

Hammmagazin

Stadtillustrierte für Hamm April 2013 / 40. Jahrgang



ANZEIGE



SICHER BESSER LEBEN

Geschäftsstelle Hamm

59065 Hamm · Sedanstraße 3

Telefon: 0 23 81 / 9 06 - 196

hamm@knappschaft.de · www.knappschaft.de

Mittagspause Mehr als gesundes Essen

Lüders-Berufskolleg Hamms Service-Schule

Raderlebnis Die neue Römer-Lippe-Route

Fröhliche Ostern



wünschen Verlag und Redaktion allen Lesern und
Inserenten der Stadtilustrierten „Hamm-Magazin“.

Hammmagazin

INHALT

THEMA

Das Tischlein deckt sich deftig	03
Mahlzeit!	04



Vom Lernort zum Lebensraum	08
Von der Arbeit abschalten	10
Gesundes vom Markt	12
Hamms Service-Schule	20
Scharfe Ausflüge	22

INFORMATION

Hamm startet das Rad-Erlebnis	24
-------------------------------	----



Vielfalt pur	26
Frühlingsfest in der City	26
Woche für das Leben	27

KULTUR

Am Puls der Zeit	29
Archaische Tundra-Gesänge	29



STADTWERKE

Hier stimmen Preis und Leistung	30
---------------------------------	----



WIVO – die No. 1 in Hamm!

- **Partyservice und Catering**
Der WIVO-Partyservice richtet Ihre Feier von A-Z aus – ab 20 bis 5000 Personen.
- **Lieferservice „Essen auf Rädern“**
Den WIVO-Mittagstisch können Sie auch zu Hause genießen – preiswert, täglich mit frischen Zutaten zubereitet, ausgewogen kombiniert und einfach lecker!
- **Gemeinschaftsverpflegung**
für Schulen • Kitas • Kindergärten • Altenheime und mehr
- **Cafeteria am EVK Hamm**
für die kleine Pause zwischendurch
- **Gesellschaften bis 100 Personen**
in unserem Veranstaltungsraum
- **Gebäudereinigung**

Ihr Team der WIVO

Tel. (0 23 81)
56-21

WIVO Wirtschafts- und
Versorgungsdienst GmbH

Werler Str. 110
59063 Hamm
wivo@evkhamm.de
www.wivo-hamm.de

Unser Service für Ihren Genuss

Das Tischlein deckt sich deftig

Norbert Reisdorf betreibt seit 13 Jahren die Kantine im Finanzamt



Koch aus Leidenschaft: Norbert Reisdorf betreibt die Kantinen im Finanzamt und der Geschwister-Scholl-Gesamtschule – und dazu noch einen eigenen Partyservice.

„Man muss schmecken, dass das Essen nicht aus der Tüte kommt“

>> Erfolgsrezepte darf man nicht ändern: Norbert Reisdorf weiß das, als Koch und als Unternehmer. Seit 13 Jahren betreibt er die Kantine im Finanzamt – und so ganz viel hat sich in dieser Zeit nicht geändert. Soll heißen: Jeden Mittag gibt es drei frisch gekochte Gerichte (eines davon vegetarisch), dazu einen frischen Salat, den sich jeder Gast selbst zusammenstellen darf. Selbst der Geschmack hat sich in den vergangenen 13 Jahren nicht wesentlich geändert: Die Leute mögen es gerne deftig und am liebsten Schnitzel mit Fritten.

Der Kantinen-Klassiker Schnitzel mit Fritten wird jeden Mittwoch bis zu 120 Mal serviert – und trotzdem schmeckt das Schnitzel jedes Mal ein kleines bisschen

anders: Mal kommt es mit Spiegelei, Pfifferlingen oder frischem Spargel auf den Tisch. „Ich variiere je nach Saison: Das gilt nicht nur für die Schnitzel, sondern für die Zusammenstellung bei allen Gerichten“, erklärt Norbert Reisdorf: „Man muss immer schmecken, dass das Essen hier nicht aus der Tüte kommt: Das ist jeden Tag mein Anspruch.“

Darüber hinaus richtet sich der Speiseplan im Finanzamt nach den jeweiligen Angeboten im Einkauf – schließlich ist es nicht unbedingt einfach, jeden Mittag ein warmes Essen für 3,80 Euro anzubieten, zumal beim Kochen gerne auch Bioprodukte verwendet werden. „Diese Preise kann ich nur machen, weil ich in großen Mengen einkaufe – und weil ich meine Gerichte mit einer gewissen Portion Pfiff zusammenstelle, so dass ich möglichst viel von meiner Ware verwerten kann.“

Das Kochen ist für Norbert Reisdorf Arbeit und Leidenschaft zugleich. Kurzum: Der Job in der Küche schmeckt ihm bis heute. „Eigentlich sollte ich Konditor werden: Aber für mich war immer klar, dass es auf den Koch hinausläuft.“ Gelernt hat Norbert Reisdorf bei „Mövenpick“ in Dortmund: Vor 27 Jahren wagte Norbert Reisdorf den Schritt in die Selbstständigkeit. Heute beschäftigt er sechs feste Mitarbeiter und drei Aushilfen.

Neben der Kantine im Finanzamt betreibt der Koch aus Leidenschaft auch noch die Mensa der Sophie-Scholl-Gesamtschule in Bockum-Hövel und einen eigenen Partyservice. Die zahlreichen Aufgaben bringen es mit sich, dass die Tage oftmals in aller Herrgottsfrühe beginnen: Vielfach ist Norbert Reisdorf schon im Großmarkt unterwegs, wenn die allermeisten Hammenser noch selig schlummern. „Mittags um zwölf liegt der größte Teil der Arbeit eigentlich schon hinter mir“, sagt Norbert Reisdorf mit einem Lachen. <<



Mahlzeit!

12 Uhr – Mahlzeit! Das stimmt nicht. Nur die wenigsten Menschen in Hamm haben eine pünktliche Mittagspause. Wie verbringen sie ihre Mittagszeit? Das hat das „Hamm-Magazin“ kleine und große Menschen gefragt. In der Lessingschule, in der Waldorf-Kita, bei der Firma Claas, im Denkma(h)l-Restaurant und in der Eisenbahn.

Mittag in der Ganztagschule

<< Reibeplätzchen, Apfelmus und Fruchtzwerge – das Mittagessen an einem Montag für die Kinder der Lessingschule in Herringen, die an der Offenen Ganztagschule (OGS) teilnehmen. Sie essen im benachbarten Altenheim St. Josef. Auf dem Speiseplan gesunde Hausmannskost: „Täglich im Hause frisch gekocht“, so eine Dame aus dem Küchenteam. „Mittwochs immer Suppe“,

berichtet eine Schülerin. Nicht unbedingt ihr Geschmack, „aber meistens schmeckt sie.“

Und so läuft es ab: Zwischen 12 und 14 Uhr gehen die Schülerinnen und Schüler in drei Gruppen nacheinander ins Altenheim. Das Mittagessen folgt einem genauen Ritual: Erst ordentlich aufstellen, Hände waschen, quer über den Schulspielplatz, vor dem Speiseraum Schuhe ausziehen und Jacken aufhängen, einen Gong schlagen, wenn es

beim Essen zu laut wird, und schließlich eine Anwesenheitsliste. „Das gehört erzieherisch einfach dazu“, erklärt Sylvia Rasseck, die OGS-Leiterin.

Diese Form der Mensa ist nicht nur für die Ganztagschüler eine ausgesprochen gute Lösung, wie Schulleiter Albert Schmitz erklärt: „Wir sind ausgesprochen dankbar dafür, dass wir diese Kooperation mit dem Altenheim vor Jahren hinbekommen haben,

Mittagspause ganz unterschiedlich: In der Lessingschule (Bild links) steht gesunde Hausmannskost auf dem Speiseplan. In der Waldorfhaus-Kita gibt





Mittag in der Kita

>> Pünktlich zur Mittagszeit ist Hochbetrieb in der Kindertagesstätte Waldorfhäus Hamm, denn rund 80 Essen werden täglich frisch für die Kinder (und mit ihnen) zubereitet. Seit 30 Jahren ist das Thema gesunde Ernährung fester Bestandteil der Konzeption des Waldorfhäuses: Alle Gerichte für die 80 Betreuungskinder in der Villa an der Heßlerstraße werden frisch zubereitet. Die Vollwertprodukte stammen aus der biologischen Landwirtschaft in der nahen Umgebung, und es wird darauf geachtet, dass es Lebensmittel der Saison sind und dass es keine weiten Anlieferungswege gibt.

Die Besonderheit im Waldorfhäus ist, dass nur vegetarische Vollwerternährung angeboten wird: „Die Ernährung ist ein wichtiger Aspekt einer ganzheitlichen Entwicklungsbetreuung. Wir möchten, dass alle Kinder – unter Berücksichtigung von Unverträglichkeiten oder Allergien – das gleiche Essen genießen können“, betont Gerlinde Riesenberg, die Leiterin der Kindertagesstätte Waldorfhäus Hamm.

Die Kinder im Alter von einem bis zu sechs Jahren sind bei der Zubereitung der Essen immer mittendrin: Unter Anleitung der Erzieherinnen und Erzieher können die Kleinen Müsli machen, Gemüse schneiden oder Brötchen backen. „Wir kochen und essen mit allen Sinnen“, betont Riesenberg, „dadurch entwickeln die Kinder Wertschätzung für die Lebensmittel und Vorfreude auf die Mahlzeiten, die immer gemeinsam eingenommen werden.“ <<

Mittag im Betrieb

>> Bislang griffen die Mitarbeiter der Claas Service and Parts GmbH in ihrer Mittagspause eben schnell zu den mitgebrachten

Stullen, wärmten sich ihr Essen in der Mikrowelle auf oder zogen ein belegtes Brötchen am Automaten. Mit der Eröffnung der betriebseigenen Kantine in diesem Monat haben die rund 300 Beschäftigten zukünftig ganz neue Möglichkeiten, ihre Mittagspause zu verbringen. Anstatt in den Sozialräumen, Teeküchen oder im Büro zu bleiben, gibt es nun einen zentralen Ort, um gemeinsam mit anderen Kollegen „Mittag zu machen“.

Zu einem Preis von deutlich unter fünf Euro stehen vollwertige Hauptgerichte wie „Kartoffel-Gemüseauflauf mit Mozzarella gratiniert“ oder „Huhn mit grünem Gemüse auf Spaghetti und Kirschtomaten“ zur Wahl. Oder vielleicht lieber Vitaminreiches von der Salatbar? Die täglich wechselnden Gerichte werden vom Küchenchef und seinem Team vor Ort frisch zubereitet.

Auf das „Cook & Chill“-Verfahren – das Wiedererwärmen von Speisen – wird ebenso verzichtet wie auf Fertigsoßen und Geschmacksverstärker. „Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Teil unseres Gesundheitsmanagements, und wir freuen uns, unseren Mitarbeitern eine vollwertige Küche anbieten zu können“, so Geschäftsführer Stephan Klosterkamp. Die Currywurst darf dennoch nicht fehlen. Sie gehört mit Abstand zu den beliebtesten Speisen – so die Erfahrung des Caterers.

Morgens bietet die Kantine eine vielfältige Auswahl an frisch belegten Brötchen an: von Käse, Salami, Schinken bis zu Zwiebelmett und Fleischsalat. Kein Anstehen mehr am Verpflegungs-Automaten, schon die Frühstückspause können die Claas-Mitarbeiter nunmehr in gemütlicher Atmosphäre verbringen. Hierfür hat das Unternehmen eigens ein modern ausges-

denn alle, Junge wie Alte, profitieren davon.“ Und Elisabeth Mischke, die Leiterin des Altenheims, ergänzt: „Wir haben hier viele demenziell betroffene Heimbewohner, und Kinder haben einfach einen optimalen Zugang zu unseren Leuten. Kinderlachen ist mit die beste Therapie und Freizeitgestaltung, die man sich denken kann. Und die Kinder erzählen zu Hause von ihren Erlebnissen hier im Hause, was uns sehr wichtig ist.“ <<

es immer Vegetarisches. Und auf ihre neue Kantine freuen sich die Claas-Mitarbeiter: Ab Mitte April ist der Verpflegungs-Automat Vergangenheit.





tattetes Gebäude errichtet, um heutigen Ansprüchen an eine gesunde und kommunikationsfördernde Mittagsverpflegung gerecht zu werden. Geschäftsführer Stephan Klosterkamp betont: „Die Kantine soll sich auch zu einem Kommunikations- und Begegnungszentrum für unsere Mitarbeiter entwickeln.“ <<

Mittag im Restaurant

>> Das „Denkma(h)l“ an der Ostentalallee / Ecke Jürgen-Graef-Allee hält jeden Mittag zwei wechselnde Tagesgerichte inklusive Tafelwasser zum Preis von sechs Euro bereit, eines davon ist immer vegetarisch. Außerdem gibt es im – mit seinen vielen Kunstgegenständen und antiquarischen Möbeln – liebevoll und einzigartig eingerichteten Restaurant eine kleine Mittagskarte. „Wir bieten eine moderne und kreative deutsche Küche, mit regionalem und saisonalem Einfluss“, erklärt der im Service beschäftigte Claudio Bünger.

