

April 2024

Eitorf · Ruppichteroth · Windeck
Nümbrecht · Waldbröl · Morsbach

insider

KOSTENLOS

TIPP FÜR VEREINE & UNTERNEHMEN:

www.franz-druck.de

Sie benötigen Anschreiben,
Einladungen, Formulare, Berichte –
gerne auch personalisiert?

Perfekt! Auch bei kleinen Auflagen sorgen
wir mit unserem hochwertigen

DIGITALDRUCK

für Ihre professionelle
Kommunikation.

WIR BERATEN SIE GERNE!

**franz
druck**

QUALITÄT & SERVICE VOR ORT

eitorfer straße 3 · 51570 windeck-stromberg
telefon (0 22 43) 24 93 · info@franz-druck.de

Bergisch

fit und gesund

21.04.2024
11-18 Uhr

Zeit für
Gesundheit

Foto: adobestock

Ihre Gesundheitsmesse / Eintritt frei

2T Events Lindlar / Bismarckstraße

35 Jahre für Sie vor Ort

24 Stunden-Notdienst



BASTIAN & SOHN
Kommunal- und Kanaldienstleistungen

Beseitigung von Abfluß- und Rohrverstopfungen · Kanalreinigung
Kanal-TV Inspektion · Rohrortung · Dichtheitsprüfung nach DIN EN 1610
Zustands- und Funktionsprüfung privater Hausanschlüsse
Hausanschlussanierung · Entsorgung Fettabscheider

Bastian & Sohn | Rudolf-Diesel-Str. 4 | 51570 Windeck
Kontakt: 02292 680885 | info@bastianundsohn.de

www.bastianundsohn.de

seit 1962 | Persönlich, Ehrlich, Zuverlässig



KLEIN

Kompetenz ums Auto

- Neu-, Gebrauchte und Jahreswagen
- Finanzierung, Leasing, Versicherung
- 1.-Klasse-Service
- Auto- und Transportervermietung

Siegstraße 100 · 53783 Eitorf

Kontakt: 02243 9179-0 | ford@klein.fsoc.de

www.autohaus-klein-eitorf.de

FREIZEIT UND VERANSTALTUNGEN



KNALL BLECH

DON'T STOP THE BEAT
TOUR 2024



GARTEN

FRÜHLINGSGEFÜHLE

TAG DER OFFENEN TÜR

INKL. SONDERPROGRAMM
Kinder- und Jugendreha bei Adipositas

13.04.2024 // 10–16 UHR
MITTELSTRASSE 49–51

VORTRÄGE

(Vortragsraum im 3. OG)

- 10:30 Ablauf einer Hüft-OP bei Arthrose**
Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Randau
Chefarzt Klinik für Orthopädie
Cellitinnen-Severinsklösterchen
Krankenhaus der Augustinerinnen
in Köln
- 12:00 Wenn das Herz zu wenig pumpt –
die Herzschwäche**
Priv.-Doz. Dr. med. Vedat Tiyerili
Chefarzt/Klinikdirektor der Klinik
für Kardiologie
Klinikum Oberberg (Waldbröl)
- 13:30 Prostatakarzinom – der häufigste
Tumor des Mannes – Vorsorge und
Behandlungsmöglichkeiten**
Volker Wittkamp
Facharzt für Urologie in der Sieg Reha,
Buchautor von „Fit im Schritt“ und
„Gut ausgestattet“
- 15:00 „Ich fühle mich krank – ist Reha etwas
für mich?“ – Inhalte der ambulanten Reha**
Stefanie Knitter
Dipl. Sozialpädagogin der Sieg Reha
Case Managerin (DGCC)

VERGÜNSTIGTE WERTEKARTEN
statt 140 € nur 115 €



Leckere **Speisen** und **Getränke**
gibt es im **Bistro Balance**

MITTELSTRASSE 49–51 // AKTIONEN (u.a.)

- :: Präsentation Lokomat
Gangrehabilitation mit Robotertechnik
- :: Gemeinsames Kochen für Groß & Klein
- :: Speed Dating (offener Bewerbungstag)
- :: Kostenlose Körpergewebeanalyse
- :: Krafttestung an der Isokinetik
- :: Viele Mitmach-Aktionen

DICKSTRASSE 59 // BERUFSFACHSCHULE

- 10:00 Infoveranstaltung**
Ausbildung
Physiotherapie
- 10:15 Schnupperunterricht** Ergotherapie
- 11:15 Infoveranstaltung**
Ausbildung Ergotherapie
- 11:15 Schnupperunterricht** Physiotherapie
- 13:00 Infoveranstaltung** Studium Physio-
therapie (THIM Internationale Hoch-
schule für Physiotherapie, Utrecht (NL))
- 13:30 Infoveranstaltung** Studium Ergotherapie
(Hogeschool Zuyd, Heerlen (NL))
- 14:00 Infoveranstaltung**
Ausbildung Physiotherapie
- 15:15 Infoveranstaltung**
Ausbildung Ergotherapie

Ganztägig:
Kaffee & Waffeln



ZIMMERMANN

SCHROTT- UND ALTMETALLVERWERTUNG

Ankauf · Abholung · Demontage – fair und zuverlässig vom Fachmann

Suche Mitarbeiter m/w/d · Fahrer gesucht m/w/d

Wir können Schrott

Wolfgang Zimmermann
Dörgener Str. 9
53809 Ruppichteroth

Kontakt:
02295 901791
0162 9244380

www.wozi-service.de



Liebe Insider,

wir freuen uns, dir in dieser Ausgabe eine wichtige Neuerung in unserer Region anzukündigen: Die Gemeinden Eitorf, Windeck, Waldbröl, Nümbrecht, Morsbach & Ruppichteroth verstehen sich ja bereits schon lange sehr gut miteinander und haben sich deshalb nun dazu entschieden, die »Grenzen« einzureißen und sich zu einer großen Gemeinde zusammen zu tun. Sie wird den wunderbaren und vor allem einprägsamen Namen »WALÜMDECKBACHEROTHEREI« tragen. Aufgrund der mit dem Zusammenschluss verbundenen Größe wird WALÜMDECKBACHEROTHEREI somit zur Stadt und erhält neben dem geplanten Containerhafen in Dattenfeld an der Sieg auch seinen eigenen Flughafen. Der Standort hierfür wird noch bekannt gegeben.

Wir hoffen, dass dir das Magazin jetzt nicht vor Schreck aus der Hand gefallen ist und du bereits im Auto zum nächsten Rathaus sitzt, um den Kuriositäten auf den Grund zu gehen, denn selbstverständlich ist dies ein Aprilscherz, der unsere Redaktion so zum Lachen gebracht hat, dass wir ihn einfach drucken mussten. Alle Orte bleiben wo sie sind und wir versprechen dir, dass sich kein riesiger Kreuzer durch die Sieg zu quetschen versuchen wird. Und wir gehen auch noch weiter und versprechen dir, dass es in 2024 keine weiteren Aprilscherze in diesem Magazin gibt. Der Schalk ist nur beim Editorial mit uns durchgegangen und alle Events sowie informativen Beiträge entsprechen der Wahrheit.

In dieser Ausgabe gibt es auch einiges Wissenswertes zum Thema Garten und es dreht sich alles rund um den Frühling. Frisches Obst & Gemüse, wärmende Sonnenstrahlen und Zeit in der Natur heben einfach die Laune. Auf Seite 10 haben wir dir eine Anleitung für dein eigenes Hochbeet angefertigt, denn der April ist eine super Zeit, um mit dem Bau zu beginnen.

Auch die Veranstaltungen werden von Monat zu Monat mehr und wir zeigen dir gerne ab Seite 18 was im April in unserer Region los ist.

Wir wünschen dir eine wunderbare Frühlingszeit und melden uns im Mai mit interessanten Themen wieder zurück.

Herzliche & humorvolle Grüße von

Melanie & Gregor

➔ **8 Kinostarts**

➔ **9 Gewinnspiel**

➔ **10 Special**
Garten

➔ **18 Termine**

➔ **27 Special**
Frühlingsgefühle

➔ **28 Gastroverzeichnis**

➔ **31 Impressum**



Wir stellen ein.

Von der Beratung über die Konzeption, Planung, Ausschreibung und Angebotsprüfung bis hin zur Vergabe – BECKER Ingenieure ist ein unabhängiges Planungsbüro für ökonomisch und ökologisch nachhaltiges Bauen in den Gewerken Heizung, Klima, Sanitär und Elektro. Wir übernehmen zudem auch Projektleitung, Bauüberwachung, Abnahme und Abrechnung.

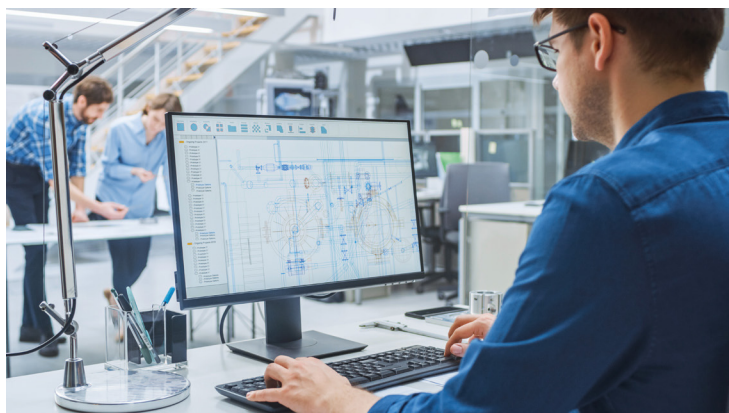
Als Fachingenieur*in oder Systemplaner*in der Technischen Gebäudeausrüstung sind Sie bei uns genau richtig! Spannende Projekte, viel Eigenverantwortung, ein von Flexibilität geprägtes Arbeitsumfeld und ein kompetentes, engagiertes Team erwarten Sie an unseren Standorten wahlweise in der Metropole Köln oder in Windeck im Siegtal.



Technischer Leiter (m/w/d) Versorgungstechnik (Heizung/Klima/Lüftung/Sanitär) in Köln



Fachingenieur (m/w/d) Versorgungstechnik (Heizung/Klima/Lüftung/Sanitär) in Köln oder Windeck



Technischer Systemplaner (m/w/d) Versorgungs- und Ausrüstungstechnik in Köln oder Windeck



Auszubildende(r) Technischer Systemplaner (m/w/d) Versorgungs- und Ausrüstungstechnik in Köln oder Windeck



Jetzt online informieren und unkompliziert bewerben auf www.becker-ingenieure.de/karriere.

