rede ist, um eine Entspannung zu erreichen, so ist es letztlich nicht die Art, wie man entspannt, die hilft, sondern dass man überhaupt etwas zur Entspannung tut.

Das ist umso schwieriger, wenn man überwiegend geistige Arbeit ausführt, von der die Ablenkung schwieriger ist als von der körperlichen Tätigkeit, für die der Mensch ja eigentlich überwiegend ausgerichtet ist.

Kleine Entspannungsphasen in den Alltag einbauen

Die Entspannung fängt dann schon damit an, sich zum Beispiel gezielt Pausen einzuplanen.

Allein die Tasse Kaffee oder Tee oder auch das Glas Milch in Ruhe getrunken - und ohne die Erledigung von Arbeit nebenher – kann schon zu einer wirksamen Reduzierung der Anspannung führen. Bewusst atmen und sich auf den Atem – also das gezielte Luftholen und Luft ausstoßen - und die Konzentration auf diesen Vorgang kann in stressigen Situationen eine echte Hilfe sein, die von der Umgebung überhaupt nicht wahrgenommen wird.

Rituale wie die anfangs erwähnte Pause mit dem Kaffee, die halbe Stunde Mittagspause, die gezielt zum Bummeln und Abschalten genutzt wird oder auch das regelmäßige Bad nach der Arbeit können im Alltag entspannende Wirkung haben.

Wer sich langfristig etwas richtig Gutes tun möchte, bucht einfach bei der Volkshochschule oder auch einem privaten Trainer einen Kurs zur Progressiven Muskelentspannung. Hier erlernt man nämlich, den Körper gezielt anzuspannen und wieder zu entspannen.

Diese Fähigkeit kann langfristig – also nach einiger Übung – in allen Alltagssituationen genutzt werden und für eine Reduzierung der Anspannung sorgen.

Hausgemachten Stress aus

dem Leben eliminieren

Stress kann man sich übrigens auch selbst bereiten, indem der Tagesablauf einfach nur zu hektisch und unkoordiniert gestaltet ist. Zeitmangel ist ein wichtiger Stressfaktor und wenn der Wecker jeden Morgen bis zur letzten Minute immer wieder in den Schlummermodus versetzt wird und die Beine erst dann aus dem Bett geschwungen werden, wenn zeitlich wirklich nichts mehr geht – dann fängt der Stress schon an. Also sollten sich auch Langschläfer dazu aufrufen, den Wecker lieber eine halbe Stunde früher zu stellen, um dann noch ein wenig im Bett dösen zu können und trotzdem den Tag entspannt zu beginnen. Toll ist es natürlich, wenn die Kleidung für den Tag schon am Abend zuvor zusammengestellt wurde und die Auswahl dann nicht am Morgen schon für Stress und Zeitmangel sorgt. Es muss ja nicht das komplette Frühstück allein sein, wenn man nun mal kein Frühstückstyp ist. Aber eine Tasse Kaffee, ein Tee oder auch ein Saft als Frühstück – also als Ritual für den Morgen – lässt den Tag regelmäßig und somit auch entspannt beginnen. Regelmäßigkeit kann vielen Menschen bei der Bewältigung von Stress helfen und so ist das morgendliche Ritual mit Recken und Strecken im Bett und dem Kaffee vor dem Verlassen des Hauses eine gute Basis für einen entspannten Tagesbeginn.

Keine Angst vor Stress

Stress ist nicht ungesund, wenn wir auch wieder aus den stressigen Phasen herausfinden. Niemand wird krank, weil er mal hektische Phasen im Leben erlebt. Das Geheimnis besteht einfach darin, aus den stressigen Phasen nach Abschluss der entsprechenden Aufgabe auch wieder herauszufinden. Da hilft es dann auch, „nein“ sagen zu lernen. Wir müssen nicht überall helfen und immer bereitstehen. Gerade übermäßig hilfsbereite Menschen geraten oft in stressige Situationen. Der Tag hat für uns alle nur 24 Stunden, die aber nicht komplett ausgefüllt sein dürfen. Pufferzeiten für unerwartete Verlängerungen von Aufgaben müssen eingeplant werden und auch Pausen gehören einfach dazu. Dann macht Stress nicht krank, sondern bringt Höchstleistungen.