Aber das „Denkma(h)l“ bietet noch mehr. Es bietet Jugendlichen, die es schwer haben, einen Weg in die Arbeitswelt. Denn das Restaurant ist zugleich eine von den Malteser Werken betriebene Lehr- und Trainingsgastronomie für junge Menschen mit psychischen Störungen und geistigen Einschränkungen. Und irgendwie ist es auch ein Denkma(h)l dafür, dass man Jugendliche und junge Erwachsene mit diesen Problemen nicht aufgeben soll. Denn dass sie etwas leisten können, ist hier deutlich zu sehen – und zu schmecken.

Dafür spricht auch der Zuspruch der Gäste: „Wir sind mit dem Mittagsgeschäft sehr zufrieden“, sagt Einrichtungsleiterin Christiane Brexel: „Wir haben viele Stammgäste – zum Beispiel Rechtsanwälte aus den

umliegenden Kanzleien, Angestellte der nahe gelegenen Hochschule Hamm-Lippstadt, aber auch Rentner, die mittags nicht kochen.“ Vielen von ihnen werden den besonderen Hintergrund, den die jungen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben, wahrscheinlich gar nicht bemerken – und es sich einfach schmecken lassen. <<

Mittag in der Eisenbahn

>> 13.07 Uhr, auf Gleis vier auf dem Hammer Bahnhof. Aus Richtung Münster fährt die Regionalbahn 69 ein. In wenigen Minuten geht es schon weiter nach Paderborn. Zeit für eine Mittagspause pünktlich zwischen 12 und 13 Uhr – die bleibt für die Triebfahrzeugführer der Eurobahn wenn dann eher durch Zufall.

„Selbstverständlich fahren die Züge mittags durch – ich glaube kaum, dass die Fahrgäste Verständnis dafür hätten, wenn ich um 12 Uhr erst einmal für eine halbe Stunde stehen bleibe und die Augen zumache“, meint der Führer des Eurobahn-Zuges mit einem Augenzwinkern. Ihm wird seine

Mittagspause per Dienstplan zugeteilt.

Da kann es dann auch schon einmal sein, dass der mittägliche Imbiss erst um drei Uhr nachmittags im Pausenraum in Soest warm gemacht wird. „Ich weiß ja mit Dienstantritt, wann ich wo meine Pause mache – dementsprechend kann ich mich darauf einrichten“, resümiert der Eisenbahner, ehe auch schon wieder die Türen piepen und das Signal in Richtung Paderborn auf Grün springt.

Und so sind es dann doch meist nur die Fahrgäste, die in den Eurobahn-Zügen zur Mittagszeit eine Pause einlegen. Und dabei sind den Passagieren kaum Grenzen gesetzt: Ein Kaffee dort, ein Brötchen hier – und manch einer nutzt die Fahrzeit auch für ein Nickerchen.

Nur manchmal ist die Schlummerpause arg schnell vorbei – dann nämlich, wenn die Kundenbetreuer der Eurobahn nach der Fahrkarte fragen. Denn auch für die gilt: Mittagspause ist dann, wenn der Dienstplan es sagt und nicht dann, wenn die Uhr auf die 12 springt. <<



TIERPARK HAMM

Ein Besuch im Tierpark ist immer schön



Zu Ostern kommt der Osterhase auch in den Tierpark Hamm und sorgt für Überraschungen. Rund um den Spielplatz können die Kinder während der Osterferien auf eine Schatzsuche gehen. Neben den kleinen Preisen für jeden Fund wird zusätzlich ein Tagessieger in der „Tierpark-Oase“ ausgelost.

Neben anderen selten gezeigten Tierarten, wie z.B. Fossa, Vierhornziegen oder Borneo-Gibbon sind bei den Großkatzen vor allem die in das EEP aufgenommenen Ceylon-Leoparden zu erwähnen, die hier die einzigen Vertreter ihrer Art in ganz Deutschland sind.



Hauseigenes Futter für den Streichelzoo mit Zwergziegen und Alpakas können sich die Besucher an der Tierparkkasse oder an zahlreich aufgestellten Futterautomaten besorgen. Direkt neben dem Streichelzoo befindet sich der Kinderbauernhof, auf dem man einheimische Tierarten ganz nah erleben werden kann.

Der Tierpark ist ganzjährig geöffnet. Hunde sind im Park willkommen und zahlen keinen Eintritt. Der Rundweg durch den circa 8 Hektar großen Tierpark ist barrierefrei. Behindertengerechte Toiletten befinden sich am Eingang und zentral in der Nähe der „Tierpark-Oase“.



TIERPARK HAMM

Grünstraße 150 · 59065 Hamm

Tel.: 0 23 81 / 5 31 32

Fax: 0 23 81 / 58 51 23

Mail: info@tierpark-hamm.de

Internet: www.Tierpark-hamm.de



KINDER-FINDER

Der Aufkleber für die Kinderzimmer-tür – damit Rettungskräfte sofort wissen: Hier könnte ein Kind in Gefahr sein.

Erhältlich in allen Geschäftsstellen Ihrer Sparkasse Hamm!

PROVINZIAL

Die Versicherung der Sparkassen



Unterstützen
Sie den Schutzengel
Ihres Kindes.

Mit dem
KinderSorglosPaket.

Überlassen Sie nichts dem Zufall. Mit uns können Sie für Ihr Kind einen optimalen Rundumschutz und das Startkapital für das Leben „auf eigenen Beinen“ schaffen. Sprechen Sie mit uns, wir schnüren Ihr individuelles KinderSorglosPaket.

Sparkasse.
Gut für Hamm.
NähePlus. Familie geht vor.



Bestens versorgt: Rund 150 Schülerinnen und Schüler des Galilei-Gymnasiums essen Tag für Tag in der Mittagspause in der Mensa, die seit einem

Am Galilei-Gymnasium im Hammer Norden hat sich mit der Einführung des gebundenen Ganztagsbetriebes der Unterricht nicht einfach verlängert, sondern verändert. Ein zentraler Punkt des Konzepts ist: **Lernen braucht Rhythmus – und Pausen.**

>> Rhythmus und Schule – dabei denkt man unweigerlich an den Musikunterricht. Doch am Galilei-Gymnasium ist der Rhythmus nicht nur für das bekannte „Big Band“-Projekt entscheidend. Auch der Schulalltag hat sich seit dem Start des Ganztagsbetriebs im Schuljahr 2010/2011 „rhythmisiert“ – wie es im pädagogischen Vokabular heißt. Im Klartext bedeutet das: Unterricht und Freizeit, gemeinsames und

individuelles Lernen, Phasen der Konzentration und der Entspannung wechseln sich ab. Denn: „Lernen braucht Zeit – und Lernen braucht Pausen“, betont Schulleiter Reinhard Lapornik-Jürgens.

ZUM RHYTHMUS am Galilei gehört deshalb: Es gibt fast nur noch Doppelstunden. Nach der fünften Stunde (12.25 Uhr) gibt es eine einstündige Mittagspause. Von 13.25 Uhr bis 15 Uhr dann noch einmal zwei Stunden Unterricht. „Durch den Ganztagsbetrieb entwickelt sich die Schule vom reinen Lern- und Arbeitsort

immer mehr zum Lebensraum. Deshalb ist die neue Mensa ein riesiger Fortschritt für unsere Schule“, freut sich Lapornik-Jürgens. Rund 2,2 Millionen Euro hat die Stadt Hamm der helle, schöne Anbau der Mensa gekostet, der seit diesem Schuljahr in Betrieb ist. Die neue Mensa hat die Erwartungen bisher voll erfüllt: „Die Rückmeldungen waren absolut positiv, die Mensa wird von den Kindern sehr gut angenommen“, sagt Lapornik-Jürgens. 150 Essen gebe man zurzeit ungefähr aus. Die Essensbestellung nehmen die Schülerin-

Vom Lernort zum Lebensraum

Service für gutes Essen

OSSENBRINK LANGENE
GASTRONOMIE & GV-PARTNER
GAFA TEAM FOR GUTES ESSEN

In der Schlinge 10-14 Zentral-Fon: 0 23 82/89 05-0 www.ossenbrink.de
59227 Ahlen Bestell-Fax: 0 23 82/89 05-55 info@ossenbrink.de

Anzeigen



„Guten Morgen,
guten Tag,
guten Abend
bei mir zuhause.“
Lena

westend
café | restaurant | zuhause



frühstücksbuffet

Montag bis Samstag
von 9.00 bis 12.00 Uhr.
Sonntag von 10.00 bis 13.00 Uhr.

Inklusive Kaffee* und Tee
so viel Sie möchten!
(*keine Kaffee-Spezialitäten)

Weststraße 6 | 59065 Hamm
Tel.: 02381 - 9 73 16 70
www.westend-hamm.de



Jahr in Betrieb ist. Aber nicht nur gutes Essen ist gefragt, sondern ebenso Spiel und Sport. Besonders beliebt im Aktiv-Raum: der Airhockey-Tisch.

nen und Schüler von zu Hause aus übers Internet vor – oder alternativ an einem Terminal in der Schule mit dem Barcode des Schülersausweises.

BEVOR DAS ESSEN bestellt werden kann, muss im Voraus ein selbst bestimmter Betrag auf ein Treuhandkonto überwiesen werden. „Wir haben uns bewusst für eine bargeldlose Mensa entschieden“, erklärt Lapornik-Jürgens. „So kann das Essensgeld zum Beispiel nicht auf dem Schulweg bereits für etwas anderes ausgegeben werden“. Verbesserungspotenzial sieht er noch bei den älteren Schülern: „Die Oberstufenschüler nutzen eher die Cafeteria, die Mensa dagegen kaum“. Auch den Grund hat man rausgefunden: „Sie möchten nicht vorbestellen, sondern sich eher spontan entscheiden, ob sie in der

Mensa essen oder nicht“. Darum arbeite man derzeit mit dem Caterer „Stattküche“ zusammen an einer Lösung, wie auch die „Spontanesser“ bedient werden können.

Der Mensa-Anbau ist die sichtbarste Veränderung, die mit der Umstellung auf den Ganztagsbetrieb einher ging, doch nicht die einzige. Natürlich lockt der bereits vor zwei Jahren umgestaltete Pausenhof mit Fußball- und Basketballfeld. Darüber hinaus sind aber auch drei Klassenräume umgestaltet worden, in denen die Schülerinnen und Schüler unter Aufsicht und Anleitung die 60-minütige Mittagspause ganz unterschiedlich verbringen können.

EINER DER RÄUME lädt mit seinen gemütlichen Polstern schlichtweg zum Ausruhen ein, der nächste dagegen eher zum konzentrierten Zeitvertreib – zum

Beispiel am PC, vor den Büchern oder beim Hörbücher hören auf den ausleihbaren „IPods“. Im Aktiv-Raum warten dagegen unter anderem ein „Tipp-Kick“-Spiel, ein Kicker und der absolute „Star“ der Mittagspausen-Gestaltung: der Airhockey-Tisch.

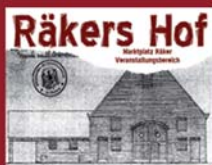
„**WIR HABEN UNS** vor der Einrichtung der Räume gut bei anderen Schulen über ihre Erfahrungen informiert und immer wieder gehört, dass sich ein Airhockey-Tisch absolut lohnt – auch wenn er nicht billig ist“, erklärt Thomas Labusch, der Koordinator des Ganztags. Wichtig sei, dass die Kinder vielfältige Möglichkeiten haben, die Pause zu verbringen: „Dann verliert der lange Tag auch seinen Schrecken. In der Mittagspause wird der Akku aufgeladen – und dann ist in der achten Stunde sogar wieder Mathe drin“. <<

Feiern bei Freunden

Unsere unterschiedlichen Räume und unsere Außenanlagen eignen sich für jeden Anlass.

Fühlen Sie sich einfach wohl bei uns! Denn wir sind Gastgeber mit Herz und Leidenschaft.