30
JAHRE

Wir planen für Menschen.

1990-2020

BECKER Ingenieure Windeck
Am Kirchweiher 30
51570 Windeck-Dattenfeld

BECKER Ingenieure Köln
Stollwerckstraße 1
51149 Köln/Porz-Westhoven

Telefon 02292 95622-0
Telefax 02292 95622-48
ingenieure@becker-net.de

Inhaber:
Dipl.-Ing./Dipl.-Wirt.-Ing. (FH)
Rainer Becker

JETZT DIE ZUKUNFT STEUERN!

Mehr als 30 Jahre erfolgreiche Vertretung in Steuerberatung und Wirtschaftsprüfung. Von Köln bis in den Rhein-Sieg-Kreis und die attraktive Region des Windecker Landes. Im professionellen Miteinander, mit Engagement, Know-how und Vertrauen schaffen wir Planungssicherheit für Sie und Ihr Unternehmen.

Sprechen Sie uns an –
Wir sind gerne für Sie da!

Aktuell sind folgende Positionen zu besetzen (m/w/d):

- ✓ Steuerfachwirt
- ✓ Steuerfachangestellte
- ✓ Lohn- u. Gehaltssachbearbeiter
- ✓ Lohnfachwirt

JETZT BEWERBEN



☎ 02292 956 11 00

🌐 www.steuerkanzlei-loewen.de



UPGRADE FÜR DAS STIEFKIND!

Verschenden Sie nicht länger das Potenzial Ihrer Homepage!

- Frische Konzepte mit Erfolgsstrategie für Homepages, Online-Shops und Portale
- Responsive Design für alle Bildschirmgrößen
- Content Management für einfache Pflege
- Know How in Datenschutz und Internetrecht
- Premium-Webhosting für hohe Erreichbarkeit
- **Kostenlose Erstberatung!**

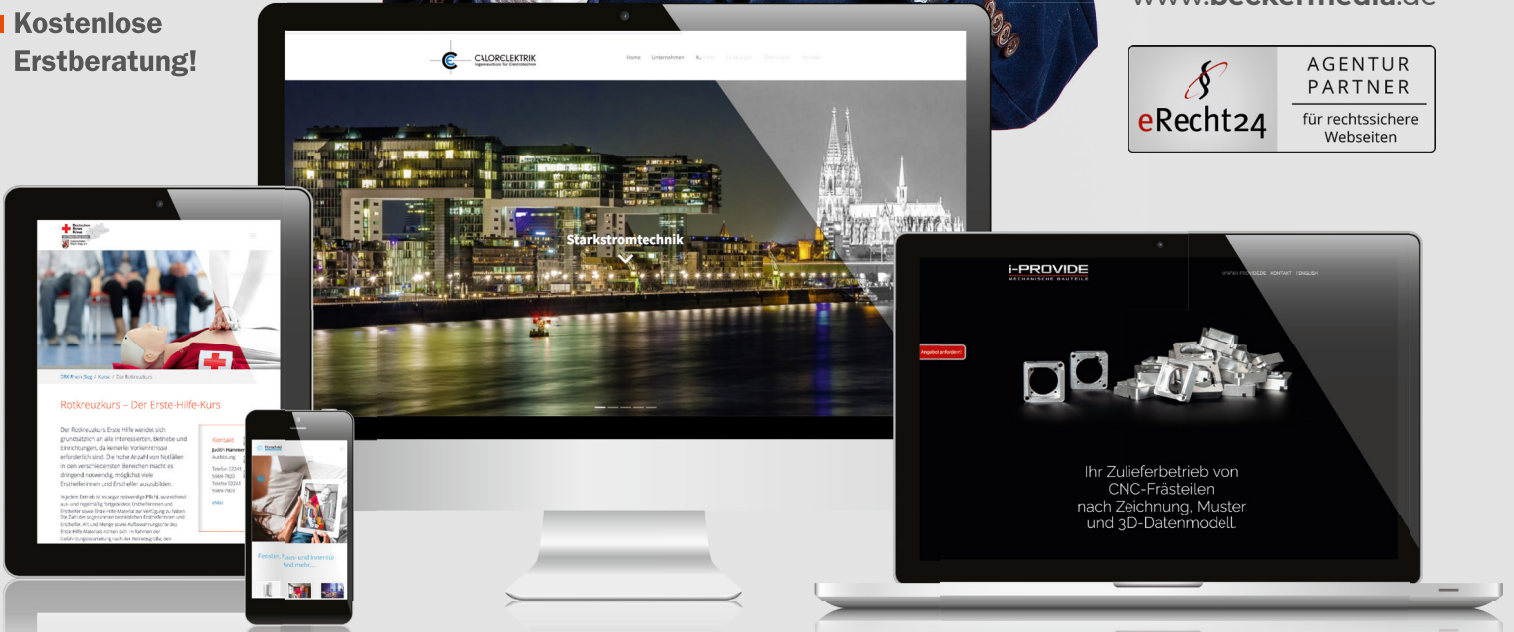


JETZT BERATUNG BUCHEN!



www.beckermedia.de

eRecht24 AGENTUR PARTNER für rechtssichere Webseiten



**HOMEPAGES
ONLINE SHOPS
PORTALE
TYPO3
WORDPRESS
SHOPWARE**



**KONZEPTION
GRAFIKDESIGN
CORPORATE DESIGN
LOGO DESIGN
WERBEKAMPAGNEN
CROSS MEDIA**



**FLYER
BROSCHÜREN
KATALOGE
MAGAZINE
DRUCKSACHEN
STEMPEL**



**SOCIAL MEDIA
ACCOUNT SETUP
CONTENT
KAMPAGNEN
WERBUNG
BERATUNG**



**FOTOGRAFIE
VIDEO
DROHNE
RETUSCHE
STOCK
STUDIO**



**WERBETECHNIK
SCHILDER
KUNDENSTOPPER
FOLIEN
AUFKLEBER
POINT OF SALE**



**WERBEBERATUNG
VOR ORT
PER VIDEOCHAT
INDIVIDUELL
ERSTBERATUNG
KOSTENLOS**

BECKER media

Werbeagentur, Verlag, Softwarehaus.
Am Kirchweiher 30
51570 Windeck-Dattenfeld
Telefon 02292 95622-0
media@becker-net.de
www.beckermedia.de

Hier könnte deine Werbung stehen!



www.insider-aktuell.de/werben

FOTOS: @PHOTOGRAPHE_BYANNA

KNALL BLECH

DON'T STOP THE BEAT
TOUR 2024

WINDECK

KABELMETAL

SAMSTAG, **20.04.**
EINLASS 19 UHR

SCHÖNECKER WEG 5
51570 W.-SCHLADERN

Edelmetallkontor

Sofort Bargeld

für Gold · Silber · Schmuck · Zahngold und Münzen

Waldbröl

Kaiserstr. 25e

Öffnungszeiten:

Mo., Di., & Donnerstag:
10 bis 17 Uhr

Kontakt und Termin-

absprache: 02291 9009511

LEISTUNGSSCHAU Regionale

HANDWERK · HANDEL · INDUSTRIE · BAU · AUTOSCHAU · DIENSTLEISTER

Samstag & Sonntag

20. & 21. APRIL 2024

11 Uhr - 18 Uhr

KULTURWERK WISSEN
UND GEWERBEGEBIET FRANKENTHAL

Wisserland.de

EINTRITT FREI!



POWER WERBUNG,

die wirkt! regional & zielgruppengerecht

Wirb erfolgreich mit dem beliebten Freizeit- und Veranstaltungsmagazin **insider**

- Wir erscheinen in Eitorf, Windeck, Ruppichteroth, Nümbrecht, Waldbröl, Morsbach – **regionaler** geht es kaum!
- Wir erscheinen monatlich – **aktueller** geht es kaum!
- Als Fachtitel haben wir uns auf Veranstaltungen und Freizeit spezialisiert – näher an der **Zielgruppe** geht es kaum!
- Wir sind ein kostenloser Mitnahmetitel, **wer den insider mitnimmt, will ihn lesen**. Ganz anders als viele andere Werbezeitschriften, die schnell im Papierstapel oder in der Tonne verschwinden – **werbewirksamer** geht es kaum!

Noch Fragen? Telefonisch beraten lassen oder einen individuellen Beratungstermin vereinbaren:
02292 95622-0 | info@insider-aktuell.de

insider
...und du bist dabei!



KINO STARTS

04. April

- **Godzilla x Kong - The New Empire**
Action, Fantasy mit Dan Stevens, Rebecca Hall, Brian Tyree Henry
- **Wunderland - Vom Kindheitstraum zum Welterfolg**
Dokumentation über das Hamburger »Miniatur Wunderland«

09. April

- **Lupin III: Das Schloss des Cagliostro**
Abenteuer, Animation, Krimi, Mystery, Romantik

11. April

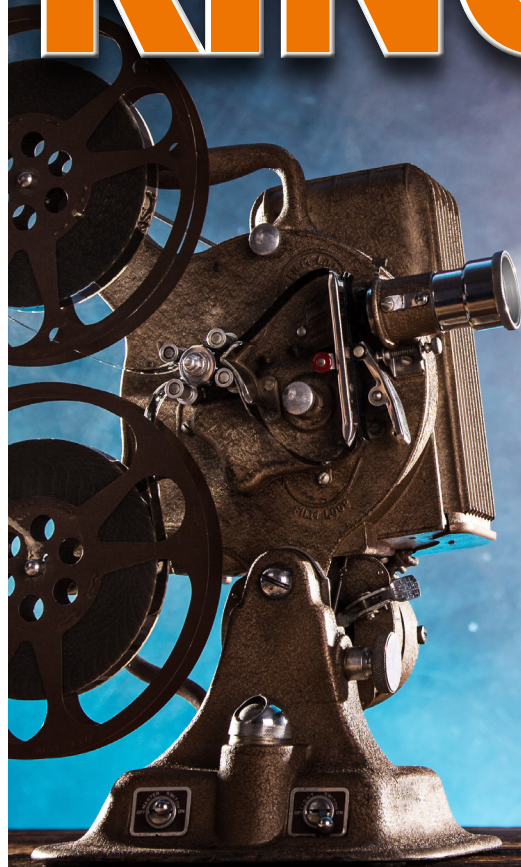
- **White Bird**
Drama, Romanverfilmung, Abenteuer, Familie mit Helen Mirren, Gillian Anderson, Bryce Gheisar

18. April

- **Back to Black**
Biographie, Drama, Musik mit Marisa Abela, Lesley Manville, Jack O'Connell
- **Abigail**
Horror, Thriller mit Kathryn Newton, Dan Stevens, Kevin Durand

25. April

- **Arthur der Große**
Abenteuer mit Nathalie Emmanuel, Mark Wahlberg, Simu Liu
- **Challengers**
Drama, Sport, Romantik mit Zendaya, Josh O'Connor, Mike Faist
- **Civil War**
Action, Drama mit Kirsten Dunst, Wagner Moura, Cailee Spaeny





Hexennacht am 30. April und Hexenmarkt am 1. Mai 2024

Liebhaber alter Maibräuche und Mittelalterfans kommen am 30. April 2024 bei der Hexennacht auf der historischen Burg Satzvey voll auf ihre Kosten. Im authentischen Ambiente der Wasserburg wird eine ganz besondere Walpurgisnacht gefeiert – mit Livemusik, Hexenwesen und dem wohl größten Maifeuer des Rheinlands.