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 Ernährungsgeohnheiten. 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 Külschrank können eine richtig gute Motivation zum Durchhalten abgeben.

Die Frühjahrsmüdigkeit überwinden

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 gewöhnlichen 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.

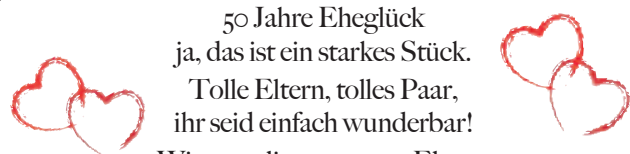
Auch der Wärmehaushalt muss sich im Frühjahr erst wieder umstellen. In der Frühjahrszeit erwärmt sich der Körper. Dadurch erweitern sich unsere Blutgefäße, was den Blutdruck sinken lässt. Die Folge: wir fühlen uns müde und schlapp.

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



50 Jahre Eheglück
ja, das ist ein starkes Stück.

Tolle Eltern, tolles Paar,
ihr seid einfach wunderbar!

Wir gratulieren unseren Eltern,
Schwiegereltern und Großeltern

Erika und Karl-Heinz Mißfeldt

zur Goldenen Hochzeit

und wünschen alles Liebe und Gute.

Marc und Frauke mit Lasse

Thorsten und Maja mit Mika und Melina

*In jeder Träne lebt ein Tropfen Erinnerung
und mit ihr ein Licht, das weiter lebt.*

Traurig nehmen wir Abschied von

Heinke Schlüter

* 02.01.1941 † 18.03.2019

Antje und Werner

Ute

Anja

Werner

Marion, Klaus und Timo

Carina und Torben

Frauke und Joachim mit Melina und Lenya



Ev.-Luth.
Kirchengemeinde Bornhöved

„Wenn das Weizenkorn nicht in die
Erde fällt und erstirbt bleibt es allein;
wenn es aber erstirbt, bringt es viel Frucht.“

Johannes 12,24

**Gottesdienste und Gemeinde-
veranstaltungen:**

Passionsandacht

Freitag, 29.03., 6.00 Uhr, Vicelin-
Kirche St. Jakobi,
danach Frühstück im Martin-Lu-
ther-Haus bis 7.00 Uhr

**Mein Leben – nicht suchen, fin-
den!** Eine Stunde Zeit für Dich.

Freitag 29.03. von 17 – 18 Uhr in
der Kirche
mit Kinderbetreuung im HEJ (Haus
der Evangelischen Jugend)

Für Menschen

die eigentlich keine Zeit haben
die sich nach Leben sehnen
die keine Jugendlichen mehr &
die noch keine Senioren sind
die der Kirche nah oder fern sind
Was macht unser Leben lebens-
wert?

Lasst uns darüber nachdenken,
uns austauschen & uns einmal
Zeit für uns nehmen.

Hier bitte kurz anmelden: weinbrenner@kirchengemeinde-bornhoeved.de oder 04323-901211

Sonntag, 31.03., - Laetare

**17 Uhr, Abendgottesdienst mit
Pn. Egener**

Bibelgesprächskreis:

Montag, 01.04., 17:00 Uhr, Mar-
tin-Luther-Haus

Osterbasteln:

Freitag, 05. April, 15-18 Uhr, HEJ
Bornhöved, Kirchstr. 4

Kosten: 5 €, (jedes weitere
Geschwisterkind 3 €) Für alle größe-
ren und kleinen Kinder, die Lust
am Basteln haben und gerne
kleine Ostergeschenke für ihre Fa-
milie oder Osterdekoration für ihr
Zimmer basteln möchten. Teilneh-
merzahl: max. 35 Kinder
Anmeldung bitte bis zum 03.04. im
Kirchenbüro 04323-901211.