Ob Seminar oder Tagung, Hochzeit oder Geburtstag, Firmenjubiläum oder Weihnachtsfeier – ein besonderer Anlass braucht eben ein besonderes Ambiente.



Heideweg 2
59069 Hamm
Fon (0 23 81) 97 38 - 10
Fax (0 23 81) 97 38 - 126
m.guder@raeker-marktplatz.de
www.raekers-hof.de

Bistro HAFEN 82

Frühstück & Mittagstisch

- Genießen Sie unseren abwechslungsreichen und gesunden Mittagstisch zu realistischen Preisen
- Stellen Sie sich Ihr eigenes Menü aus täglich wechselnden Komponenten zusammen
- Informieren Sie sich schon am Vortag auf unserer Website, was Sie mittags bei uns genießen möchten unter:
www.bistro-hafen82.de/aktuelle-speisekarte/

Frühstück: 7 - 11 Uhr • Mittagstisch: 12 - 14 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Bistro Hafen 82-Team, 59065 Hamm
Hafenstraße 80-82 (im HeLi Net-Gebäude)

Mit dem ÖPNV ab Neue Bahnhofstraße, Hamm:
Linie 7 bis Chemnitz Straße



Weg vom Schreibtisch – entspannen auf dem Platz der Deutschen Einheit: für Dr. Frieda Dockx-Reinken eine erholsame Mittagspause

Von der Arbeit abschalten

>> Die Deutsche Angestellten-Krankenkasse empfiehlt, die Mittagspause im Verhältnis 60:30:10 aufzuteilen – 60 Prozent Zeit für Essen, 30 Prozent für Bewegung und 10 Prozent für Entspannung zu nutzen. Das ist schwierig zu realisieren: Jedem Angestellten, der zwischen sechs und neun Stunden am Tag arbeitet, stehen 30 Minuten Pause zu. Dabei die empfohlenen drei Minuten für Entspannung zu nutzen, ist eine Aufgabe, die nur sehr strukturierte Menschen schaffen.

DENNOCH: Der Körper erholt sich vom Schreibtisch-Krampf am besten beim Spazieren an der frischen Luft. Schon ein kleiner Gang ist wichtig für den Stressabbau: „Man sollte nicht am Arbeitsplatz sitzen bleiben, damit man durch einen Ortswechsel auf andere Gedanken kommt, einmal geistig Abstand zum Arbeitstag bekommt“, erklärt Dr. Dockx-Reinken. Rein physisch betrachtet kommt durch die Aktiv-Pause der Kreislauf in Schwung, die Lebensgeister kehren zurück.

Der zweite wichtige Tipp von Dr. Frieda Dockx-Reinken für die Mittagspause: „Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe zum Essen“. Wer hastig und ohne Aufmerksam-

„Ich habe heute zuviel zu tun, ich kann keine Mittagspause machen. Aber euch viel Spaß.“ Ein Faulpelz also, wer Pause macht? Im Gegenteil: Man kann die Mittagspause nicht schlechter nutzen als zum Arbeiten. Erholung ist Voraussetzung für effektives Arbeiten. „Bewegung, Abschalten vom Arbeitsalltag, das richtige Essen. Das sind die drei Stichworte, die mir zur sinnvollen Mittagspause einfallen“, sagt Dr. Frieda Dockx-Reinken, die Leiterin des Gesundheitsamtes Hamm.

keit beim Aktenstudium isst, hindert den Körper an der gründlichen Verwertung der zugeführten Energie und bekommt schneller wieder Hunger. Ein Büromensch benötigt im Durchschnitt nicht mehr als 700 kcal (Frauen) oder 900 kcal (Männer).

EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG enthält Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiße, Kohlenhydrate und Ballaststoffe, aber möglichst wenig Fett. Gibt es doch einmal Fast Food, sollte zumindest eine Komponente gesund sein. Zum Schnitzel oder

Döner also Salat statt Pommes bestellen.

Ausreichend zu trinken ist fast noch wichtiger als das Essen. Denn büßt der Körper nur zwei Prozent seines Wassergehaltes ein, fällt das Energieniveau um 20 Prozent, was die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit einschränkt. Kopfschmerzen und Antriebslosigkeit sind oft die Folge. Empfohlen werden 1,5 bis 2 Liter pro Tag, an heißen Tagen einen Liter mehr.

FÜR ZWISCHENDURCH sind Schokolade oder einige Gummibärchen okay – gesünder allerdings: Nüsse, Obst oder Vollkornkekse. Für Softdrinks und Kaffee gilt das Gleiche: Ab und zu ist beides vertretbar, für eine längere Leistungsphase sind jedoch Wasser und Fruchtsäfte besser.

Die Bedeutung der vernünftig verbrachten Mittagspause ist Gesundheitsprofis gut bekannt. Aber halten sie sich denn auch selbst daran? „Ich versuche so oft wie möglich dieser Regel zu folgen – es gelingt mir aber nicht immer“, gesteht Dr. Frieda Dockx-Reinken. „Ablenkung finde ich durch einen Spaziergang durch die Fußgängerzone oder einen kurzen Besuch in der Stadtbücherei, wo man zwangsläufig auf andere Gedanken kommt.“ <<

LWL-Freilichtmuseum Hagen

Westfälisches-Landesmuseum für Handwerk und Technik

Saisonstart Karfreitag 29.04.2013



L W L
F R E I L I C H T M U S E U M
H A G E N

Handwerk-Kunst-Design
13. + 14. April
Museum meets Seventies
1. Mai

Mehr Infos zum LWL-Freilichtmuseum und zu den vielen Veranstaltungen finden Sie im Internet unter: www.lwl-freilichtmuseum-hagen.de, oder Sie rufen an: 02331 7807-0.

Öffnungszeiten: 1. April bis 31. Oktober, täglich, außer montags, aber an allen Feiertagen, Einlass ab 9 Uhr, Häuseröffnung bis 17.30 Uhr, sonntags bis 18 Uhr Shop bis 18.15 Uhr.

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Fleischerfachgeschäft
Meine Nr.1
Jörrihsen
 Treffpunkt qualitätsbewusster Verbraucher

frag' nach!
 im Fleischerfachgeschäft

Handwerkliche
 Meisterqualitäten
 CMA
 ... darauf vertrauen Sie!

Dasbecker Weg 35
59073 Hamm - Heessen
Tel: 02381 / 60785
Fax: 02381 / 31952
www.partyservice-jorrihsen.de

Anfikt- und Sammlermarkt
Stadthalle Werl

So. 14. April
 11.00 bis 17.00 Uhr

Weitere Termine:
13.10. 10.11. 08.12.

Preise: Grundgebühr 5,- Euro
 lfdm ab 10,- Euro
 Spezialmarkt - keine Neuware

3. November
Kreativ- & Adventsmarkt
 11.00 bis 18.00 Uhr


Stadthalle Werl

Grafenstr. 27
 59457 Werl
 Tel. 02922/ 973210
 Fax 02922/ 9732-17
 www.stadthalle-werl.de
 info@stadthalle-werl.de



Gesundes vom Markt

Für Mara steht fest: „Das können wir jeden Tag machen.“ Auf den Markt gehen, zusammen fürs Frühstück einkaufen, es zubereiten und gleich gemeinsam verspeisen. Mara geht zur Theodor-Heuss-Grundschule und war mit ihrer Klasse 4a beim „Gesunden Marktfrühstück“.

>> „Wir möchten den Kindern zeigen, wie wenig dazu gehört, ein gesundes Frühstück zu Hause nachzumachen“, erklärt Organisatorin Bärbel Flamme-Planke die Aktion. Sie selbst ist seit mehr als 30 Jahren mit einem Gewürzstand auf dem Markt und gehört zur Interessengemeinschaft „Wochenmarkt an der Pauluskirche“. Diese bietet das kostenlose Frühstück für Hammer Grundschüler an. Ein voller Erfolg, denn die Termine für dieses Jahr sind bereits ausgebucht.

Schon am frühen Morgen herrschte große Aufregung auf dem Markt. In Gruppen „kauften“ die Kinder zunächst die Zutaten für ihr Marktfrühstück bei den Händlern: Vollkornbrot, Wurst, Käse, Fisch sowie Obst und Gemüse. Auf dem Einkaufszettel standen sowohl leckere als auch nahrhafte Lebensmittel. Mit Unterstützung von Lehrerin Tanja Sprotte und einigen Müttern ging es dann ans Zubereiten.

DIE AUFGABEN waren schnell verteilt: Einige schnippelten konzentriert Obst und Gemüse, andere hobelten unter Kraftan-

strengung den Käse und wieder andere deckten den Tisch. Denn nicht nur das Einkaufen, sondern auch das gemeinsame Essen soll Spaß machen, genussvoll sein und Nahrungsmittel wertschätzen.

KREATIVITÄT BEWIESEN die Kinder bei der Zusammensetzung der Zutaten und der Interpretation des „Gesunden Marktfrühstücks“. „Ich mache mir einen Burger“, sagte einer der Jungs. „Aber das ist doch nicht gesund“, bemerkten seine Freunde. „Dann wird's eben ein Gemüseburger“, antwortete er keck. Und weil auch Fisch auf dem Speiseplan stand, wurde aus dem Frühstück eigentlich ein Brunch.

Was nicht aufgegessen wurde, durften die Kinder mit nach Hause nehmen – zum „sicheren“ Transport in einer Brotdose mit der Aufschrift „Unser Wochenmarkt – Echt cool und lecker“, die ebenfalls von den Markthändlern gesponsert wurde. So kamen auch die Eltern und Geschwister in den Genuss der kreativen Zubereitungen.

„Es wäre schön, wenn wir demnächst einige der Kinder zusammen mit ihren

Impressum:

Herausgeber / Verlag
 Verkehrsverein Hamm e.V.
 Willy-Brandt-Platz, 59065 Hamm
 www.verkehrsverein-hamm.de

Redaktion
 Ulrich Weißenberg (verantwort.)
 Cornelia Helm (verantwort. für die Seite
 "Hamm stadtwerte")
 Carsten Lantzerath-Flesch (verantwort. für
 die Seite "Hamm wirtschaft")
 E-Mail: redaktion@hamm-magazin.de

Anzeigen
 Norbert Pake, Verkehrsverein Hamm e.V.
 Telefon: 0 23 81 / 37 77 22
 Telefax: 0 23 81 / 37 77 51
 E-Mail: pake@hamm-magazin.de

Satz
 Michelle Tesche, Verkehrsverein Hamm e.V.
 Druck
 Griebisch & Rochol Druck GmbH & CO. KG
 Gabelsbergerstr. 1, 59069 Hamm



 **ÄPFEL**
köstlich,
knackig,
kerngesund

Gemüse aus der Region

Obsthof Korn
Anerkannter
Obstbau
Fachbetrieb
Westfalen-Lippe

Welter-Einecke • Tel.: 02384 3826
Mo.–Fr. 9.00–18.00 Uhr
Sa. 9.00–14.00 Uhr
www.obsthof-korn.de


**Viertmanns
Mühlensfeldmarkt**

**ANGEBOTE
TÄGLICH FRISCH**
Obst, Gemüse,
Eier, Kartoffeln

**Eingelegte Gurken
nach Hausfrauenart**


Den bei
Viertmann's
gekauften Spargel
schälen
wir Ihnen kostenlos

**Frisch gekauft,
gratis geschält,
gut gegessen.**

Werler Straße 75 (B63) 59457 Werl
Hilbeck
Tel. 0 29 22/ 43 89
und auf den
Wochenmärkten
in Hamm



Eltern auf dem Markt wiedersehen“, so Bärbel Flamme-Planke. Bei ihr konnten die Kids sich sogar noch ihre eigene Gewürzmischung zusammenstellen.

Spaß und Wissen werden beim „Gesunden Marktfrühstück“ auf spielerische Weise verbunden – bei einem Quiz. „Wie werden Pommes gemacht?“, konnten die Viertklässler leicht beantworten. Schwieriger wurde es bei der Frage „Wie viele Eier legt ein Huhn pro Jahr?“, „1000“ war da die falsche Antwort. Also suchten die Schülerinnen und Schüler die Händler auf, die ihnen gern weiterhalfen. So erkundeten sie den Markt selbständig und erfuhren außer den Lösungen noch einiges mehr. Zum Beispiel, dass noch andere Tiere außer Kühen Milch geben – was große und erstaunte Kinder Augen hervorrief.