Zum Programm zählt neben dem mystischen Hexenmarkt auch ein Open-Air-Konzert mit verschiedenen Bands aus der Mittelalter-, Folk- und Gothicszene: Bernsteyn spielen Renaissance-Musik und Folk, Rabengott sind mit Gothic-Rock vertreten und Haggefugg heizen zuletzt mit Mittelalter-Rock ein. Um Mitternacht beginnt dann der legendäre Tanz um das riesige Maifeuer.

Hexenmarkt für die ganze Familie

Am 1. Mai 2024 geht es weiter mit dem Hexentreiben. Allerlei Spukwesen tummeln sich auf dem Hexenmarkt rund um die Burg und treiben so manchen Schabernack mit den kleinen und großen Besuchern der Wasserburg. Mittelalterliche Live-Musik gibt es von Bernsteyn. Wer möchte, hat die einmalige Gelegenheit, den »Hexenbesenführerschein« zu erwerben.

Auf dem weitläufigen Parkgelände der Burg preisen verschiedenste Händler allerlei Waren an und locken mit erlesenen Kostbar-

keiten – ob mittelalterliche Gewandungen, Schmuck oder Räucherwerk, kulinarische Leckerbissen oder feinstes Hexengebräu. Faszinierende Zauberwesen mischen sich dabei immer wieder unter die Besucher aus der »Menschenwelt«.

Der magische Markt im Bourbonensaal entführt in eine magische Welt voller Zauber, spannender Legenden und atemberaubender Mangas. Eine Kostümierung – ob nach Hexenart oder im Cosplay-Stil – ist an beiden Tagen ausdrücklich erwünscht.

Ort:

Burg Satzvey, An der Burg 3,
53894 Mechernich-Satzvey

Hexennacht am Dienstag, 30. April 2024

Einlass ab 17 Uhr, Beginn 18 Uhr
Eintritt: Erwachsene VVK € 25/AK € 30; Jugendliche/Studenten/Schüler VVK € 22/AK € 25, Kinder (4–12 Jahre) VVK € 10/AK € 10; Kinder unter 4 Jahren frei.

Hexenmarkt am Montag, 1. Mai 2024

12 bis 19 Uhr
Eintritt: Erwachsene VVK 12 Euro/TK 15 Euro; Jugendliche/Studenten/ Schüler VVK 10 Euro /TK 12 Euro; Kinder (4–12 Jahre) VVK € 8/TK € 10; Familienkarte VVK 32 Euro /TK 40 Euro; Kinder unter 4 Jahren frei.

insider

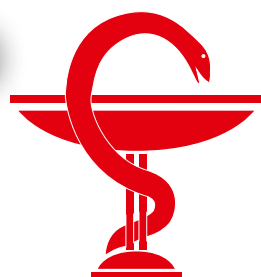
Gewinnspiel

Mitmachen und gewinnen!



www.insider-aktuell.de/mitnehmen

Der Gewinner, die Gewinnerin wird per E-Mail benachrichtigt. Mitarbeiter von BECKER media sowie deren Familienangehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Jeder Teilnehmer darf nur einmal teilnehmen, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es besteht kein Anspruch auf Barauszahlung. Im Falle eines Gewinnes gibst du mit der Teilnahme dein Einverständnis zur Veröffentlichung deines Namens im insider-Magazin, auf der insider Homepage sowie auf der Facebook-Fanpage. Teilnahme nur an Personen über 18 Jahren. Bei Abholung/Einlösung ist ein gültiger Personalausweis vorzulegen. Mit der Teilnahme erklärst du dich mit den Datenschutzbestimmungen der Firma BECKER media einverstanden. Deine Daten werden nur zur Durchführung des Gewinnspiels gespeichert und nur zur Durchführung/Umsetzung des Gewinnes an beteiligte Dritte weitergegeben.



Siegtal-Apotheke

Christoph Geuß

Siegtalstr. 34 · 51570 Windeck-Herchen
Telefon 0 22 43-25 03



Hochbeet

Marke Eigenbau

Gemüse, Salate und Kräuter aus dem eigenen Anbau schmecken einfach richtig lecker und sind auch gar nicht schwer anzupflanzen. Wir zeigen dir heute wie du ganz simpel dein eigenes Hochbeet bauen kannst, um in diesen Genuss zu kommen.

Ein Hochbeet bietet viele Vorteile beim Gärtnern. Zum einen ist es deutlich angenehmer im Beet zu werkeln, wenn es rückschonend auf Hüfthöhe ist, zum anderen bietet ein Hochbeet auch Schutz vor gefräßigen Schnecken. Wer sich schon einmal auf selbstgepflückten Salat gefreut hat und diesen bodennah angebaut hat, hat vermutlich nicht viel davon essen können. So langsam sich Schnecken auch fortbewegen, beim Fressen sind sie ganz schön schnell.

Schritt 1: Der Standort

Am besten suchst du dir einen sonnigen, aber windgeschützten Platz aus. Ideal ist ein Standort in der Nähe einer Hecke. Beachte, dass sich das Hochbeet, wenn es einmal steht, kaum oder mit großem Aufwand noch einmal bewegen lässt. Du solltest dir also sicher sein mit dem Platz.

Schritt 2: Die Materialien

Die Größe variiert natürlich, deshalb können wir hier keine Mengenangaben machen, sondern nur die Materialien benennen, die du benötigst. Wir empfehlen dir eine Höchstbreite von 120 bis 130 cm zu wählen, damit du auch die Beetmitte von beiden Seiten noch gut erreichen kannst. Tipp: Wenn das Hochbeet länger als 200cm ist, benötigst du zur Stabilisierung zusätzlich zu den vier Eckpfosten auch noch zwei Mittelpfosten.

- Unkrautvlies (wasserdurchlässig)
- Kanthölzer
- Holzbretter als Wandverkleidung
- Latten
- Teichfolie
- Maschendraht zum Schutz vor Wühlmäusen
- Optional Kupferdraht als Schneckenschutz
- Optional Netz als Vogelschutz
- Nägel, Schrauben & Tacker

Schritt 3: Hochbeetfläche ebnen

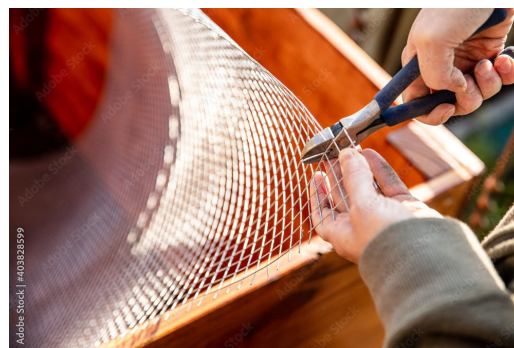
Du hast dich für einen Standort und die Größe entschieden. Nun steckst du die Fläche einmal ab und trägst die Grasnarbe ab. Entferne auch eventuelle Steine und Fremdkörper und schaue, dass die Fläche möglichst eben wird. Nun wird das Unkrautvlies ausgelegt und du kannst die Eck- und ggf. die Mittelpfosten, mit einer Säge oder einem Beil »anspitzen«.

Schritt 4: Pfosten einsetzen und ausrichten

Wir beginnen mit dem ersten Eckpfosten. Diesen schlagen wir mit einem Vorschlaghammer und einem Schlagholz nun senkrecht in den Boden. Wenn er fest steht und die richtige Höhe hat, können wir mit ca. 2 cm Platz zum Boden, das erste Querbrett anschrauben. Nun kann der zweite Eckpfosten ausgerichtet werden. Dieser wird einfach am Ende des ersten Querbretts in den Boden geschlagen. Achte darauf, dass er noch gut angeschraubt werden kann. So werden die ersten beiden Eckpfosten direkt miteinander verbunden und man hat es leichter mit dem Ausrichten der restlichen Pfosten und Querbretter. Wenn alle vier Eckpfosten stehen, kann die zweite Reihe Querbretter angebracht werden.

Schritt 5: Wühlmausschutz anbringen

Nun schneiden wir den Maschendraht zurecht und legen ihn auf dem Boden des Beetes direkt über dem Unkrautvlies aus. Der Draht sollte an jeder Seite ca. 2 cm überstehen, damit er dann mit einem Tacker und Drahtklammern an den Seitenwänden befestigt werden kann.



Schritt 6: Seitenwände & ggf. Mittelpfosten des Hochbeetes anschrauben.

Wichtig: Zwischen den Querbrettern sollten immer 2-3 mm breite Fugen sein, damit eine gute Belüftung des Holzes sichergestellt ist.

Nachdem die zweite Reihe an Querbrettern mit einem Akkuschauber angebracht ist, kannst

du den Platz für die Mittelpfosten einmal ausrichten. Messe die Mitte aus und schneide ein Loch in den Maschendraht und haue auch diese Pfosten mit einem Vorschlaghammer und Schlagholz in die Erde. Nun kannst du die Querbretter ebenfalls mit den Mittelpfosten verschrauben. Jetzt bringst du alle Seitenbretter an. Wenn die Pfosten überstehen, säge die überstehenden Stücke ab, so dass die Pfosten bündig mit der Hochbeetwand abschließen.



Schritt 7: Teichfolie & Latten befestigen

Bevor du dir die Folie zurecht schneidest, achte darauf, dass sie oben am Hochbeet noch übersteht. Es ist immer besser im Nachhinein noch etwas abzuschneiden, als mitten drin zu merken, dass man am falschen Ende gespart hat. Die Folienbahn wird auf der Innenseite mit dem Tacker an die Pfosten angebracht, da sie sonst Falten schlagen würde und sie auch so wenig wie möglich beschädigt werden sollte. Um die Folie am Rest des Kastens zu befestigen, benötigen wir nun die Latten. Diese müssen einmal auf die Länge des Seitenwände zurechtgeschnitten. Nun werden die Latten über der Folie am oberen Ende des Hochbeets bündig verschraubt. Die überstehende Folie wird nun einmal über die Latte umgeschlagen und dann an der Latte festgetackert.