**Weitere Passionsandachten in
der Kirche:**

**Am 05.04. und 12.04. immer um
6:00 Uhr** in der Kirche,
danach gemeinsames Frühstück
bis 7:00 Uhr im Martin-Luther-

Haus

Offene Kirche

Die Vicelin-Kirche St. Jakobi Born-
höved ist vom 01.04. bis 15.10.
täglich von 10-17 Uhr geöffnet.
Vom 16.10. bis 31.03. kann der
Kirchenschlüssel während der Öff-
nungszeiten des Kirchenbüros
dort abgeholt werden. Wenn Sie
eine (Gruppen-)Führung wün-
schen, ist dies selbstverständlich
nach vorheriger Terminabsprache
unter der Tel. 04323-901211 mög-
lich.

**Alle Kleinkinder- und Krabbel-
gruppen:**

Spieletreffen ab 3 Jahren jeden 3.
Dienstag im Monat, jeweils von
15.30 bis 17.00 Uhr, Martin-Luther-
Haus, Frau Dobrott (Tel. 804879)

Krabbelgruppen:

montags, 10:00 Uhr - 12:00 Uhr,
Martin-Luther-Haus
dienstags, 10:00 Uhr - 12:00 Uhr,
Martin-Luther-Haus
donnerstags, 10:00 Uhr - 12:00
Uhr, Martin-Luther-Haus, ab ca. 6
Monate, Frau Friederike Rathjens
(0171/2983890)

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

Posaunenchor:

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

Teamschulung:

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-Lu-
ther-Haus, Frau Yoo

**Kirchenmäuse für Kinder von
Klasse 1-5,**

Leitung Sandra Nordmann
mittwochs, 16:00 – 18:00 Uhr, Mar-
tin-Luther-Haus - Neuaufnahmen
sind derzeit nicht möglich, da die
Gruppe voll ist. Rücksprache mit
Frau Nordmann Tel. 900705

Kirchenchor:

mittwochs, 18:30 -20:00 Uhr, Mar-
tin-Luther-Haus, Frau Yoo

Kinderchor:

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



Ev.-Luth.
Kirchengemeinde
Wankendorf

**Wochenspruch zum Sonntag
Lätare:**

„Wenn das Weizenkorn nicht in die
Erde fällt und erstirbt, bleibt es al-
lein; wenn es aber erstirbt, bringt
es viel Frucht.“ Johannes 12,24
Wir laden herzlich ein zum Gottes-
dienst am **Sonntag, 31. März, um
10 Uhr**, in dem Peter Keil predigen
wird.

Die Kollekte wird gesammelt für
das Schloß Ascheberg; das Dank-
opfer ist bestimmt für den Alpha-
kurs. Im Anschluss an diesen
Gottesdienst kann, wer mag, sich
beim Kirch-Café über das Gehörte
austauschen u. Kontakte knüpfen.
Eltern-Kind-Kreis von 0 – 3 Jah-
ren, donnerstags von 9.30 bis 11
Uhr im Gemeindehaus
Bastel-Spiel-Kreis (ab 6 Jahren)
Freitag, 29.3., von 16 bis 17.30 Uhr
im Gemeindehaus

Bibelgesprächskreis Freitag,
17.5., von 9 bis 11 Uhr im Gemein-
dehaus. Anmeldung bei Katharina
Krull (04323-8047517) od. Brigitte
Deffert-Schnoor (04323-9999092).
**Padfinderstamm „Die Eisvö-
gel“:** Samstag, 30.3., von 10-
13.00 Uhr Müllsammelaktion in
Wankendorf. Es findet keine Grup-
penstunde statt.

Musikteam: Freitag, 29.3., um
19.30 Uhr im Gemeindehaus –
Musizieren mit Instrumenten und
Stimmen zur gelegentlichen Unter-
stützung der Gottesdienste

c.a.y.a.: come as you are –
Komm so, wie du bist: Jugendtreff
(ab 12 Jahren) am Freitag, 3.5., ab
17 Uhr im Gemeindehaus. Kon-
takt: Dunja Kreuzfeldt

Diverse Hauskreise: Ansprech-
partner, Orte und Uhrzeiten erfah-
ren Sie über das Kirchenbüro
unter 1274.

Andachten: Vitanas Seniorencen-
trum Mittwoch den 27.03. im Saal
mit Pastorin Ulrike Jenett.