EINIGE SCHÜLER waren vom Treiben auf dem Wochenmarkt so begeistert, dass sie am liebsten sofort mitgearbeitet hätten. Augenzwinkernd mussten ihnen die Händler absagen: „Ihr seid leider noch ein wenig zu klein. Kommt doch in ein paar Jahren wieder.“ <<

Vergleichen Sie jetzt!

Ihr Partner für Kfz-Versicherungen

LVM-Servicebüro

Michael Kollas

Soester Straße 19

59071 Hamm

Telefon (0 23 81) 88 00 88

info@kollas.lvm.de

LVM
VERSICHERUNG
www.lvm.de

Anzeigen



Praxis für **Zahnmedizin**

*Ihre Zahnarztpraxis in der
Ahleener Straße 72*





Kinderzahnärzte

*Die Spezialabteilung der Praxis für Zahnmedizin
auf die Bedürfnisse kleiner Patienten ausgerichtet*

www.praxisfuerzahnmedizin.de



Naturfreund und Hobby-Fotograf

Wind und Wetter schrecken Hartmut Regenstein nicht ab: Jeden Morgen von 7 bis 9 Uhr ist er in der Lippeaue unterwegs. Regenstein beobachtet und fotografiert die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt der Region. Das "Hamm-Magazin" zeigt eine kleine Auswahl der schönsten Bilder des Hobby-Fotografen.



>> Hartmut Regensteins liebster Beobachtungsplatz ist die Niederwerrieser Brücke – mit bester Aussicht auf das Storchenrad. „Ich freue mich jedes Mal, wenn ich frühmorgens die Tiere – und speziell die Störche – sehe, das ist für mich entspannend“, erklärt der 62-Jährige.

VOR ZWEI JAHREN entdeckte Regenstein erstmals Störche in der Lippeaue und verfolgt seitdem interessiert die Entwicklung der Vögel und des Naturschutzgebiets. Auch in diesem Jahr verfolgt Regenstein, der seit dem 1. Februar Lehrer im Vor-

ruhestand ist, jeden Schritt des Storchenpaares – von der Rückkehr über den Nestbau bis hin zur Brut. „Es ist beeindruckend, diese Entwicklung hautnah mitzuerleben. Gleichzeitig möchte ich mit meinen Fotos möglichst vielen Menschen aus Hamm die Vielfalt und Schönheit der Lippeaue näherbringen“, erzählt Regenstein. Nicht zuletzt deshalb führt er ein Storchentagebuch, das tagesaktuell mit Fotos und Texten gefüttert wird und das in der offenen Facebook-Gruppe „Störche 2013 in der Lippeaue“ zu finden ist. <<



Veranstaltungskalender

April 2013

BILDUNG

Do, 18.04.13
Interkulturelle Kompetenz: Chance und Herausforderung Volkshochschule Hamm
 Heinrich von Kleist Forum
 18:00 Uhr

BÜHNE

Mi, 10.04.13
Konstantin Wecker & Band: "Wut und Zärtlichkeit"
 Kurhaus Bad Hamm
 20:00 Uhr

Sa, 13.04.13
Langsam werd' ich ungemütlich - Kabarett von und mit Stefan Waghübinger
 Kurhaus Bad Hamm
 20:00 Uhr

Mo, 15.04.13
Lesung: Titus Müller - Nachtauge
 Gerd-Bucerius-Saal im Heinrich von Kleist Forum
 19:30 Uhr

Do, 18.04.13
FrühlingsErwachen (Musical)
 Kurhaus Bad Hamm
 19:00 Uhr

Fr, 19.04.13
Lyrikabend: Mein Lieblingsgedicht
 Stadthaus-Galerie
 20:00 Uhr

Sa, 20.04.13
kunSToff präsentiert: Norbert Matzdorf "Unzeitgemäße Betrachtungen" mit Musik von den Poets Messengers und einer Lesung von Mone Hartmann
 [mensa:]
 18:30 Uhr

Sa, 20.04.13
Lisa Feller - "Der Teufel trägt Pampers"
 Zentralhallen Hamm
 19:00 Uhr

Sa, 20.04.13
Verrücktes Blut (Schauspiel)
 Kurhaus Bad Hamm
 20:00 Uhr

Fr, 26.04.13
Carsten Höfer - Tagesabschlussgefährte
 Gerd-Bucerius-Saal im Heinrich von Kleist Forum
 20:00 Uhr

EVENTS

So, 07.04.13
13. Frühlingsfest in der Hammer Innenstadt u. a. mit Mitmachaktionen "Hamm klimafreundlich mobil"
 Innenstadt Hamm
 13:00 Uhr (verkaufsoffener Sonntag 13 bis 18 Uhr)

Fr, 12.04. - So, 14.04.13
Narzissenfest Landpartie Gut Kump
 Gut Kump
 10:00 Uhr

So, 21.04.13
6. Charitylauf des Brustzentrums Hamm, Ahlen-Soest
 St. Barbara-Klinik
 11:00 Uhr

Fr, 26.04.13
9. Hammer Kulturnacht
 verschiedene Veranstaltungshäuser im Bereich der Hammer Innenstadt
 18:00 Uhr

So, 28.04.13
31. Ruhrgebietswandertag
 Kurpark Hamm
 09:00 Uhr

FREIZEIT

Sa, 13.04.13
Stadttour: Lippepark
 Lippepark Hamm
 14:00 Uhr

Sa, 13.04.13
Stadttour: Den Tieren auf der Spur - Informatives und Unterhaltsames für Groß und Klein
 Tierpark Hamm
 14:30 Uhr

Sa, 13.04.13
Stadttour: Stunikenhaus
 Stuniken-Club e. V.
 17:00 Uhr

Mo, 15.04.13
Kirchenbesichtigung: 75 Jahre Johanneskirche
 Johanneskirche
 19:00 Uhr

Fr, 19.04.13
Stadttour: Nachtwächterrundgang
 Marktplatz an der Pauluskirche
 20:00 Uhr

So, 21.04.13
Stadttour: Motorrad - Hamm und Umgebung
 "insel" - Verkehr & Touristik
 09:30 Uhr

So, 28.04.13
Tag der Offenen Tür nach Eröffnung der Römer-Lippe-Route
 Schloss Oberwerries
 11:00 Uhr

So, 28.04.13
Stadttour: Rundgang über die Wälle der Stadt
 Gustav-Lübcke-Museum
 15:00 Uhr

KINDERVERANSTALTUNGEN

Mo, 01.04.13
Der Osterhase kommt und verteilt viele bunte Eier
 Maximilianpark Hamm
 11:00 Uhr

Mo, 01.04.13
Kammerpuppenspiele Bielefeld "Ritter Rost und die Hexe Verstexe"
 Maximilianpark Hamm
 15:00 Uhr

Di, 02.04.13
Osterferien-Spezial on Ice
 Maximilianpark Hamm,
 Eissport und Bowling
 10:00 Uhr

bis, So, 07.04.13
Osterhasenschlaumeierrallye
 Maximilianpark Hamm
 09:00 Uhr

bis So, 14.04.13
Mitmach-Ausstellung: Mathe-Kings & Mathe-Queens - Junge Kinder fassen Mathematik an
 Maximilianpark Hamm

So, 07.04.13, 11:00 Uhr
Second-Hand-Modemarkt
 Zentralhallen Hamm



So, 07.04.13, 13:00 Uhr
13. Frühlingsfest
 Innenstadt Hamm



Mi, 10.04.13, 20:00 Uhr
Konstantin Wecker & Band
 Kurhaus Bad Hamm



Fr, 12.04.-14.04.13, 10:00 Uhr
Narzissenfest
 Gut Kump



Di, 23.04.13; Mi, 24.04.13;
Do, 25.04.13
Helios-Theater:
"Suche Finde Freund"
Kulturbahnhof
10:00 Uhr

Mi, 24.04.13
The tiger, who came to tea
Kulturbahnhof
15:00 Uhr

Mi, 24.04.13
Helios-Theater:
"Suche Finde Freund"
Kulturbahnhof
19:00 Uhr

So, 28.04.13; Mo, 29.04.13;
Di, 30.04.13
Helios-Theater: "Holzklopfen"
Kulturbahnhof

KONZERTE

Di, 16.04.13
Ensemble Ayarkhaan (Jakutien): Archaische Tundra-Gesänge, untermalt von der Khomus (Maultrommel)
Lutherkirche
17:30 Uhr

Fr, 19.04.13
Gautier Capuçon & Stuttgarter Kammerorchester
Kurhaus Bad Hamm
20:00 Uhr

Di, 30.04.13
The Queen Kings
Maximilianpark Hamm
20:00 Uhr

KUNST/ AUSSTELLUNGEN

Di, 02.04.- Sa, 06.04.13
Kreativitätsbeschleuniger 5
KUBUS Jugendkulturzentrum
11:00 Uhr

bis So, 14.04.13
"Alltagsmenschen" von Christel Lechner - Der Foto- und Schreibwettbewerb
Maximilianpark Hamm
10:00 Uhr

bis So, 14.04.13
MANFRED BILLINGER - SPUREN
Galerie Kley

So, 28.04.13
Westfälischer Künstlerbund Dortmund "Spannungsüberschläge"
Maximilianpark Hamm
10:00 Uhr

So, 28.04.13
Blick zurück ins Mittelalter
Gustav-Lübcke-Museum
15:00 Uhr

bis So, 26.05.13
Gemeinschaftsausstellung von Künstlern des hkb und deren Partnern
Maximilianpark Hamm

bis So, 26.05.13
Angelika Jelich "Transparencies"
Maximilianpark Hamm
10:00 Uhr

MÄRKTE/ FLOHMÄRKTE

So, 07.04.13
Second-Hand-Modemarkt
Zentralhallen Hamm
11:00 Uhr

So, 28.04.13
Sammler-, Antik- und Trödelmarkt
Zentralhallen Hamm
11:00 Uhr

PARTIES

Sa, 06.04.13
Tanzbar im Enchilada
enchilada
19:00 Uhr

So, 07.04.13
Abtaufete mit Top-Twenty-Disco on Ice
Maximilianpark Hamm,
Eissport und Bowling
19:00 Uhr

Sa, 27.04.13
ID.E.E.-Party
Gasthof Hagedorn
19:00 Uhr

Ihr Urlaub im Bayerischen Wald!
Wir bieten in ruhiger Lage am Dorfrand in Waldnähe gut ausgestattete FeWo für 2-4 Pers. (3 Schlafzimmer), Balkon.
- Für 4 Pers. 32 Euro pro Tag -
- 12 Tage - 1 Tag kostenlos -
Frau Friedrich - Abt-Konrad-Str. 5
94530 Auerbach
Telefon: 0 99 01 / 67 03

Borkum
60 qm, FeWo ***
www.gellenbeck-borkum.de
Tel. 02 51 / 7 62 56 60

Bayern komf. FeWo
Frühjahr + Sommer Termine frei,
ab 2 P. 25 - 45€
Erlebnis-Region Berchtesgardenland
Königsee - Bad Reichenhall - Salzburg
☎ 0 86 54-71 97

Emsland, Nähe Papenburg,
****FeWs für 6 Pers. im Seepark
Eiken, ca. 30 m zum Badensee, hat
noch Termine frei. ☎ 0 23 06 /
5 62 70 · www.seeschwalbe.de · tl

Intercamping** Grossbreitenbach**
Idylle am Rennsteig und Schwarztal
Ganzjährig geöffnet!
Tel.: 03 67 81 / 4 23 98, Fax: 4 19 44
www.intercamping-grossbreitenbach
Bungalows für 2 Personen
(Wohn-Schlafzimmer, Küche, WB, WC) pro Tag ab **29,-€**
Ferienwohnung für 4 Personen
(Wohn-Schlafzimmer, Kinderzimmer, Küche, Bad) pro Tag ab **41,-€**
Stellplätze für Wohnwagen, Wohnmobile und Zelte; **auch Dauercamping!**

PLANCONCEPT
Architekt Viktor Nachtigall
Große Werlstraße 116
59077 Hamm-Pelkum
Fon: 02381/15599
• Planung • Altbausanierung
• Bauleitung • Innenarchitektur
www.planconcept.org

Lebenshilfe Hamm
für Menschen mit geistiger Behinderung
Wir geben Lebenshilfe ein Leben lang
Zuverlässig, preiswert, gut –
so arbeiten wir, oft schon seit Jahren für Unternehmen, öffentliche Einrichtungen, Vereine und Privathaushalte.
Kurz:
Sie engagieren mit der Werkstatt für behinderte Menschen einen zuverlässigen Partner, der Sie mit qualitativ hochwertiger Arbeit (auch die Logistik ist für uns kein Problem) spürbar entlasten kann.
Rufen Sie einfach an – Tel.: 0 23 81 / 5 85-0

bis So, 16.05.13
Gemeinschaftsausstellung des hkb
Maximilianpark Hamm



So, 28.04.13, 11:00 Uhr
Tag der Offenen Tür
Schloss Oberwerries



Fr, 19.04.13, 20:00 Uhr
Gautier Capuçon
Kurhaus Bad Hamm

Sa, 20.04.13, 19:00 Uhr
Lisa Feller
Zentralhallen Hamm



Wichtige Palliativpflege

Haus der Pflege

Zertifiziertes Fachseminar für Gesundheits- und Pflegeberufe

Ab 02.05.2013 bis 19.07.2013

bieten wir eine Weiterbildung

Qualifizierung als Palliativpflegefachkraft

Die Weiterbildung findet für Pflegefachkräfte der Alten- und Gesundheitspflege und für alle Pflegenden statt. Förderungsmöglichkeit durch Bildungschek, Selbstzahler

Rufen Sie uns an - Wir beraten Sie gern.