Fertig ist das Hochbeet.

Tipp:

Solltest du dich für ein sehr langes Hochbeet mit Mittelpfosten entscheiden, verbinde die Mittelpfosten am besten mit einem Spanndraht, da ansonsten die Gefahr besteht, dass sich die Wände nach Außen durchbiegen, wenn das Hochbeet erst einmal gefüllt ist.

Wir wünschen viel Spaß beim Heimwerken.

Wie befülle ich mein Hochbeet richtig?



Für eine optimale Nährstoffversorgung ist die richtige Befüllung des Hochbeets sehr wichtig. Insgesamt besteht die Füllung aus vier verschiedenen Schichten.

Schicht 1:

Äste, Zweige oder Holzhäcksel

Die unterste Schicht sollte ca. 25-30 cm hoch sein und mit Ästen, Zweigen oder aber auch Holzhäcksel befüllt werden. Sie dient als Drainage des Hochbeets.

Schicht 2:

Laub oder Rasenschnitt

Die nächste Schicht ist nur ca. 5 cm hoch und besteht aus Laub oder Rasenschnitt.

Schicht 3:

Kompost und Pferdemist

Nun folgt eine 25-30 cm hohe Schicht aus halb-reifem Kompost, der auch noch mit verrottem Pferdemist angereichert werden kann.

Schicht 4:

Erde

Die letzte Schicht ist ebenfalls 25-30 cm hoch und besteht aus hochwertiger Garten- oder Pflanzenerde.

Wenn alle Schichten eingefüllt wurden, kann die Bepflanzung erfolgen.

STEINHAUER Holzhaus GmbH

Mehr als HOLZ!



Garten- und
Saunahäuser



Ferien- und
Kleinwohnhäuser



Holzgaragen
und Carports



Pavillons
und Lauben

www.steinbauer-holzhaus.de



Alles aus einer Hand!

• Fundament • Montage • Anstrich •
Terrasse • Dachdeckung • Dämmung

BEI UNS ERHALTEN SIE ALLES:

Vom Bausatz bis zum Rundum-Sorglos-Paket. Auch Sonderbauten sind kein Problem. Alle Montagen führen wir mit unseren eigenen Monteuren durch!



Besuchen Sie unsere Ausstellung in Kircheib:

STEINHAUER 

Holzhaus GmbH Tel.: 02683 9782-0
57635 Kircheib / B8 · Hauptstraße 15-19

To-Do-Liste für den Frühlingsgarten



Die **Gemüsebeete** müssen für die vorgezogenen Setzlinge und die Aussaat gelockert und mit Kompost gedüngt werden. Die Rosensträucher müssen geschnitten werden, genau wie die Laubbäume und andere Sträucher.

Obstbäume, **Gehölze** und **Rosen** brauchen nach dem Winterschlaf einen neuen Verschnitt. Mit Astschere oder Säge werden die älteren Äste zurückgeschnitten, damit Platz für junge, blühwillige Zweige geschaffen wird. Während dies bei einigen Sträuchern sehr radikal passieren kann, muss man bei anderen auf einiges achten. Die Gärtnerei deines Vertrauens steht dir dabei beratend zur Seite.

Kübelpflanzen und **Zimmerpflanzen** sollten jetzt umgetopft werden, damit sie in der nächsten Saison kräftig weiter wachsen können. Hinausstellen sollte man diese Gewächse aber erst, wenn der Frost vorbei ist – nach den Eisheiligen, Mitte Mai.

Uns Gartenliebhaber zieht es schnell wieder in die wärmeren Sonnenstrahlen. Damit wir die auch richtig genießen können, müssen **Gartenmöbel** gesäubert und repariert, Holzmöbel eventuell nachlackiert oder imprägniert werden. Wenn dann auch noch die Terrasse vom Moos befreit ist, steht der Gartensaison nichts mehr im Wege.

ZÄUNE & HECKEN

Zu einem schönen Häuschen im Grünen gehört auch ein schöner Garten. Doch wie rundet man den Garten am besten ab? In amerikanischen Filmen gehört ein weißer Gartenzaun aus Holz augenscheinlich zu jedem gepflegten Haus förmlich dazu. Hier bei uns sind die Gestaltungsvarianten ein wenig individueller. Der eine Nachbar hat eine Hecke, der nächste einen Maschendrahtzaun und wieder ein anderer hat sein Grundstück mit einer Mauer aus Naturstein umsäumt. In erster Linie ist das natürlich Geschmackssache. Aber dennoch gibt es auch ein paar andere Aspekte die man beachten sollte. Wenn es nur um die Optik geht, bieten sich selbstverständlich unzählige Varianten an. Geht es aber auch um einen Sichtschutz, weil man beispielsweise an einer dicht befahrenen Straße lebt, bietet sich neben einem Zaun auch eine hohe Hecke an. Bei dem Anlegen einer Hecke ist zu bedenken, dass diese erst einmal Zeit zum Wachsen benötigt. Andererseits kann man natürlich auch schon hochgewachsene Hecken kaufen, dafür muss man dann allerdings auch etwas tiefer in den Geldbeutel greifen. Ebenfalls zu beachten bei einer Hecke ist der Nutzen für die Tierwelt. Durch die Art der Hecke kann man einen wertvollen Beitrag zum Naturschutz leisten. Hier eine kleine Auflistung von Hecken, die tier- und insektenfreundlich sind.



Diese Hecken leisten einen wertvollen Beitrag für das heimische Ökosystem:

Heimische Elbe: Die männlichen Pflanzen dieser Sorte werden in der Blütezeit von Februar-April sehr gerne von Insekten angefliegen. Ebenso bietet sie aber ganzjährig einen wunderbaren Rückzugsort für Tiere. Die Heimische Elbe ist immergrün.

Berberitze: Der bis zu drei Meter hoch wachsende Strauch duftet stark und blüht von Mai bis Juni. Ab August trägt der Sauerdorn rote längliche lange Beeren. Der Standort sollte möglichst sonnig und der Boden eher durchlässig sein..

Wintergrüner Liguster: Dieser ist besonders bienenfreundlich und bietet auch für Vögel eine gute Nahrungsquelle und einen Rückzugsort. Er blüht im Juni und Juli, ist aber ganzjährig grün.

Anders als der **großblättrige Kirschlorbeer**, der besonders für Vögel eine gute Nahrungsquelle bietet. Für uns Menschen sind die Früchte nicht bekömmlich, für Vögel allerdings schon. Und in der Blütezeit von Mai und Juni ist er auch bei Insekten sehr beliebt.

Rote Glanzmispel: Diese Mispel wird auch gern »Red Robin« genannt und beeindruckt mit wunderschönen Rottönen und einer tollen Blätterpracht, die besonders im Frühjahr Insekten anzieht. Außerdem ist diese Hecke auch immergrün und bietet Vögeln ebenfalls Nahrung.

Japanische Stechpalme: Diese Heckenpflanze hat aufgrund der fehlenden Blüten keinen wirklichen Nutzen für Insekten, ist aber dennoch ein beliebter Rückzugsort für unsere heimischen Vögel. Auch Kleintieren bietet sie das ganze Jahr über Schutz.

Thuja Brabant: Man sieht sie sehr häufig, auch wenn sie wie die Stechpalme keinen Mehrwert für Insekten hat, ist sie ebenfalls ein guter Rückzugsort für die Tierwelt und leistet auf diese Art ihren Beitrag zu unserem Ökosystem.

Entscheidet man sich aber nun doch für einen Gartenzaun, steht man auch hier wieder vor der Qual der Wahl.

Gartenzäune dienen nicht nur als funktionale Begrenzung, sondern prägen auch das Erscheinungsbild des Gartens. Die Auswahl ist riesig und reicht von Maschendrahtzäunen über ein klassisches, holziges Design bis hin zu sehr modernen Varianten aus Metall oder Kunststoff.

Allseits beliebt, zumindest wenn man sich einmal in der Umgebung umschaute, ist der Doppelstabmattenzaun. Er ist funktional, beständig und kann einfach mit einem Sichtschutzstreifen versehen werden. Auch die Aufstellung ist relativ simpel und erfordert nicht zwingend einen Fachmann.

Auch WPC wird immer beliebter bei Zäunen. Durch das Holz-Kunststoffgemisch ist diese Art von Zaun sehr langlebig. Zudem ist WPC regen- und feuchtigkeitsbeständig, so dass sich die Bretter nicht verziehen oder verrotten. Allerdings hat dies auch seinen Preis.

Bei Zäunen ist jedoch nach wie vor Holz das klassischste und beliebteste Material. Bereits seit Jahrhunderten werden Zäune aus Holz gemacht und das hat sich bewährt.

Gartenzäune aus **Kastanienholz** sind langlebig und natürlich schön. Die Zäune aus Kastanienholz fügen sich harmonisch in die Landschaft ein, sie nehmen mit der Zeit eine silbrige Farbe an und wirken sehr natürlich. Ebenso gilt das Holz der Edelkastanie als besonders robust und weitgehend witterungs-

und fäulnisbeständig – auf diese Weise setzen Sie mit einem Gartenzaun von der Firma Graen auf Beständigkeit, die ohne großen Pflegeaufwand und chemische Behandlung auskommt. Auch gegen Witterung zeigt sich das edle Holz besonders strapazierfähig.