**Eine Woche rund um die Uhr
Gebet (24/7) in den Tagen vor
Ostern - wer betet mit?**

Die Karwoche von Palmsonntag
bis Karfreitag ist eine besondere
Zeit. In diesen Tagen wollen wir
uns in unserm Jubiläumsjahr ganz
besonders wieder neu ausrichten,
auf Gott hören und uns von ihm
beschenken lassen im Gebet.
Dazu gibt es vom 14. bis 19. April
wieder zwei besonders dafür ein-
gerichtete Gebetsräume im Ober-
geschoss des Gemeindehauses,
wo wir ununterbrochen beten kön-
nen, abwechselnd in 1-Stunden-
Schichten, Tag und Nacht. Wer
eine Stunde oder einen mehrstün-
digen Block übernehmen möchte,
melde sich bitte im Kirchenbüro
oder trage sich im Gemeindehaus-
flur selbst in die Liste ein. Man darf
auch gerne jeden Tag dieselbe
Stunde übernehmen, z.B. von 6-7
Uhr morgens betend die Zeitung
lesen, oder mal eine ganze Nacht
durchbeten - auch das kann eine
sehr besondere Erfahrung sein -
oder als Gruppe sich in den Ge-
betsräumen treffen zum Bibellesen
vor Gott oder ihm Lieder zusingen
Wer mehr wissen möchte, melde
sich im Kirchenbüro (1274) oder
bei Pastorin Ulrike Jenett (1390).
**Gründonnerstag: Feierabend-
mahl jetzt anmelden**
Donnerstag, 18. April, 19 Uhr,
Schlüters Gasthof

In diesem besonderen Jubiläums-
jahr feiern wir Jesu Einsetzung des
Abendmahls auch einmal ganz be-
sonders nämlich in Schlüters Gas-
thof mit einem richtigen
Abendessen (dies ab ca. 19.30
Uhr). Eine Anmeldung ist unbe-
dingt nötig (spätestens bis 11.
April), im Kirchenbüro (1274). Ge-
meinsam essen, so wie Jesus es an
seinem letzten Abend mit sei-
nen Freunden getan hat, das Brot
brechen, den Kelch segnen, sin-
gen, beten und feiern. Das wird ein
Abend angelehnt an eine Passa-
feier. Jeder ist herzlich eingeladen
mitzufeiern und das kostenlos!

Der TSV Wankendorf von 1906 e.V. trauert um seine
Verainswirtin

Heinke Schlüter

Heinke war die treue Seele vieler Sportler und
unseres Vereins. Sie hat stets Interesse am Verein
gezeigt und hatte immer ein offenes Ohr für uns alle.
Wir werden ihre offene und herzliche Art schmerzlich
vermissen.

Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrer Familie.

TSV Wankendorf von 1906 e.V.
Der Vorstand

*Mit schwerem Herzen lassen wir Dich gehen.
Am 18.03.2019 mussten wir loslassen,
als Familie trauern wir um einen geliebten
Menschen, der immer für uns da war.*

Heinke Schlüter

geborene Kohlmorgen

*2. Januar 1941 †18. März 2019

Die Trauerfeier findet am 29.03.2019
um 12 Uhr, in der Kirche zu Wankendorf statt.

Im Anschluss bittet die Familie zum

Beisammensein ins

Hotel + Restaurant Schlüter,
Dorfstraße 14, Wankendorf.

Anstelle freundlich zugedachter Blumen und
Kränze bitten wir im Sinne von Heinke um eine
Spende für die Jugendfeuerwehr Wankendorf.

Sonderkonto des Bestattungsinstitutes
Riecken GbR bei der Fördesparkasse
IBAN: DE61 2105 0170 1001 7107 87

Die Beisetzung findet im engsten
Familienkreis statt.

Nutzen auch Sie die Möglichkeit,
mit Hilfe unserer Zeitung Danke zu sagen.



Bestattungsinstitut Riecken

Ihr Bestatter
im Amt Bokhorst-Wankendorf,
sowie auf allen anderen Friedhöfen
und im Ruhe-Forst Bothkamp

Ansprechpartner: Helmut Riecken
Erbbestattungen · Feuerbestattungen
Seebestattungen · Überführungen
Erledigungen aller Formalitäten

Telefon 0 43 26 / 12 79 oder 0 43 26 / 12 33
Mobil 0171 / 410 58 77