Wichtige Weiterbildung

Haus der Pflege

Zertifiziertes Fachseminar für Gesundheits- und Pflegeberufe

Ab 06.05.2013 bis 28.04.2013

bieten wir eine Weiterbildung

Wohnbereichsleitung in der stationären Altenpflege

Zugangsvoraussetzung:
Für zweijährig berufserfahrene Pflegefachkräfte in der Alten- und Gesundheitspflege
Förderungsmöglichkeit durch Bildungschek, Selbstzahler

Rufen Sie uns an - Wir beraten Sie gern.

Wichtige Qualifizierung

Haus der Pflege

Zertifiziertes Fachseminar für Gesundheits- und Pflegeberufe

Ab 15.08.2013 bis 20.10.2013

Qualifizierungen für Altenpflegehelfer/in in der Behandlungspflege

Zugangsvoraussetzung:
staatlich anerkannte Ausbildung in der Altenpflegehilfe
ungelernte Pflegekräfte mit langer Erfahrung in der Pflege

Kostenfrei für ALG I oder ALG II-Empfänger, auch Bildungschek. Möglichkeit für Selbstzahler

Rufen Sie uns an - Wir beraten Sie gern.

Haus der Pflege

Zeche Westfalen 1, 59229 Ahlen
0 23 82/96 98-1 30
www.hausderpflege.de

Hamms Service-Schule

Von der Hotellerie ist Yasemin Kara begeistert. „Ich will sofort mit der Ausbildung beginnen“, sagt die 21-Jährige. Sofort heißt nach ihrer Abschlussprüfung zur „Staatlich geprüften Servicekraft“. Zurzeit besucht sie die Berufsfachschule für Ernährung und Hauswirtschaft am Elisabeth-Lüders-Berufskolleg.

>> Yasemin Karas Begeisterung für die Gastronomie teilt Stefanie Trogemann – nicht erst seit ihrem gemeinsamen vierwöchigen Auslandspraktikum in dem Istanbuler Vier-Sterne-Hotel Mosaic. „Hotelfachfrau kann ich mir gut vorstellen“, äußert sich die 18-jährige Oberstufenschülerin, „die Arbeit macht mir sehr viel Spaß.“ Guten Service für ihre Gäste haben sich auch Carsten Frede und Lisa Sieverdinge vorgenommen. Nächster Schritt auf diesem Weg könnte ein Praktikum in Wien sein. Sie hoffen darauf, im Herbst in einem Kaffeehaus oder bei einem Zuckerbäcker Praxiserfahrung sammeln zu können.

SOLCHE KARRIEREPLANUNGEN sind für Oberstudiendirektorin Angela Hövelman eine Bestätigung dafür, dass der Unterricht der 2006 als NRW-Modell gestarteten Berufsfachschule tatsächlich konsequent „auf das Berufsfeld ausgerichtet ist“. Die Schülerinnen und Schüler haben neben bekannten Fächern wie Mathe, Deutsch und Englisch acht Wochenstunden mit direktem Berufsbezug und zehn Wochenstunden hauswirtschaftlichen Praxisunterricht. „Wir legen großen Wert darauf“, so Oberstufen-Klassenlehrer Helge Schulz, „dass sie die volle Bandbreite der beruflichen Möglichkeiten kennenlernen.“

„Die Ausbildungsreife wird gestärkt“, betont Fachlehrerin Britta Spiekermann – nicht zuletzt auch durch die vier jeweils vierwöchigen Praktika in Hotels, Großküchen, Restaurants und Einrichtungen für Senioren, Kinder oder Behinderte. „Sie schnuppern in alle Bereiche rein“, berichtet sie. Erfreulicherweise stellten zahlreiche Betriebe Praktikantenplätze zur Verfügung, „wiederholt werden wir sogar ange-



„Das machen sie wirklich gut“: Die beiden Schülerinnen Klassenlehrern Bettina Schmidt-Faber und Helge Schulz

fragt, wann unsere Schülerinnen und Schüler endlich wieder zu ihnen kommen.“

Aber nicht nur in ihren externen Praktika sind die künftigen Servicekräfte aktiv. Auch bei internen Veranstaltungen stellen sie ihre Kompetenz unter Beweis: So zum Beispiel bei den Kennenlernfesten, beim Mittagstisch für Lehrkräfte, beim Sektempfang und Fingerfood-Buffer zur Zeugnisausgabe, bei Buffetveranstaltungen oder beim Projekttag „Der gedeckte Tisch“. Dass zum Job auch eine genaue betriebswirtschaftliche Kalkulation gehört, lernen die Schülerinnen und Schüler spätestens

Haben sich beide für ein Praktikum in Wien beworben: dort viel Neues in einem gastronomischen Betrieb dazu





Yasemin Kara und Stefanie Trogemann servieren ihren gekonnt Speisen und Getränke.

bei Verkaufsaktionen in der Pausenhalle, wo sie nicht nur ein Auge auf die Einnahmen, sondern vor allem auch auf die Kosten haben müssen.

ÜBRIGENS: Eingangsvoraussetzung für die zweijährige Berufsfachschule ist der Hauptschulabschluss (Klasse 9 oder Klasse 10). Nach der erfolgreichen Prüfung zur „Staatlich geprüften Servicekraft“ haben Absolventen auch die Chance, die Fachoberschulreife zu erwerben und bei guten Leistungen die Qualifikation zum Besuch der gymnasialen Oberstufe zu erreichen. <<

Info: www.elbkhamm.de

Carsten Frede und Lisa Sieverdingbeck hoffen, im Herbst lernen zu können.



Sparkasse
Soest
präsentiert

Fachhochschule
Südwestfalen
University of Applied Sciences

Karriere Tag

We create the future - together.

Donnerstag, 4. April 2013, 10 - 16 Uhr
Campus Lübecker Ring 2, SOEST

144 Aussteller

Für Schüler, Eltern, Lehrer, Studierende, Young Professionals und Professionals: 144 Aussteller informieren über Einstieg, Aufstieg und Karriere.

Eintritt frei für alle Besucher.

Anfahrt-Details im Internet:
Kostenlose Parkplätze
Kostenlose Busse in Soest
Hamm/Lippstadt → Karrieretag Soest:
Kostenlose Busse online buchbar!

Kontakt: Telefon 0 29 21 / 378 - 344

Medienpartner:

Frankfurter Allgemeine
Stellenmarkt

Samstags. Sonntags. Immer.

www.karrieretag-soest.de

**LANDSCHULHEIM
SCHLOSS HEESSEN**

Staatlich anerkanntes privates Tagesgymnasium und Internat
Eingetragener gemeinnütziger Verein

- Individuelle Förderung von Persönlichkeit und Leistung auf der Basis kleiner Lerngruppen
- Begabungen fördern - Defizite ausräumen in persönlicher Lern-Atmosphäre
- HA-Betreuung im Rahmen des verbindlichen Ganztages durch Fachpersonal
- Sprachen:
Englisch (Klasse 5)
Französisch und Latein (ab Klasse 6)
Spanisch (Oberstufe); Sprachzertifikate
- Internationale Austauschprogramme z. B. mit Australien

Landschulheim
Schloss Heessen
Schlossstraße 1 - 59073 Hamm
Telefon: 0 23 81/68 5-0
info@lsh-heessen.de

- "Komm mit" - Initiative
- Studien- und Berufsorientierung mit Schwerpunkt Oberstufe
- Teilnahme an einer Schülergenossenschaft
- Rhetorik-Seminare
- Vertiefungs- und Förderkurse in der Sek II
- Oberstufenzentrum
- Informations- und Beratungstage
- Pausen- und Mittagsverpflegung durch hauseigene Frischküche

Zertifiziert durch die
Deutsche Gesellschaft
für Ernährung

Schule + Essen = Note 1

Weitere Infos & Aktuelles: www.lsh-heessen.de



Scharfe Ausflüge

Als die Currywurst nach Hamm kam

>> Tatsächlich hat es einmal Zeiten gegeben, in denen die Liebste noch mit einer einfachen Currywurst zu beeindrucken war. Es war in den Anfängen der 60er Jahre, rund um das Deutsche Wirtschaftswunder: Als die wenigen Autos noch mit schwarzen Lederhandschuhen gelenkt wurden. Als beim Essen niemand nach Kalorien fragte. Alle diese Punkte zusammen – das Auto, die Liebste und die Currywurst – gehörten für Heinz Hilse damals zu einem perfekten Ausflug: Die Currywurst war damals etwas Neues. Sie war ein kleines bisschen Revolution. Sie war ein Ausdruck von Freiheit. „Meines Wissens gab es hier die erste Currywurst in einem kleinen Büdchen gegenüber vom Bahnhof, neben einem Stand mit Obst“, erinnert sich Heinz Hilse.

GEGESSEN WURDE NICHT AUF OFFENER STRASSE: Sondern im Auto, einem kleinen Renault, der damals im Freundeskreis noch eine Sensation war, weil kaum jemand ein eigenes Auto besaß. Zu der Currywurst gab es immer auch schon Pommes („Für die erste Portion bin ich mit der Eisenbahn bis nach Holland gefahren“) und eine süße Zitronenlimonade, von der Heinz Hilse manchmal sogar

zwei Flaschen trinken musste, weil die Sauce so scharf war. „Vom Gefühl her bin ich der Meinung, dass die Sauce damals deutlich schärfer war als heute: Es kann aber auch sein, dass man das Curry nicht mehr so herauschmeckt, weil man sich an den Geschmack gewöhnt hat.“

ANFANG DER 70ER war die Currywurst etabliert und überall zu haben: insbesondere auf den Fußballplätzen der Stadt. „Die Wurst in der Halbzeitpause war für mich irgendwann ganz selbstverständlich: Daran hat sich bis heute nichts geändert“, sagt Heinz Hilse, der sich seit Jahrzehnten der Hammer Spielvereinigung verbunden fühlt – ein kleines bisschen auch, weil man dort natürlich weiß, wie

„Meines Wissens gab es hier die erste Currywurst in einem kleinen Büdchen gegenüber vom Bahnhof, neben einem Stand mit Obst“. Heinz Hilse

eine gute Wurst zu schmecken hat. Für den ehemaligen Geschäftsführer der Zentralhallen ist die Currywurst ein Stück Hamm. Ein Stück Heimat: Deshalb macht er nach

jedem Urlaub direkt am Bahnhof Halt, um eine scharfe Wurst zu essen. Erst mit Currywurst ist er wieder so richtig zu Hause. „Das ist nicht nur bei mir so, sondern auch bei meinem Sohn, der mittlerweile in Japan lebt“, verrät Heinz Hilse. „Das ist insofern bemerkenswert, weil er fernab der Heimat ein völlig anderes Leben führt, zu dem die Currywurst in keiner Weise passt. Vielleicht ist aber genau das auch der Grund.“

FÜR EINE GUTE WURST investiert der heutige Rentner nicht nur Zeit – sondern mitunter auch Kilometergeld: Einmal im Monat führt ihn die Wurst in die Nachbarstadt Soest, wo es dem Fachmann zufolge eine besondere Rezeptur für die Sauce gibt. An welcher Bude die besondere Spezialität serviert wird, muss an dieser Stelle geheim bleiben – auch weil Heinz Hilse nur ungern zugibt, dass die Wurst in der Nachbarschaft mindestens genauso gut schmeckt wie in Hamm. Wohl auch deshalb betont er gleich an mehreren Stellen, dass er wirklich nur ganz selten außerhalb der Stadtgrenzen genießt. Heinz Hilse ist eben Patriot: Vor allem, wenn es um die Wurst geht: „Überall die Jahrzehnte ist die Currywurst zu einem Teil von mir geworden: Das kann man ohne Übertreibung sagen.“ <<



Imbissbetrieb

Irmgard Pake

Seit Jahrzehnten die
Currywurstlegende
der Hammer Spielvereinigung

Erlenkamp 22 59071 Hamm
Tel. 0 23 81 / 8 06 24

Max Arens Pommes Haus



Immer aktuell im
Maxipark

Das Pommeshaus finden
sie gleich gegenüber dem
Eingang zum „Gläsernen
Elefanten“.