Auf diese Weise können Sie sichergehen, dass Ihr Gartenzaun Ihnen lange Zeit gute Dienste leistet – und mit ein wenig Zuwendung über die Jahre auch nur schöner wirkt. Zusammenfassen lassen sich die Vorteile von einem Gartenzaun aus Edelkastanie wie folgt:

- **Witterungsbeständig**
- **Unbehandeltes, natürliches Holz**
- **Nahezu kein Pflegeaufwand**
- **Ansprechende Optik für Ihren Garten**
- **Leichter Aufbau**

Nachteile Zaun:

- In der Anschaffung meist preisintensiv
- Muss je nach Art regelmäßig gepflegt werden

Vorteile Zaun:

- Bietet Sicherheit für Kinder und Haustiere
- Schutz vor Wildtieren
- Je nach Art ein guter Sichtschutz

Nachteile Hecke:

- Ggf. zeitintensiv, wenn man sie neu anlegt, bis die gewünschte Höhe erreicht ist
- Benötigt immer wieder Pflege und muss nachgeschnitten werden
- Je nach Art und Sommer muss sie auch regelmäßig gewässert werden
- Je nach Art ist sie nur im Sommer blickdicht
- Eine eingegangene Pflanze muss ersetzt werden, da sonst eine Lücke entsteht

Vorteile Hecke:

- Wichtiger Beitrag zum Ökosystem
- Je nach Art auch im Winter ein grüner Blickpunkt im Garten
- Ein natürlicher Sichtschutz

Staketenzaun

aus europäischem Kastanienholz

www.graenshop.de
bundesweite Lieferung



gespalten · einseitig angespitzt · verzinkter Draht · witterungsbeständig



Natürlicher Gartenzaun aus dem Holz der Edelkastanie

Zäune aus Holz passen zu fast jeder Umgebung, sie wirken natürlich und geben jedem Garten einen individuellen Rahmen. Die Zäune aus Kastanienholz sind gegenüber den sonst oft verwendeten druckimprägnierten Zäunen klar im Vorteil. Kastanienholz ist wie das der Eiche hart und durch den hohen Gerbsäureanteil besonders witterungsbeständig und hat somit eine lange Lebensdauer. Die Haltbarkeit von über dem Boden eingebautem Kastanienholz im Freien liegt bei ca. 25 Jahren ohne Anstrich und ohne Imprägnierungen.



Zäune aus Kastanienholz fügen sich harmonisch in die Landschaft ein, sie nehmen mit der Zeit eine silbrige Farbe an. Kastanienholz wird seit Jahrzehnten in den Alpen im Lawinenschutzbau verwendet. In Frankreich und Holland wird der Kastanienholzzaun oft zur Befestigung der Dünen eingesetzt. Aus dem Gartenholz Kastanie gibt es inzwischen ein komplettes Zaunprogramm, vom einfachen Staketenzaun über den klassischen Lattenzaun bis zu Sichtschutzelementen, selbstverständlich gehören auch Pfähle, Querriegel, Tore, Terrassenböden und Bohlen zum Angebot.



Die aus Frankreich stammenden Hölzer kommen aus einer nachhaltigen Forstwirtschaft. Für den Staketenzaun werden die Stämme gespalten, die so entstandenen Staketen werden je nach Höhe in zwei, drei oder vier Reihen aus verzinktem Draht eingedreht. Der dabei entstandene Zaun weist ein gutes Preis-Leistungsverhältnis auf, lässt sich schnell montieren, macht jede Richtungs- und Höhenänderung des Geländes mit und sieht natürlich und schön aus. »Es gibt kaum eine Anwendung oder Funktion die unser Zaun noch nicht erfüllt« erläutert auf unsere Nachfrage Michael Graen, einer der führenden Händler für Gartenhölzer aus Kastanie. »Unsere Zäune werden beispielsweise eingesetzt zur Einfriedung von Kinderspielplätzen, Schulen, Hundeplätzen, als Vorgartenzaun, Sichtschutz, Sonnenschutz, zur Umzäunung von Teichen, Koppeln, Weiden, als Eingrenzung für Bio- und Bauerngärten. Auch als Rankhilfe, Staudenstütze, Baumschutz oder temporäre Abgrenzung findet er Verwendung. Auch in Tier- und Freizeitparks wird unser Zaun gerne eingesetzt.«



Andere Anbieter wie z.B. große Baummarktketten oder Versender bieten inzwischen auch ab und zu Staketenzaun an. Oft sind diese Zäune aus minderwertigem Haselnussholz mit deutlich kürzerer Haltbarkeit und noch nicht mal preiswerter. Noch schlimmer: Der Kunde kauft einen vermeintlichen Zaun aus Kastanienholz und merkt erst später, dass er betrogen wurde.

Unter www.graenshop.de finden Sie weitere Informationen und viele Fotos.

Frühlingsalat mit Spargel



Ein Frühlingsalat mit Spargel ist eine köstliche Möglichkeit, den Frühling zu genießen. Hier ist ein einfaches Rezept für einen Frühlingsalat mit Spargel:

Zuerst den Spargel waschen und dann in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Das Öl zum Braten in die Pfanne geben und den Spargel ca. 10 Minuten goldbraun braten. Hinweis: Anfangs dauert es ein wenig bis der Spargel bräunlich wird, dann geht es aber sehr schnell. Am besten nicht aus den Augen lassen. Nun kann der Spargel mit Salz, Pfeffer und der Prise Zucker gewürzt werden. 3 EL Balsamico hinzugeben und die Pfanne von der Herdplatte nehmen. Den Feldsalat und die Tomaten waschen. Die Tomaten halbieren und

mit dem Salat bereits auf den Tellern anrichten. Den Schafskäse würfeln und ebenfalls dazugeben. Nun 3 EL Balsamico, Walnussöl, Salz und Pfeffer verquirlen und über den Salat geben. Den noch warmen Spargel aus der Pfanne nehmen und auf dem Salat anrichten. Die Vinaigrette aus der Pfanne ebenfalls über dem Salat verteilen und zum Schluss die gehackten Walnüsse darüber streuen. Wer es besonders fruchtig mag kann auch eine Handvoll Granatapfelkerne hinzugeben. Fertig ist der leckere Frühlingsalat. Guten Appetit.

ZUTATEN

- 1 kg Spargel
- 250 g Feldsalat
- 150 g Schafskäse
- 10 Cocktailtomaten
- 30 g Walnüsse (gehackt)
- 1 Prise Zucker
- 3 EL Öl zum Braten
- 6 EL Balsamico
- 4 EL Öl (Walnuss)

Welches Gemüse kann im April in den Garten?

Viele Obst- und Gemüsesorten wachsen und gedeihen bereits, können jedoch noch nicht ausgepflanzt werden, da es ihnen draußen noch ein wenig zu kalt ist. In der Regel war-

tet man damit bis Mitte Mai, wenn die Eiseiligen vorbei sind. Es wäre schade, wenn die liebevoll vorgezogenen Pflänzchen durch einen letzten Frost eingehen. Es gibt aller-

dings auch ein paar robustere Arten, denen der Frost nichts anhaben kann.

Hier haben wir eine Liste von Pflanzen für dich, die du im April im Garten auspflanzen kannst:



Blumenkohl



Brokkoli



Kohlrabi



Knoblauch



Knollensellerie



Kartoffeln



Lauch



Rotkohl







DAS AUSFLUGSZIEL
ERLEBNIS
 DESTILLERIE & MANUFAKTUR





ERLEBNISSE BUCHEN!

**ERLEBNIS
BRENNEREI**

WORKING DISTILLERY

**TASTINGS
& KURSE**

BEI UNS & @HOME

**PRÄMIERTE
BRÄNDE**

IM HANDEL & ONLINE

Birkenhof
Brennerei

Auf dem Birkenhof - 57647 Nistertal

BECKER
ingenieure

■■■■■ Versorgungstechnik, Energie, Umwelt.

Wir planen für Menschen.



Von der Beratung über die Konzeption, Planung, Ausschreibung und Angebotsprüfung bis hin zur Vergabe – BECKER Ingenieure ist Ihr unabhängiger Partner für ökonomisch und ökologisch nachhaltiges Bauen in den Gewerken Heizung, Klima, Sanitär und Elektro. Wir übernehmen für Sie zudem Projektleitung, Bauüberwachung, Abnahme und Abrechnung.



www.becker-ingenieure.de



BECKER Ingenieure Windeck
Am Kirchweiher 30
51570 Windeck-Dattenfeld

BECKER Ingenieure Köln
Stollwerckstraße 1
51149 Köln/Porz-Westhoven

Telefon 02292 95622-0
Telefax 02292 95622-48
ingenieure@becker-net.de

Inhaber:
Dipl.-Ing./Dipl.-Wirt.-Ing. (FH)
Rainer Becker

Von Bienchen und Blümchen

»Wenn die Biene einmal von der Erde verschwindet, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben. Keine Bienen, keine Bestäubung mehr, keine Pflanzen mehr, keine Tiere mehr, keine Menschen mehr.«

Albert Einstein 1949

Rund 80 Prozent unserer heimischen Nutzpflanzen sind auf die Honigbiene als Bestäuber angewiesen. Diese Bestäubung hält unser Ökosystem in Balance und ist wichtig für jeden einzelnen von uns. Durch immer mehr bebaute Flächen, schränken wir jedoch ihren Lebensraum ein. Englischer Rasen ist auch immer mehr im Trend und sieht ja auch schön und gepflegt aus, bietet aber den Bienen natürlich keinerlei Blüten.

Umso wichtiger ist es, dass wir bei unserer Garten- und Balkongestaltung die Bienen mit einplanen. Wir können nämlich auch sehr gut gemeinsam mit den Bienen leben und uns ebenfalls gemeinsam an der Blütenpracht im Sommer erfreuen.

Genauso wie wir Menschen benötigen auch Bienen eine reichhaltige und ausgewogene Ernährung. Und Pflanze ist nicht gleich Pflanze, deshalb haben wir dir hier eine kleine Übersicht zusammengestellt, mit der du den Bienen vor allem die richtige Nahrung anbieten kannst. Und das Tolle ist: Die Nahrung sieht auch noch richtig super aus.

Krokusse, Astern, Sonnenblumen, Hahnenfuß, Schafgarbe, Obstbäume, Beerensträucher, Wilder Wein, Efeu, Küchenkräuter, Goldkosmos, Liguster, Löwenmäulchen, Lavendel,



Margeriten, Fächerblumen, Glockenblumen, Wandelröschen und Malvenarten.

Gemüsepflanzen: Zucchini, Kürbis, Kohl, Möhren, Zwiebeln

Jetzt haben wir für die Nahrung der Bienen gesorgt. Wichtig: An besonders heißen Sommertagen freuen sich alle Insekten auch über kleine Wasserquellen.

Wenn wir den nun ein nahrhaftes Buffett in unserem Garten eingerichtet haben, fehlt eigentlich nur noch die richtige Unterkunft oder? Wir leben eh schon Seite an Seite, da können wir sie auch gleich einladen, bei uns zu bleiben. Keine Sorge, sie haben es weder auf unser Bett noch auf unseren Fernseher abgesehen. Reinkommen wollen sie überhaupt nicht. Ihnen reicht ein kleines Hotel, draußen am Balkon angebracht oder einfach in der Nähe ihrer Blumen. Diese Hotels kann man in Baumärkten kaufen oder aber auch ganz schnell und einfach selbst bauen.

Man kann eine ausgewaschene Konservendose nutzen, in die man ausgehöhlte Hölzchen

stapelt, beispielsweise Bambus eignet sich hierfür sehr gut. Ansonsten kann man sich aus Holz einen kleinen Kasten bauen und diesen ebenfalls mit unterschiedlich dicken Hölzern oder getrockneten Stängeln versehen. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Die Biene freut sich auch über fast alles, was ihr Sicherheit verspricht.



**EIERLIKÖR
DES JAHRES
2023**

SAMTWEICH UND CREMIG,
KOMPLEX, FILIGRAN UND
AUSSERGEWÖHNLICH:
VERFEINERT MIT HIMBEER-
DESTILLAT AUS UNSERER
EDEL-DESTILLERIE.

**Birkenhof
Brennerei**

Birkenhof-Brennerei · 57647 Nistertal · F 02661 982040 · info@birkenhof-brennerei.de

WWW.BIRKENHOF-BRENNEREI.DE
ONLINE SHOP

HAUS Rabenhorst
seit 1805

Werksverkauf

ENTDECKEN SIE UNSERE SAFTVIELFALT

Besuchen Sie unseren Werksverkauf und entdecken Sie die Welt von Rabenhorst & Rotbäckchen – gesunder Genuss in Form von leckeren Säften bester Qualität.

Öffnungszeiten:
NEU Montag:
 12.30 – 18.00 Uhr
 Donnerstag + Freitag:
 12.30 – 18.00 Uhr
 Samstag:
 09.00 – 14.30 Uhr

Haus Rabenhorst O. Lauffs GmbH & Co. KG
 Direkt an der B42 · Rabenhorststr. 1 · 53572 Unkel
 www.haus-rabenhorst.de

insider

www.insider-aktuell.de/werben

EINLADUNG ZUM KOSTENLOSEN PHOTOVOLTAIK-INFOABEND

Thema: Energieautark durch Sonnenkraft

10.04.24 - Waldbröl

Panarbora (Akademie)

19 bis 21 Uhr

Infos & Anmeldung

Damit wir genug Zeit haben eure Fragen ausführlich zu beantworten, ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

WESTERWALD@ENERIX.DE

02741 182020

Westerwald-Bonn

Hier findest du alle Termine nach Datum aufgelistet. Die Abkürzungen entnimmst du bitte den Legenden.

Ausstellung/Führung/
Museum/Vortrag
Brauchtum
Bildung/Schule
Feste/Feiern
Gesundheit/Wellness

Kinder
Kirche
Kulinarisches
Kunst/Bühne/Film
Märkte
Musik

Natur/Outdoor
Politik
Soziales
Sport
Sonstiges

Eitorf
Ruppichterath
Windeck
Nünbrecht
Waldröhl
Morsbach
Online
ÜberRegional

Montag, 01.04.

10:00 Uhr	Kirche	Gottesdienst zum Ostermontag	Nüm	Marienberghausen, Ev. Kirche
11:00 Uhr	Markt	Flohmarkt am Wasserfall	Win	Schladern, kabelmetal
11:00 Uhr	Musik	Kurkonzert mit dem Musikverein Heddinghausen	Nüm	Parkhotel, Kursaal
12:00 Uhr	Kulina	Mittags Osterbuffet	Nüm	Bierenbacher Hof
13:00 Uhr	Markt	All clothes are beautiful - Kleidertauschbörse	Win	Kulturhafen Au e.V., Bahnhofstraße 18
14:00 Uhr	Sonst	Ostereierwerfen	Win	Obernau, Wiese oberhalb des Ehrenmals

Dienstag, 02.04.

09:00 Uhr	Sozial	Café Wertvoll - von Frauen für Frauen	Nüm	Alte Schmiede, Marktstr. 10
13:00 Uhr	Sonst	Elektro-Kleinteile-Mobil	Win	Dreisel, Im Damm (Parkplatz am Sportplatz)
14:30 Uhr	Kinder	KINO-Nachmittag „Hände weg von Mississippi“	Nüm	Mildsiefen, Pferdehof
15:00 Uhr	Sozial	Senioren-INSEL: Kaffeestunde für Seniorinnen und Senioren	Nüm	Ernst-Christoffel-Haus
18:00 Uhr	Kirche	unentWEGt unterWEGs???	Mor	Lichtenberg, Pfarrkirche St. Joseph

Mittwoch, 03.04.

10:00 Uhr	Sonst	Notarsprechtag	Mor	Rathaus
11:00 Uhr	Kinder	Märchen-Papiertheater	Nüm	Schloss Homburg
14:00 Uhr	Sonst	Senioren-INSEL: Wir stricken, häkeln und klönen miteinander	Nüm	Seniorenbüro, Hauptstr. 16
14:30 Uhr	Gesun	DRK-Blutspende	Wal	Kath. Pfarr- & Jugendheim, St. Michael, Vennstr. 8a
15:00 Uhr	Sozial	Köln Café	Win	Dattenfeld, Seniorenbüro, Bergische Str. 30
17:30 Uhr	Sport	adfc: Mittwochs Feierabend Runde	Win	Schladern, Bahnhof
17:30 Uhr	Sonst	Feierabend mit den Eseln	Wal	Diezenkausen, Lindenhof

Donnerstag, 04.04.

09:30 Uhr	Sport	Sanfter Yoga-Präventionskurs für Menschen ab 60 (Anfänger)	Win	Hof Kuppen, Auf dem Kuppen 8
14:00 Uhr	Kinder	Es war einmal... Märchenführung	Nüm	Schloss Homburg
14:30 Uhr	Kinder	Pferdeerlebnistag	Nüm	Mildsiefen, Pferdehof
15:00 Uhr	Sozial	Donnerstags senioren	Rup	Café Alte Schule, Burgstr.
15:00 Uhr	Sozial	Seniorentreffen	Mor	Holpe, Ev. Gemeindehaus
15:30 Uhr	Kinder	Vorlesestunde in der Stadtbücherei	Wal	Bürgerhauskeller, Kaiserstr. 82

Freitag, 05.04.

08:30 Uhr	Bildu	DRK: Erste Hilfe Grundkurs BG (9UE)	Eit	Forsterstr. 27
15:00 Uhr	Kinder	VHS-Kurs: Mit Eseln unterwegs durch die Natur I - Eine Familienwanderung mit Eseln	Wal	Ronnenwiese 12
19:30 Uhr	Sport	Biodanza - Der Tanz des Lebens in Nünbrecht - Offener Abend	Nüm	Gaderoth, Dorfhaus
20:00 Uhr	Musik	Rolling Stones op Kölsch	Win	Schladern, kabelmetal

Samstag, 06.04.

	Musik	RSW-Band live	Wal	Zur Klus, Niederhof 1
10:00 Uhr	Sport	Taiji Kurs	Eit	SKK, Poststr. 16
10:00 Uhr	Sport	Workshop: Yoga, Meditation und Singing Meditation	Win	Hof Kuppen, Auf dem Kuppen 8

10:00 Uhr	Sonst	Aufbaukurs Imkereei	Wal	Diezenkausen, Lindenhof
10:00 Uhr	Sonst	Repair-Café	Mor	Tagespflege Reinery am Prinzen Heinrich
14:00 Uhr	Natur	Wildpflanzen für die Hausapotheke	Nüm	Treffpunkt: Brunnen im Kurpark
14:00 Uhr	Ausst	Die Bienen fliegen wieder! - Tipps zum Beginn der Bienen Saison	Rup	Winterscheid, Pfarrheim
14:00 Uhr	Bildu	Lehrerausbildung	Eit	SKK, Poststr. 16
14:00 Uhr	Sonst	Dörfer Rundfahrt	Nüm	Haltestelle Gouvieux-Straße vor dem REWE-Markt
15:00 Uhr	Feste	200jähriges Jubiläum: Beerchhüser Kaffeeklatsch mit Marienfelder Musikanten	Nüm	Alte Post, Marienberghausen, Humperdinkstraße 6
16:00 Uhr	Kulina	Fingerfood und Kölsche Tappas mit Marcus Zimmermann	Rup	maro Einbauküchen, Brölstr. 14
15:00 Uhr	Feste	200jähriges Jubiläum: Biergartenparty mit Jeff Collins	Nüm	Alte Post, Marienberghausen, Humperdinkstraße 6
17:30 Uhr	Sport	Aikido zum Kennenlernen	Eit	SKK, Poststr. 16
20:30 Uhr	Musik	DePhaze Tanzbar Party	Win	Schladern, kabelmetal

Sonntag, 07.04.

10:00 Uhr	Feste	Feuerwehrfest	Nüm	Marienberghausen
10:30 Uhr	Sport	eMTB Basic 6 Stunden Intensivkurs	Win	Schladern, Waldröhl Str.
11:00 Uhr	Markt	Trödelmarkt	Eit	Marktplatz
14:00 Uhr	Natur	Kräuterwanderung im April	Wal	Geilenkausen, Kräutercafé katholische Pfarrkirche St. Michael, Inselplatz
16:00 Uhr	Musik	Kammerkonzert	Wal	Michael, Inselplatz
16:00 Uhr	Musik	Frühjahrskonzert des Musikvereins Lichtenberg	Mor	Kuturstätte
19:00 Uhr	Kunst	KIWI Kabarett: Der Mensch denkt - Gott lächelt	Win	Schladern, kabelmetal

Montag, 08.04.

11:00 Uhr	Markt	Montagsmarkt	Mor	Holpe, Fritz-Wingen-Platz Bahnhofstraße (Schotterparkplatz)
13:00 Uhr	Sonst	Elektro-Kleinteile-Mobil	Eit	
15:00 Uhr	Gesun	Kneipp-Verein e.V.: Gymnastik- im Sitzen nach Kneipp	Nüm	VHS-Akademie
16:30 Uhr	Gesun	VHS-Kurs: Bewegungsschulung und Gesundheitsvorsorge für Ältere	Mor	GGs, Hahner Str. 37
17:00 Uhr	Sport	Kursbeginn: Hatha Yoga	Wal	Happach 20, Institut für Yoga
18:30 Uhr	Kulina	VHS-Kurs: Vitalküche - Einfach frischer, gesünder und bunter essen!	Wal	Roseggerschule, Zuccalmagliostr. 15
19:00 Uhr	Sport	VHS-Kurs: ZUMBA®-Fitness	Wal	Wiedenhof 5, Turnhalle

Dienstag, 09.04.