Tel.: 0231 - 931 47 37 • Mobil 0163 - 5 40 50 86 • www.pommes-haus.de

Lieber gleich zu

OBI®

Hamm-Heessen

im Ökozentrum / Richtung Alfred-Fischer-Halle

Imbiss

Heessener Str. 82 · Hamm
Telefon 0 23 81 / 3 80 12 und 6 15 69 und 44 46 65



Die Adresse für gutes Essen
in gemütlicher Atmosphäre



Schanzenbach

„Unser Klassiker“



Familienbetrieb Schanzenbach

Hamm Süden
Werler Str. 132 - 59063 Hamm
Tel. 02381 / 575 62

Hamm Heessen
Im Landwehrwinkel 2 - 59073 Han
Tel.: 02381 / 969 76 86

Hamm Pelkum
Kamener Str. 164 - 59077 Hamm
Tel. 02381 / 40 01 43

Hamm Ostwennemar
Soester Str. 264 - 59071 Hamm
Tel. 02381 / 973 78 02

Hamm Bockum-Hövel
Hammer Str. 145 - 59075 Hamm
Tel. 02381 / 736 34

Hamm Mitte
Ecke Kaufhof
Luisenstraße - 59065 Hamm

Hamm Mitte
City Galerie
Westring 2 - 59065 Hamm

Gutes Essen
Gute Laune

www.Schanzenbach-Snack.de

Handwerk ... mit Zeit für Geschmack



Aroma- Hausbrot

Wir backen nach einem strikten
Reinheitsgebot: Alle unsere Zutaten
sind reine, regionaltypische Rohstoffe,
unbehandelt und unverändert.

Unsere Maxime: Alle Teige bekommen
bei uns die Ruhe, die sie zum Entfalten
ihrer natürlichen vollen Aromen brauchen.
(Kein chemischer Zusatz könnte Aromen
in dieser Qualität erzielen.)

Das SLOW-BAKING braucht viel Zeit, die
wir gerne aufbringen für eine optimale sehr
bekömmliche Qualität und voll entfaltete
natürliche Aromen.

tu dir was gutes – iss' was gutes!

Potthoff

BÄCKEREI KONFITOREI

Menzelstraße 14 · 59069 Hamm · Telefon 02381/53313



>> Die Römer-Lippe-Route löst die bisherige Römerroute ab. Entlang des längsten Flusses Nordrhein-Westfalens lädt sie zu einer fahrradtouristischen Entdeckungsfahrt ein. Zusammengefasst unter den Themen „Wassererlebnis“ und „Römerkultur“ bietet die Römer-Lippe-Route Natur- und Geschichtsliebhabern gleichermaßen viel. Fahrradbegeisterte erleben von Detmold bis Xanten abwechslungsreiche Flusslandschaften, historische Altstädte und Römerstätten: Geschichte im Fluss!

295 KILOMETER LANG ist die Hauptroute, 20 Kilometer davon liegen auf Hammer Stadtgebiet. In Hamm wird auch der offizielle Startschuss für das neue touristische Highlight der Region gegeben: Ein

Hamm startet das Rad-Erlebnis

Zum Start der neuen Römer-Lippe-Route von Detmold bis Xanten locken in Hamm zwei tolle Veranstaltungen: der „Tag der offenen Tür“ auf Schloss Oberwerries am Sonntag, 28. April, und die Befahrung der Strecke am 1. Mai.

Empfang für geladene Gäste auf Schloss Oberwerries läutet am 26. April die neue Radroute ein. Bei dieser Gelegenheit absolviert auch die Lippefähre ihre „Jungfernfahrt“ und wird anschließend für Radler und Spaziergänger freigegeben. Die im Rahmen des „Life+ Projektes Lippeaue“ südlich des Schlosses Oberwerries installierte Lippefähre ist Bestandteil der „Römer-Lippe-Route“.

DIE LIPPEFÄHRE wird ohne Fährmann betrieben und von den Benutzern an einer Kette per Hand über den Fluss gezogen. Zwei bis sechs Fußgänger oder Radfahrer können so kostenlos die Lippe überqueren. Noch ein wenig mehr Grund, die Lippe an dieser Stelle mit dem neuen Schwimmkör-

Ski-/Wanderhütte Tirol

Söll am Wilden Kaiser
Haus bis 12 Pers., Appt. 2,4 o. 6 Pers.

Info: 0 60 21-2 55 84 od. 6 94 96

www.sauna-fries.de/huette

SYLT-WESTERLAND:

App. -Haus „Lassen“,
z. Strand 200 m, zentrale Lage.

TEL.: 0 46 51/51 75 Fax: -50 05

MAIL: lassensylt@googlemail.com
www.cundasyt.de

Urlaub an der Nordsee - Nähe St. Peter Ording

in gemütlichen Ferienwohnungen in ruhiger Lage

bis 5 Personen ab 38,- Euro pro Tag

Fordern Sie unseren Hausprospekt an. • **Andrea Hellmann, Marschchaussee 5**

25882 Tetenbüll • Tel. 0 48 62/10 21 92 • Fax 0 48 62/1 04 60 00

www.margarethenhof-urlaub.de

Willkommen auf dem Strandhof Flügge!

Bei uns können Sie Ihren Ostsee-Urlaub verbringen!



Falls Sie jetzt Fragen haben oder sich für eine Ferienwohnung interessieren, können Sie sich gerne telefonisch bei mir melden.

Silke Serck, Strandhof Flügge
23769 Fehmarn, Tel. 0 43 72 / 3 27

Bild und Rahmen am Marktplatz

Marktplatz 4
59065 Hamm

Tel.: 0 23 81 - 98 79 669

Fax: 0 23 81 - 98 79 656

Hamm@galerie-ab.de





per zu überqueren, haben Interessierte am Sonntag nach der Eröffnung der Römer-Lippe-Route: am 28. April, dem „Tag der offenen Tür“ auf Schloss Oberwerries. Dann wird der Verein „I. Roemercohorte Opladen“ ein komplettes römisches Feldlager aufbauen und Besuchern einen Einblick in den militärischen Drill, das Lagerleben, die Wohn- und Arbeitswelt sowie die Esskultur im alten Rom geben. Die „I. Roemercohorte Opladen“ hat schon für zahlreiche Fernsehproduktionen vor der Kamera gestanden, unter anderem für ARD, ZDF, ARTE oder Discovery Channel.

Außerdem wird den Teilnehmern des „Tages der offenen Tür“ das Schloss Oberwerries auf unterhaltsame und informative

Art und Weise vorgestellt – mit einer „Schlossrallye“ und vier Schlossführungen. Für die kulinarische Versorgung wird es unter anderem einen Grillstand geben. Musik- und Kulturfreunde kommen beim Jazz-Frühschoppen mit dem Wilm-Schulte-Quartett auf ihre Kosten. Angeboten werden darüber hinaus zwei informative Führungen durch die Lippeaue. Wer die Erfolge des „LIFE-Projektes“ und des „LIFE+ Projektes Lippeaue“ und die beeindruckende Tier- und Pflanzenwelt in der Lippeaue am „Tag der offenen Tür“ kennenlernen möchte, sollte sich telefonisch unter 0 23 81 / 17 35 32 anmelden.

AM 1. MAI können dann alle interessierten Radler bei einer geführten Radtour

den Streckenabschnitt der Römer-Lippe-Route auf Hamm Stadtgebiet testen. Start ist um 11 Uhr in Hamm auf Schloss Oberwerries. Auch an diesem Tag gibt es zuvor die Möglichkeit, bei einer geführten Wanderung entlang des Lippeauenpfades die Tier- und Pflanzenwelt des einzigartigen Schutzgebietes kennenzulernen. Um 12 Uhr gibt es für die Radler einen Zwischenstopp am Erlebnisbad Maximare mit einem kleinen Programm. Zur Stärkung werden natürlich auch Essen und Getränke angeboten. Anschließend geht es dann auf der Römer-Lippe-Route weiter bis nach Werne, wo die Tour endet. <<

Info: www.roemerlipperoute.de
www.hamm-tourismus.de

Denken. Daten. Druck.

**GRIEBSCH & ROCHOL
Druck GmbH & Co. KG**

Postfach 7145
59029 Hamm
Gabelsbergerstraße 1
(Gewerbepark Rhynern)
59069 Hamm

Telefon
(0 23 85) 9 31-0
E-Mail: info@grd.de
Internet: www.grd.de

GRIEBSCH & ROCHOL DRUCK

**Tag der offenen Tür
Schloss Oberwerries**

**28. April 2013
11-18 Uhr**

Weitere Informationen:
www.schloss-oberwerries.de

Hamm:
elephantastisch

Anzeigen



Auch ein Ziel bei den Stadttouren: der „Ort der interreligiösen Begegnung“ im Lippepark

Vielfalt pur

Premierenfieber und Vielfalt bei den Stadttouren 2013: Ob zu Fuß, per Rad, Motorrad, Bus oder Segway. Ob „Hinter den Kulissen“, „Stadtgeschichte(n)“ oder „Lebendiges Stadtleben“. Mehr als 30 verschiedene Themen-Touren machen neugierig auf Hamm.

>> Der neue Nachtwächter-Rundgang im Martin-Luther-Viertel ergänzt die Führungen im historischen Gewand mit „Lina der Magd“ oder dem „Nachtwächter“. Im Kunstquartier begeben sich die Gäste zudem erstmals auf einen „Kulinarischen Stadtrundgang“, bei dem in vier Geschäften des Viertels Kostproben und Geschichten zum Geschäft angeboten werden.

SCHLOSSGESCHICHTEN gibt es nun auch auf Schloss Oberwerries – verbunden mit einem Spaziergang durch die Lippeauen – und weiterhin auf Schloss Heessen. Hinter die Kulissen blicken können Gäste neuerdings im „Stunikenhaus“ und weiterhin bei der RWE-Baustelle, bei dem Gas- und Dampfturbinenkraftwerk der Trianel, im Oberlandesgericht oder in der Justizvollzugsanstalt.

Zu „Stadtgeschichten(n)“ laden die Stadtführer mit neuen Ideen in den Kurpark mit Kurhaus ein, erzählen, wie die Ringanlagen entstanden sind, oder „erlaufen“ sehenswerte Baudenkmäler rund um Kurpark und Maximare. Und bei den „Stolpersteinen“ folgen die Gäste den Schicksalen jüdischer Mitbürger in Hamm anhand der kleinen Messingplatten, im Gehweg.

Premiere haben zudem Führungen durch den Lippepark, bei denen man zu Fuß oder per Rad erkunden kann, was aus dem ehemaligen Zechengelände geworden ist.

Wie immer gibt es für Radfans verschiedenste Touren: durch die Stadtbezirke, auf der Maxi-Route, durch die Lippeauen oder bei der Zechentour zu den ehemaligen Kohlestandorten. Gartenparadiese werden bei der „Offenen Gartenpforte“ erkundet. Die Segway-Touren verbinden Fahrspaß mit Stadtgeschicht(en).

(Glaubens-)Geschichtliche Themen stehen beim Sri Kamadchi Ampal Tempel, zur Hanse in Hamm oder bei der Bustour zu den Bauten des Nationalsozialismus im Vordergrund. Und bei der Kneipentour natürlich zur Geschichte des Bierbrauens in Hamm – mit Einkehr in ein Gasthaus.

IM STADTTouREN-PROGRAMM bieten auch die Partner Maxipark, Gustav-Lübcke-Museum und Tierpark Führungen für die ganze Familie an. Die Broschüre ist unter anderem bei den Bürgerämtern sowie in der „Insel“ am Bahnhof erhältlich. Dort gibt es auch Karten und weitere Informationen unter Tel. 0 23 81 / 2 34 00. <<

Info: www.hamm-tourismus.de

Frühlingsfest in der City

„Hamm klimafreundlich mobil“. Premiere hat der Themenschwerpunkt beim Frühlingsfest am 7. April in der Hammer City. Und er macht neugierig, denn 25 Organisationen zeigen mit kreativen Ideen in der Bahnhofstraße, was in Hamm an alternativer Fortbewegung alles möglich ist.