09:30 Uhr	Sport	VHS-Kurs: Beckenboden-Workout für Frauen - Für eine starke Körpermitte im Flow	Nüm	Gaderoth, Dorfhaus, Rolandsborn 14
10:00 Uhr	Sonst	Kneipp-Verein e.V.: Fit im Kopf, Power für die grauen Zellen	Nüm	Volksbank Oberberg
14:30 Uhr	Kinder	Kinderturnen	Wal	Diezenkausen, Lindenhof
15:00 Uhr	Sozial	Seniorenkreistreffen der Kath. Kirchengemeinde „St. Gertrud“	Mor	Gaststätte „An der Seelhardt“
15:00 Uhr	Musik	Kneipp-Verein e.V.: Tanz Dich fit beim Best of Schlager-Spass!	Nüm	Engelstift Cafeteria
18:30 Uhr	Sport	Kursbeginn: Hatha Yoga	Wal	Happach 20, Institut für Yoga

Alle Termine wurden sorgfältig recherchiert und uns durch die Veranstalter bis zum Redaktionsschluss mitgeteilt. Termine können aber auch kurzfristig verschoben oder abgesagt werden. Bitte erkundige dich am besten vorher beim Veranstalter, ob dein Wunschtermin stattfindet.

Autohaus
SIEGEL GmbH
 BRUCHERTSEIFEN - Tel. 02682 516

REIFENWECHSEL IM AUTOHAUS SIEGEL

Bald starten die alljährlichen Reifenwechsel-Tage im Autohaus Siegel zum Frühjahr. Das bedeutet für das Team, sie montieren in dieser Zeit 780 Radsätze für ihre Kunden und führen an mehr als 800 Fahrzeuge einen kostenlosen Frühjahrscheck durch. Die Fakten: sie müssen 6.240 Räder in die Hand nehmen, 3.120 Sommerräder aus den Reifenregalen holen und 3.120 Winterräder wieder einlagern, 25.000 Radschrauben lösen und wieder korrekt anziehen, bei einem Durchschnittsgewicht von ca. 17,5 Kilogramm pro Rad bewegen sie also mal eben 110 Tonnen an Rädern. Außerdem werden in dieser Zeit ca. 800 Termine vereinbart, sie bereiten ebenso viele Aufträge vor und tragen alle neuen Angaben zu jedem einzelnen Kunden im Reifeneinlagerungssystem ein. Das ist Krafttraining pur und eine logistische Herausforderung für die Mitarbeiter. Deshalb rät das Team, planen Sie schon jetzt Ihren **Reifenwechsel**, reservieren Sie sich Ihre **Wunschräder** und sichern Sie sich Ihren **Lieblingstermin** an den rechts aufgeführten Reifenwechseltagen.

Rufen Sie einfach im Autohaus Siegel unter der **02682-516** an und lassen Sie sich von dem Team über Ihre Vorteile des angebotenen Reifen-Service beraten. Gerne erstellen Ihnen die Reifenprofis ein individuelles Angebot.

Das Team freut sich auf Sie!

Um Ihnen die Wartezeit des Reifenwechsels an diesen Tagen zu verkürzen, sind leckere Snacks und Getränke für Sie vorbereitet!



WhatsApp-Chat



Autohaus Siegel GmbH

Gartenweg 2 · 57539 Bruchertseifen

Telefon 02682 516 · Telefax 02682 6360

Hallo Frühling.
 Jetzt Kia Räderwechsel buchen.



Räderwechsel inkl.
 Einlagerung
€ 50,-¹
 für alle Kia Modelle



Wenn das Wetter besser wird, dann macht es auch gleich viel mehr Spaß, unterwegs zu sein. Deshalb ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um Ihren Kia startklar zu machen – mit dem Kia Räderwechsel. So sind Sie bereit für jedes Abenteuer – egal, ob Urlaub, Wochenendtrip oder Alltagsroutine. Entdecken Sie bei uns außerdem noch viele weitere praktische Kia Services zu attraktiven Konditionen.

Kia EV6 mit GT-line-Paket, Elektromotor, 239 kW, AWD (Strom/Reduktionsgetriebe), 239 kW (325 PS): Stromverbrauch kombiniert 17,2 kWh/100 km; CO₂-Emission kombiniert 0 g/km. Effizienzklasse: A+++. Bis zu 528 km Reichweite.*

Autohaus Siegel GmbH

Gartenweg 2 | 57539 Bruchertseifen
 Tel.: 02682 / 516 | Mail: info@autohaus-siegel.de
 www.kia-siegel-bruchertseifen.de

¹ Für Komplettradsatz. Gegebenenfalls Aufpreis für Räder mit Reifendruckkontrollsystem und für das Auswuchten der Räder. Alle Angaben unverbindlich. Druckfehler vorbehalten. Aktion gültig bis 31.05.2024.

* Die Reichweite wurde nach dem vorgeschriebenen EU-Messverfahren ermittelt. Die individuelle Fahrweise, Geschwindigkeit, Außentemperatur, Topografie und Nutzung elektrischer Verbraucher haben Einfluss auf die tatsächliche Reichweite und können diese u. U. reduzieren.

REIFENWECHSELTERMINE

**12. / 14. / 15. / 18. / 19. / 22. &
 23.03.24**

**08. / 09. / 12. / 13. / 18. / 19. &
 20.04.24**

www.autohaus-siegel.de
 info@autohaus-siegel.de

Hier findest du alle Termine nach Datum aufgelistet. Die Abkürzungen entnimmst du bitte den Legenden.

Ausstellung/Führung/
Museum/Vortrag
Brauchtum
Bildung/Schule
Feste/Feiern
Gesundheit/Wellness

Kinder
Kirche
Kulinarisches
Kunst/Bühne/Film
Märkte
Musik

Natur/Outdoor
Politik
Soziales
Sport
Sonstiges

Eitorf
Ruppichteroth
Windeck
Nümbrecht
Waldbroël
Morsbach
Online
ÜberRegional

Mittwoch, 10.04.

11:00 Uhr	Sonst	Schadstoff-Mobil	Win	Dreisel, Im Damm (Parkplatz am Sportplatz)
14:30 Uhr	Sonst	Schadstoff-Mobil	Win	Rosbach, Lindenpützer Straße (Parkplatz vor dem Sportplatz)
14:30 Uhr	Gesun	DRK-Blutspende	Wal	Kath. Pfarr- & Jugendheim, St. Michael, Vennstr. 8a
14:30 Uhr	Ausst	VHS-Kurs: Leben, Liebe und Lachen im modernen China	Nüm	VHS-Akademie
16:45 Uhr	Sport	VHS-Kurs: Aquarobic	Rup	Bröltal-Bad
17:00 Uhr	Sport	Kursbeginn: Hatha Yoga	Wal	Happach 20, Institut für Yoga
17:30 Uhr	Sonst	Feierabend mit den Eseln	Wal	Diezenkausen, Lindenhof
18:00 Uhr	Bildu	VHS-Kurs: Chinesischkurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse	Nüm	VHS-Akademie
19:00 Uhr	Kulina	Leckerer Haxenessen	Nüm	Bierenbacher Hof
19:00 Uhr	Sonst	Kostenloser Photovoltaik-Infoabend	Wal	Panarbora, Nutscheidstr. 1
19:00 Uhr	Sport	Deutsches Sportabzeichen	Win	Herchen, Sportplatz Bodelschwingham-Gymnasium
20:00 Uhr	Musik	WEEKBOX: Into Deep	Win	Schladern, kabelmetal

Donnerstag, 11.04.

07:00 Uhr	Markt	Vieh- und Krammarkt	Wal	Zentrum, Marktplatz
16:45 Uhr	Sport	Kursbeginn: Hatha Yoga	Wal	Happach 20, Institut für Yoga
17:00 Uhr	Sonst	VHS-Kurs: Töpfern - Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	Rup	Keramikwerkstatt Brölerhof
17:00 Uhr	Natur	Frühjahrsputz für den Körper mit der Kraft der Natur	Wal	Geilenkausen, Kräutercafé
19:00 Uhr	Sport	Kursbeginn: Hatha Yoga	Wal	Happach 20, Institut für Yoga
19:30 Uhr	Sport	VHS-Kurs: Full Body Workout	Wal	Wiedenhof 5, Turnhalle

Freitag, 12.04.

	Natur	Kräuterspecial im Frühling	Wal	Geilenkausen, Kräutercafé
11:00 Uhr	Sonst	Schadstoff-Mobil	Eit	Gewerbegebiet Im Auel 24
14:30 Uhr	Sonst	Schadstoff-Mobil	Eit	Lascheider Weg (Friedhof unterer Parkplatz)
17:00 Uhr	Sport	Kursbeginn: Hatha Yoga	Wal	Happach 20, Institut für Yoga
18:00 Uhr	Sonst	VHS-Kurs: Kalabrien entdecken - Land, Leute und Kultur	Eit	Galerie Incontro
18:20 Uhr	Sport	Aikido zum Kennenlernen	Eit	SKK, Poststr. 16
20:00 Uhr	Musik	Jazzkonzert: Matthias Schwengler Soulcrane	Nüm	Schloss Homburg
20:00 Uhr	Musik	One of these Pink Floyd Tributes	Win	Schladern, kabelmetal

Samstag, 13.04.

	Sozial	Müllsammelaktion	Nüm	Elsenroth
09:00 Uhr	Sonst	Pedelec-Training	Eit	Sekundarschule, Brückenstraße
09:30 Uhr	Sonst	Reparatur Café	Win	Dattenfeld, Bergische Str. 30
09:00 Uhr	Feste	Tag der offenen Tür	ÜR	Sieg Reha, Hennef
10:00 Uhr	Sport	adfc: Rennrad / Gravel-Bike Tour	Win	Schladern, Bahnhof
10:00 Uhr	Gesun	VHS-Kurs: „Leben in Balance“ - Ressourcen aktivieren - Burnout vorbeugen - Kraft gewinnen	Mor	Bahnhofstr. 40
10:00 Uhr	Kinder	Schreibwerkstatt 2.0	Wal	Stadtbücherei, Kaiserstr. 82
11:00 Uhr	Kunst	VHS-Kurs: Aquarellmalerei für AnfängerInnen - Schnuppertag im Kunstatelier	Wal	Kunstatelier & Skulpturengarten Wilhelmsthal 1
13:00 Uhr	Sport	Dart Turnier	Eit	Kehlenbach, Erntehalle

14:00 Uhr	Natur	Literarisch/ Naturkundliche Kurzwanderung	Win	Schladern, nahe Präsidentenbrücke
14:00 Uhr	Sonst	Dörfer Rundfahrt	Nüm	Haltestelle Gouvieux-Straße vor dem REWE-Markt
15:30 Uhr	Kirche	Jahreszeitencafé im Frühling	Mor	Lichtenberg, Pfarrheim
18:00 Uhr	Kirche	Fatima-Feier	Mor	Alzen, Her Mariä
20:00 Uhr	Kunst	Kabarett: Johannes Floehr Aus der Nähe von Paris	Nüm	Schloss Homburg
20:00 Uhr	Musik	Rock'n Pop Party	Win	Schladern, kabelmetal

Sonntag, 14.04.