>> Ausprobiert werden können die neuesten klimafreundlichen Fahrzeuge wie Segways, Pedelecs, Elektroroller und E-Mobile. Der Circus Peperoni sorgt mit seiner Einradkutsche sicher ebenso für Furore wie die Hochräder, für die man den „Führerschein“ erwerben kann. (Ent)spannend für die ganze Familie sind zudem der Barfuß-Pfad und eine Sammlung historischer Kinderfahrzeuge.

Der „Klassiker“ in der Weststraße und auf dem Marktplatz ist die Präsentation der Hammer Autohäuser mit den neusten – auch umweltfreundlichen – Automodellen. Viele Händler in der Innenstadt halten am ersten verkaufsoffenen Sonntag des Jahres (13 bis 18 Uhr) kleine Frühlingsüberraschungen für ihre Kunden bereit. Und auch die Kunst hat mit einer Ausstellung von Osman Bol ihren Platz im vielseitigen Angebot.

Klimafreundlich ist zudem das Angebot der Verkehrsbetriebe: die kostenlose Nutzung aller Busse in Hamm. <<



Mit den Segways unterwegs – sowohl beim Frühlingsfest als auch bei den Stadttouren.



Für die Belange älterer Menschen engagiert sich das Netzwerk aus St. Barbara-Klinik, Seniorenheim St. Stephanus und Christlichem Hospiz

>> Gemeinsam greifen die St. Barbara-Klinik, das Seniorenheim St. Stephanus und das Christliche Hospiz „Am Roten Läppchen“ das Motto „Zusammenhalt gestalten“ der Woche für das Leben auf und beteiligen sich mit einem vielfältigen Aktionstag. „Wir wollen allen Interessierten und Betroffenen in Heessen Mut machen und unser örtliches Netzwerk vorstellen“, betonen die Initiatoren. Einrichtungen der Caritas und der Stadt Hamm runden das breite Spektrum der Veranstaltung ab.

DIE BESUCHER können sich an zahlreichen Ständen beraten lassen und Filme zu den Themen Pflegen, Betreuen und Begleiten sehen. Der Aktionstag informiert über viele Bereiche – zum Beispiel über „So lange wie möglich zu Hause bleiben können“, „Guter Rat ist nicht teuer“ oder „In Würde leben bis zuletzt“. „Wir wollen nicht nur einzelne Bausteine des Systems vorstellen, sondern auch dessen Verzahnung“, erklärt Projektleiterin Dr. Birgit Sauer. Als Leiterin des Gesundheitszentrums der Barbara-Klinik kennt sie die Probleme, die ältere Menschen belasten.

„Vielen ist das gesamte Angebot gar nicht bekannt. Das wollen wir ändern und darum haben wir den Aktionstag gemeinsam organisiert“, ergänzt Paul Gosing vom Stephanus-Seniorenheim. Ein Ausdruck der Vernetzung sei beispielsweise das Projekt „2 für Sie“, das in Kooperation mit der Caritas laufe und sich an Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz wende.

TEIL DES NETZWERKES ist auch das Hammer Hospiz. „Wir arbeiten mit den

Woche für das Leben

Wie kann es nach einem Krankenhausaufenthalt, der mit einer Pflegebedürftigkeit endet, weitergehen? Wer hilft, damit Betroffene so lange wie möglich selbständig zuhause leben können? Was ist zu tun, wenn man einen Kurzzeitpflegeplatz benötigt? Und: Wie teuer ist ein Vollzeitpflegeplatz im Seniorenheim? Diese und viele weitere Fragen sind Thema beim Aktionstag „Ein Netz, das trägt“ am 14. April (Sonntag) ab 14 Uhr im Wintergarten des Seniorenheims St. Stephanus Heessen.

Krankenhäusern eng zusammen und widmen uns – nicht nur bei der Woche für das Leben – stets der Frage, wie wir Menschen bis zuletzt ein würdevolles Leben ermöglichen können“, berichtet Marion Kleditzsch vom Hospiz. „So entspricht gerade unsere Teilnahme an der Woche für

das Leben ihrem Sinn, denn wir sind überzeugt, dass Themen wie Tod und Trauer auch einen Platz im Leben haben müssen.“ <<

Info: Dr. Birgit Sauer (Tel. 0 23 81 / 6 81 13 40), www.barbaraklinik.de, www.hospiz-hamm.de, www.seniorenheim-st-stephanus.de



Der Aktionstag „Ein Netz, das trägt“ findet am 14. April im Seniorenheim St. Stephanus statt.

Komf. 3-Sterne-FeWo
f. 2-3 Pers. in ruhiger Lage (ca. 5 Min. zum Strand).
Pro Tag ab 35,- €
Fam. Hummel, 25761 Büsum,
☎ 0 30 / 7 85 42 12

Frühling a. d. Insel Norderney
DZ und Appartements
Top-Angebote auf Anfrage
Termine ab sofort frei!
www.stenzel-norderney.de, Tel. 0 49 32 / 92 78 50

Ihr Urlaub auf Rügen
4 familienfreundl. FeWos
2x 86m², 1 mal barrierefrei, je 2-7
Personen, 45 und 54m² je 2-4 Pers.
Große Sonnenterrassen, gr. Garten
mit Spielplatz. Kostenl. Kinderausst.
Telefon: 038302-88511
www.fewo-blume.de

Erholung in Graal Müritz
direkt hinter der Düne
neben der Seebrücke
****** Appartement 2-4 Pers.**
„Haus Ostseestern“
Zur Seebrücke 38
Tel. 03 82 06 / 14 00, Fax 14 02 9

Berggasthof Wandersruh
77794 Lautenbach-Sohlberg
Tel. 0 78 02 / 24 73 • www.wandersruh.de
In sehr ruh. zentr. Lage bieten wir gem.
Zi./DU/WC, Balk. ÜF pro Pers. ab 34,- €,
Terr., rustik. Gast- und Aufenthaltsräume.
Gutbürgerl. Küche. Hallenbad.
Haus eigene Brennerei.
2-Zi.-Ferienwohnung für 2-4 Pers.
f. 2 Pers. pro Tag ab 37,- €.

Urlaub in der Rhön
120 Betten-Hotel in landschaftlich schöner
Gegend, direkt am Waldrand gelegen.
Lift, Hallenbad, Sauna, Solar, Kegelbahn
Neu eingerichtete Zimmer m. DU/WC/Balk./TV.
Top-Hit 7 Tg. HP m. Menüwahl ab 350,- €/p.P.
Hotel-Gasthof „Zum Taufstein“
36148 Kalbach-Sparhof • Tel.: 09742 - 2 50
Fax: 09742 - 15 53 • www.zum-taufstein.de

Preisw. Urlaub i. Inntal-Bayern - Badeseen, Rad- u. Wanderwege
Stadt Nähe: Burghausen, Alt- u. Neuötting - Geb.-Ort v. Papst Benedikt,
gemütl. Zi. m. Ferns., Du., erweilt. Frühst., **Preis 25,- bis 30,- €**
Gästehaus Edhofer, 84533 Markt/Inn, Nikolausstr. 3b, Tel.: 08678-1710

Geheimtipp – Hotel Zum Kranichsee
Frühlingsstimmung erleben, ruhige familiäre Atmosphäre fühlen,
aufmerks. Service genießen, in komf. DZ oder Ferienwohnungen schlafen.
Telefon: 03 77 52 / 6 78 70 • www.hotel-kranichsee.de

Ferienhotel
Wolfsmühle
Inh. Doris Hermpel **HOTEL • GASTSTÄTTE • CAMPING**
beschauliches Rodishain im Südharz
Unser Angebot für Sie:
5 Nächte schlafen
nur 4 zahlen
für 180,- € (p.P.) im DZ
inkl. Halbpension
(gültig von So bis Fr)
Appartements, Doppel- und Einzelzimmer
Tel.: 03 46 53 - 348
www.wolfsmuehle.de

Aller-Leine-Tal

Lüneburger Heide



Ideal zum Rad- und Wasserwandern

Aller-Leine-Stern-Touren

auf dem Aller-Radweg
und Leine-Heide-Radweg
• 4 Übern./Frühstück
• 3 organisierte Tagestouren
• Karten und Infomaterial
ab **129,00 €/Pers.**
im Landgasthof
Tourismusrregion
Aller-Leine-Tal
Tel. 0 50 71 - 86 88
www.aller-leine-tal.de

Haus Plambeck

23747 Dahme/Ostsee
Tel.: 0 43 64 / 3 18
Ihr Ferienplatz an der Ostsee!
Freundl. Zimmer mit Küchenbenutzung
nur 300 m bis zum Strand
Zimmer pro Person
ab 19,- Euro
www.haus-plambeck.de

Ihr Urlaub in Ostfriesland!
Detern-Stickhausen - Komf. Ferienhäuser
in bester Lage f. 2-5 Pers., 3 Schlafz., SAT-TV.
Das ganze Haus pro Tag ab 40,- €,
Frühjahr/Sommer freie Termine!
Tel. 04 91 / 7 41 03

Inmitten der münsterländischen Parklandschaft nahe der niederländischen Landesgrenze ist
Wettringen als eine der ältesten und größten Gemeinden Westfalens ein ideales Urlaubsziel und
Ausgangspunkt für Touren und Trips durch das schöne Münsterland.

WETTRINGEN
Verkehrsverein Wettringen
Heimathaus
Werninghoker Str. 3
48493 Wettringen
Telefon: 0 25 57 / 92 96 76
Fax: 0 25 57 / 92 96 78
E-Mail: vwettringen@t-online.de
Internet: www.verkehrsverein-wettringen.de

- Erholungsgebiet „Haddorfer Seen“
- Campingplatz
- Radlerhütten und Zeltwiese
- Badeseen mit Strandbereich
- Strandcafé mit Sonnenterrasse
- Abenteuerspielplatz
- Minigolf
- Natursee mit Bootsverleih
- Fahrradverleih
- vielfältige Rad- und Wanderwege
- Kutsch- und Planwagenfahrten
- Naturschutzgebiet „Schnippen Pohl“
- Rothenberg (96 m)
- Heimathaus „Ahlers“
- Aktionsnachmittage
- traditionelles altes Hand- und Kunstwerk
- Hallenbad und Sportanlagen
- Spargelhof

Landgasthaus Textor
Inh. Karin Villmer Familienbetrieb seit über 450 Jahren!
• **Restaurant mit Wildspezialitäten aus dem Reinhardswald**
• **Pauschalangebote**
Direkt am Diemelradweg und an der Märchenstraße gelegen
Guter Ausgangspunkt für Motorradtouren
34338 Trendelburg, Friedrichsfelder Straße 1
Tel. 05675/302, Fax 9336, www.landgasthof-textor.de

Gasthof - Pension - Restaurant
Winnebach
Ausspannen. Erholen. Abschalten
Die Symphonie der Natur hören!
Familienurlaub zu einem Top-Preis:
Appartements für 2 bis 5 Personen ab 45,- €
mit 2 Schlafzimmern - ideal für Familien mit Kindern. Im Haus finden
Sie Sauna und Solarium, Kinderspielzimmer, Tischtennis, Tischfußball,
Tiefgarage. Die Preise der Ferienwohnungen verstehen sich inklusive Be-
nutzung der Sauna im Gasthof „Winnebach“ sowie inkl. Ortstaxe für 2
Personen pro Wohnung und Tag. Jede weitere Person ab 14 Jahre
17,- €, zuzüglich Endreinigung 40,- €, Kinder von 0 - 6 Jahre Gratis,
Kinder von 7 - 13 Jahre 10,- €. Preiswertes Essen im Restaurant!
Im Gasthof HP pro Pers. ab 22,- €
Pension Gasthof Winnebach
A-6444 Längenfeld i. Ötztal
Tirol - Österreich, Gries 22a
Tel. 00 43 / 52 53 / 51 04
Fax 00 43 / 52 53 / 57 44
info@winnebach.com
www.winnebach.com



APPARTEMENTHAUS
haus salzburg
Individuelle Appartements mit Charme
Haus Salzburg · Prof.-Böhm-Str. 7 · 94072 Bad Füssing
Telefon 0 85 31-2 70 70 · Telefax 0 85 31-28 98
info@haus-salzburg.de · www.haus-salzburg.de
TOP-ANGEBOT FÜR 2 PERSONEN
1 Woche 349,50 Euro
inkl. 6 Thermalbäder pro Person
2 Wochen 671,00 Euro
inkl. 12 Thermalbäder pro Person



Stefan Waghubinger gastiert am 13. April mit „Langsam werd' ich ungemütlich“.



Klangkosmos mit dem Ensemble Ayarkhaan

Am Puls der Zeit

Das Kulturprogramm im April: Aktuelles und Angesagtes auf der Kurhaus-Bühne und im Kulturbahnhof Hamm.

>> „LANGSAM WERD' ICH UNGEMÜTLICH“: Von der ultimativen Lösung der Klimakatastrophe bis zur Nahtod-Erfahrung beim Zahnarzt – niemand scheitert schöner am Leben als Stefan Waghubinger. Bei ihm vermischen sich tiefschwarzer Humor und österreichischer Akzent mit schwäbischer Bescheidenheit und deutscher Gründlichkeit. Man kann nie sicher sein, was ernst gemeint ist und was nicht, auch heikle Themen werden nicht ausgespart. Jammern und Nörgeln auf höchstem Niveau – am 13. April um 20 Uhr im Kurhaus Bad Hamm.

„FRÜHLINGSERWACHEN“: Zwischen Anpassung und Rebellion stürzen sich Moritz, Melchior, Wendla und ihre Schulkameraden ins Leben. Alleingelassen mit ihren Ängsten und überschwänglichen Gefühlen geraten sie in einen gefährlichen Strudel aus Unterdrückung, Sexualität und Tod und scheitern letztlich an Heuchelei und Doppelmoral der Erwachsenenwelt. Frank Wedekinds „FrühlingsErwachen“ als aktuelles und hochbrisantes Rockmusical, zu sehen am 18. April um 19 Uhr im Kurhaus Bad Hamm.

WELTKLASSE-CELLIST: Im Gegensatz zu vielen jungen Schönen der Branche ist der Franzose Gautier Capuçon kein mediengemachter Star, sondern schlicht einer der besten Cellisten der Welt. Im Stuttgarter Kammerorchester reiht sich dieser Superstar beim Konzert mit Werken

von Bach, Haydn und Piazzolla im Kurhaus Bad Hamm am 19. April um 20 Uhr als „primus inter pares“ ein und leitet seine Mitstreicher vom Pult aus.

„VERRÜCKTES BLUT“: Integrationsdebatte einmal anders: Eine Lehrerin versucht, ihren türkischen und arabischen Schülern das abendländische Theater mit der Lektüre von Schillers „Räuber“ nahezubringen – doch die Schüler boykottieren den Unterricht. Als zufällig einem von ihnen eine Pistole aus der Tasche fällt, ergreift die Pädagogin die Chance und zwingt sie mit vorgehaltener Waffe, Schiller zu rezitieren und so dessen idealistische Vorstellungen vom Theater endlich zu begreifen: „Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ Der sensationelle Überraschungserfolg des Berliner Theatertreffens ist am 20. April um 20 Uhr im Kurhaus zu sehen. Um 19.15 Uhr gibt es ein Einführungsgespräch.

„THE TIGER, WHO CAME TO TEA“: Das Theater „Kekse“ lädt am 24. April um 15 Uhr im Kulturbahnhof kleine und große Menschen ab fünf Jahren Jahren zur Teeparty. Der Kinderbuchklassiker „The tiger, who came to tea“ von Judith Kerr, der den Kindern die englische Sprache spielerisch und sinnlich vermittelt, wird mit Tanz, live auf der Klarinette gespielten Melodien, Kostümen, Masken und liebevoll skurril gestalteten Bühnenelementen zum Leben erweckt. <<

Archaische Tundra-Gesänge

Am 16. April reist der Klangkosmos nach Jakutien, in die größte sibirische Region. Stärkste ethnische Gruppe sind die namensgebenden Jakuten, die für ihr Spiel auf der Khomus – der Maultrommel – und ihre epischen Gesänge berühmt sind.

>> Das Instrument ist eines der ältesten Klangkörper der Menschheitsgeschichte. Obwohl sehr einfach (die Töne werden nur mit einer Lamelle erzeugt), ist der Klang unvergleichbar: rhythmisch, wuchtig-pulsierend und bis in die tiefsten Tonlagen reichend. Hinzu kommen funkelnde Ober-tonmelodien und magische Beschwörungsgesänge, die die Natur – Stimmen von Vögeln, Pferden, Bäumen, Geistern und Stürmen – lebendig werden lassen.

Das Ensemble Ayarkhaan besteht seit 2002 und hat es sich zur Aufgabe gemacht, die alten Traditionen zu erlernen und sie von jeglichem Folklore-Kitsch zu befreien. Die Gruppe spielt von den in der Region Jakutien berühmten Olonkho-Epen inspirierte Stücke. Ihr Spiel zeichnet sich durch ungewöhnliche Kreativität, subtile Technik und Improvisation aus.

Das Klangkosmos-Konzert beginnt um 17.30 Uhr in der Lutherkirche. Der Eintritt ist wie immer frei. <<

Hier stimmen Preis und Leistung

Die Stadtwerke Hamm sind „TOP-Lokalversorger 2013“. Bereits zum sechsten Mal in Folge hat das unabhängige Energieverbraucherportal die Auszeichnung an die Stadtwerke verliehen. Das Experten-Urteil: „Hier stimmen Preis und Leistung.“ Weitere Pluspunkte sind die Verbraucherfreundlichkeit und das Umwelt-Engagement.

>> Das von der Stiftung Warentest geprüfte Energieverbraucherportal hat ein nachhaltiges Bewertungsverfahren entwickelt, um die Angebote von Versorgungsunternehmen detailliert zu überprüfen. Ziel ist es dabei, den Kunden angesichts einer zunehmenden Anzahl von Strom- und Erdgasversorgern „Orientierung im Tarifschangel“ zu geben: „Unser Qualitätssiegel soll den Verbrauchern die Wahl des richtigen Energieanbieters erleichtern.“

PUNKTEN KONNTEN die Stadtwerke Hamm einmal mehr mit ihrer ökologischen Ausrichtung: Mehr als 40 Prozent des Stroms stammen aus erneuerbaren Energiequellen. Damit liegen die Stadtwerke in der Spitzengruppe, denn im bundesweiten Durchschnitt haben sie erst einen Anteil von 27 Prozent.

Ebenfalls punkten konnten die Stadtwerke mit ihren umfangreichen Energiedienstleistungen für ihre Kunden. Sie reichen von der Beratung zum möglichst sparsamen Energieeinsatz über den Verleih von Strommessgeräten bis zur Gebäude-Thermografie (zur Feststellung von Kältebrücken an Häusern) und die Erstellung von Energieausweisen.

Mit der „Aktion Umweltbonus“ fördern die Stadtwerke moderne, effiziente Heizungsanlagen. Bezuschusst wird die Umstellung von bestehenden Koks-, Flüssiggas- und Öl-Heizungsanlagen sowie Nachtspeicherheizungen auf umweltschonende und energiesparende Erdgas-Niedertemperatur- und Brennwerttechnik sowie energiesparende Fernwärmeheizungsanlagen. Unterstützt wird darüber hinaus die Erstinstallation oder Umstellung auf innovative und klimaschonende Technologien wie Mikro-Kraft-Wärme-Kopplung und Gaswärmepumpe.

GROSSE RESONANZ findet auch die vor einem Jahr eingeführte Dienstleistung „hammerWärme“. Das neue Rundumsorglos-Paket eröffnet Eigentümern von Ein- und Zweifamilienhäusern die Möglichkeit, ihre alten Heizungsanlagen durch moderne, energieeffiziente Geräte ohne eigene Investition ersetzen zu lassen. Die

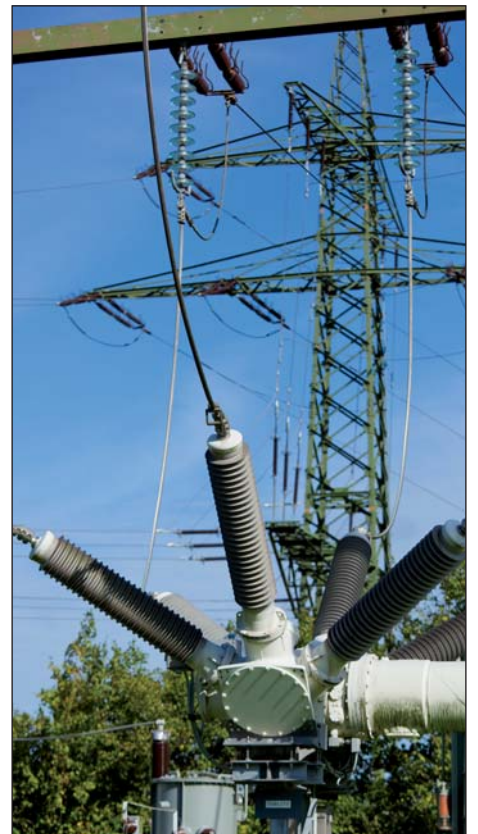


Die Stadtwerke Hamm sind zum sechsten Mal als Top-Lokalversorger ausgezeichnet worden.



Stadtwerke installieren und betreiben die Heizung auf eigene Rechnung – Wartung, Reparatur und Schornsteinfegerkosten inklusive. Der Kunde zahlt dafür eine fest vereinbarte monatliche Pauschale – und die verbrauchte Wärme. Weitere Vorteile sind eine 15-Jahre-Garantie auf das Funktionieren der Anlage und der 24-Stunden-Service. <<

Info: www.stadtwerke-hamm.de





Garten- und Landschaftsbau
Ottmar Eltis Meisterbetrieb

Gartengestaltung
Gartenpflege
Gehölzschnitt
Pflanzarbeiten
Anfertigung
von Neuanlagen

Im Bauernkamp 17 · 59071 Hamm · Tel.: 0 23 88 / 80 00 63
Fax: 0 23 88 / 84 17 09 · e-mail: ottmar.eltis@web.de



Römerstr. 36
59075 Hamm
Telefon (0 23 81) 7 53 06
Fax (0 23 81) 78 03 40

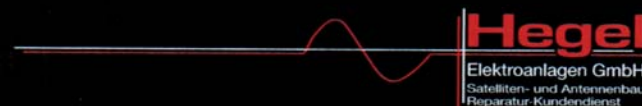
... das geht in Ordnung!



- Kundendienst
- Elektroinstallationen
- Netzwerktechnik
- Solartechnik
- Leuchtwerbung
- Hausgeräte

Wilhelmstr. 83 · 59067 Hamm
Tel. 0 23 81 / 44 34 62
E-Mail: elektro@fischell.de

Planung · Beratung · Verkauf



Aissa Daoudi
Geschäftsführer

59075 Hamm,
Im Sundern 84
Tel.: 0 23 81 / 7 66 60
Fax: 0 23 81 / 7 68 20

info@hegel-elektroanlagen.de

H.-HUGO BRENSCHÉDE

Großhandlung · Eisen · Röhren · Metalle · Sanitär · Bäder · Fliesen · Heizungen



59067 Hamm
Teutonenstraße 4
E-Mail: brenschede@brenschede.de Web: www.brenschede.de

Telefon: (0 23 81) 9 40 42-0
Telefax (0 23 81) 9 40 42-23



Elektro- und Kommunikationstechnik UG

Geschäftsf./Inhaber: Hasan Özen



- EIB-Gebäudesystemtechnik
- Telefonanlagen · Alarmanlagen
- Industrieanlagen
- Antennen- u. Satellitentechnik
- Nachtspeicheranlagen
- Datennetzwerktechnik · E-Check



Zertifizierter
Errichter für
Gebäudesystem-
technik

Selmigerheideweg 6 · 59077 Hamm
Telefon (0 23 81) 99 10 10 Fax 99 10 115
E-Mail: info@schoeneberg-elektro.de
www.schoeneberg-elektro.de



Nutzen Sie Ihren
eigenen Solarstrom!

www.solartechnik-hamm.de · 02385/68400



Elektrotechnik

Elektro-Installation
Elektroheizung

Industrieanlagen
Telekommunikationsanlagen

Mindener Weg 15
59065 Hamm

Fon: 02381-36180
Fax: 02381-31600

Internet: www.schaefer-elektrotechnik.net
eMail: info@schaefer-elektrotechnik.net

Immer brav zum Arzt gehen. Und dann ganz frech 500 Euro kassieren.

Der AktivBonus junior: Unsere Prämie für
gewissenhafte Vorsorge zum 18. Geburtstag.

knappschaft.de | 08000 200 501 (kostenfrei)

Und hier vor Ort:

Sedanstr. 3 | 59065 Hamm



KNAPPSCHAFT
DIE ERFINDER DER KRANKENKASSE