09:15 Uhr	Sport	adfc: MTB Sonntags Runde	Win	Herchen, Bahnhof
09:30 Uhr	Natur	Wanderung Naturraum Streuobstwiesen	Eit	Bourauel, Hohner Weg, Wanderparkplatz
11:15 Uhr	Kunst	Frank Fischer: „GAGALAND“	Win	Herchen, Haus des Gastes
14:00 Uhr	Sonst	Fotokurs für Einsteiger	Wal	Bürgerdorf am Rathaus, Nümbrechtlicher Straße 19
15:00 Uhr	Kunst	Kunstaussstellung: Carola Willbrand/ Mark Met	Nüm	Haus der Kunst
15:00 Uhr	Musik	Kurkonzert mit der BigBand Eckenhagen	Nüm	Parkhotel, Kursaal
17:00 Uhr	Musik	Eitorfer Sonntagskonzert: Cologne Clarinet Quartet	Eit	Theater am Park, Brückenstr. 31

Montag, 15.04.

11:00 Uhr	Markt	Montagsmarkt	Mor	Holpe, Fritz-Wingen-Platz
15:00 Uhr	Gesun	Kneipp-Verein e.V.: Gymnastik- im Sitzen nach Kneipp	Nüm	VHS-Akademie
18:30 Uhr	Kulina	Tapas-Abend	Nüm	ManuFaktur
18:30 Uhr	Sonst	Fantasiereise mit Klangschalen - Entspannung pur	Mor	Ellingen, Korseifener Str. 27

Dienstag, 16.04.

14:30 Uhr	Kinder	Kinderturnen	Wal	Diezenkausen, Lindenhof
15:00 Uhr	Sport	Kneipp-Verein e.V.: Gut Holz ! Auf alle Neune ??	Nüm	Parkhotel
18:30 Uhr	Kulina	Tapas-Abend	Nüm	ManuFaktur

Mittwoch, 17.04.

11:00 Uhr	Sonst	Schadstoff-Mobil	Rup	Winterscheid, Hauptstraße (Parkplatz am Sportplatz)
14:30 Uhr	Sonst	Schadstoff-Mobil	Rup	Dr.-Herzfeld-Straße (Parkplatz am Sportplatz)
17:30 Uhr	Sonst	Feierabend mit den Eseln	Wal	Diezenkausen, Lindenhof
19:30 Uhr	Ausst	Autorenlesung mit Vincent Kliesch	Wal	Stadtbücherei, Kaiserstr. 82
20:00 Uhr	Musik	WEEKBOX: Double Fantasy Project	Win	Schladern, kabelmetal

Donnerstag, 18.04.

	Gesun	Cranio-Sacrale Körperarbeit Entspannungsmethode „Kopf“ 18.-21.04.24	Eit	SKK, Poststr. 16
09:30 Uhr	Sonst	Ökumenischer Ü 50 - Ausflug der ev. Kirche zum Kloster Maria Laach	Eit	Marktplatz
14:00 Uhr	Sonst	Insektenhotel bauen mit Steffi Krieg	Rup	Kita St. Severin, Mucher Str. 1
15:00 Uhr	Sozial	Senioren-INSEL: Tanzen in der „Tanzbar“	Nüm	Parkhotel

Freitag, 19.04.

16:30 Uhr	Kunst	VHS-Kurs: Einblick - Ausblick Ein Sammlungsrundgang mit der Kuratorin Dr. Birgit Langhanke	Nüm	Schloss Homburg
18:00 Uhr	Kunst	VHS-Kurs: Malen am Freitagabend 2	Mor	Ellingen, NaturKulturHaus, Korseifener Str. 21
19:00 Uhr	Sonst	Milarepa Guruyoga Retreat	Win	Halscheid, Auf dem Kuppen 7
20:30 Uhr	Musik	Steel Roses	Win	Schladern, kabelmetal

Alten- und Pflegeheim Fabianek

sucht ab sofort

Pflegehilfskräfte (m/w/d)

Anforderungen:

- Organisations- und Teamfähigkeit
- Selbstständigkeit und Belastbarkeit
- Berufsanfänger und Quereinsteiger sind willkommen!

Wir bieten:

- Berücksichtigung Ihrer persönlichen und familiären Situation bei der Dienstgestaltung
- regelmäßige Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Urlaubs- und Weihnachtsgeldzahlungen



Alten- und Pflegeheim Fabianek GmbH • In der Au 21 • 51570 Windeck-Herchen • Telefon: (02243) 83502
E-Mail: info@pflegeheim-fabianek-gmbh.de • Ansprechpartner: Natalia Fabianek (Geschäftsleitung)

Bergisch fit und gesund

21.04.2024
11 bis 18 Uhr

Ihre Gesundheitsmesse

Rund um Gesundheit und Fitness

- Regionale Aussteller
- Vorträge
- Workshops
- Gesundheitschecks

- Tag der offenen Tür im Institut Frank Odenthal
Bewegungstherapie und Gesundheitssport
- Schnupperkurse (Bouldern + Seilklettern)
in der Kletter- und Boulderhalle

Eintritt frei!



2T Events Lindlar / Bismarckstraße

www.agentur-janke.de



Hier findest du alle Termine nach Datum aufgelistet. Die Abkürzungen entnimmst du bitte den Legenden.

Ausstellung/Führung/
Museum/Vortrag
Brauchtum
Bildung/Schule
Feste/Feiern
Gesundheit/Wellness

Kinder
Kirche
Kulinarisches
Kunst/Bühne/Film
Märkte
Musik

Natur/Outdoor
Politik
Soziales
Sport
Sonstiges

Eitorf
Ruppichteroth
Windeck
Nünbrecht
Waldröhl
Morsbach
Online
ÜberRegional

Samstag, 20.04.

09:00 Uhr	Bildu	Malteser: Erste-Hilfe-Kurs	Wal	Happach, Happacher Weg 13
10:00 Uhr	Gesun	Kneipp-Verein e.V.: Workshop - Fit ins Frühjahr, Aktiv gegen Frühjahrsmüdigkeit	Nüm	VHS-Akademie
10:00 Uhr	Sozial	Müllsammelaktion	Nüm	Gaderoth
10:30 Uhr	Natur	Kräuterwanderung mit dem Kath. Familienzentrum Bröltal	Wal	Kräutercafé, Geilenkausener Str. 12
10:00 Uhr	Sonst	Schnitzertreffen	Win	Schladern, kabelmetal
10:00 Uhr	Natur	Heilkräuterwanderung	Win	Neuenhof, Ennenbacher Str.
10:30 Uhr	Markt	Pflanzentauschbörse	Nüm	Schloss Homburg
11:00 Uhr	Ausst	Leistungsschau Regionale 20. & 21.04.	ÜR	KulturWerk Wissen
11:00 Uhr	Kulina	Grill-Event	Nüm	Kitchenland Store, Hauptstr. 58
11:00 Uhr	Sonst	Eröffnung der diesjährigen Besuchssaison	Win	Öttershagen, Grube Silberhardt
14:00 Uhr	Sonst	Dörfer Rundfahrt	Nüm	Haltestelle Gouvieux-Straße vor dem REWE-Markt
18:00 Uhr	Musik	Frühlingskonzert des Musikvereins Heddinghausen 1908 e.V.	Nüm	GWN-Arena
19:00 Uhr	Sonst	5. "Eitalk": Wahres und Rares ... wir sprechen darüber	Eit	Theater am Park, Brückenstraße 31
20:00 Uhr	Musik	Knallblech - Don't stop the beat Tour 2024	Win	Schladern, kabelmetal

Sonntag, 21.04.

	Markt	Pflanzen- und Hobbytauschbörse	Rup	Schönenberg
11:00 Uhr	Ausst	Leistungsschau Regionale 20. & 21.04.	ÜR	KulturWerk Wissen
11:00 Uhr	Kinder	Märchen-Collagen	Nüm	Schloss Homburg
11:00 Uhr	Musik	kabelKLASSIK: Klavierkonzert	Win	Schladern, kabelmetal
11:00 Uhr	Sonst	Schnitzertreffen	Win	Schladern, kabelmetal
14:00 Uhr	Markt	Pflanzentauschbörse	Rup	Schönenberg, Grundschule
14:00 Uhr	Gesun	Lach-Yoga - Lach dich gesund	Win	Schladern, kabelmetal
15:00 Uhr	Sonst	TanzTee	Nüm	Parkhotel
17:00 Uhr	Musik	Heimpel mit Matineeverein Herchen	Win	Herchen, Haus des Gastes

Montag, 22.04.

11:00 Uhr	Markt	Montagsmarkt	Mor	Holpe, Fritz-Wingen-Platz
13:00 Uhr	Sonst	Elektro-Kleinteile-Mobil	Rup	Dr.-Herzfeld-Straße (Parkplatz am Sportplatz)
15:00 Uhr	Gesun	Kneipp-Verein e.V.: Gymnastik - im Sitzen nach Kneipp	Nüm	VHS-Akademie
18:30 Uhr	Kunst	VHS-Kurs: Aquarellmalerei am Abend im Kunstatelier	Wal	Kunstatelier & Skulpturengarten, Wilhelmsthal 1
19:30 Uhr	Sport	VHS-Kurs: Latin-Ladies	Nüm	Gaderoth, Dorfhaus, Rolandsborn 14

20:30 Uhr	Sport	VhS-Kurs: Discofox für Paare ohne Vorkenntnisse	Nüm	Gaderoth, Dorfhaus, Rolandsborn 14
-----------	--------------	---	-----	------------------------------------

Dienstag, 23.04.

09:00 Uhr	Sonst	Schadstoff-Mobil	Mor	Ellingen, Parkplatz Bürgerhaus
13:00 Uhr	Sonst	Schadstoff-Mobil	Mor	Festplatz Wisseraue
14:30 Uhr	Musik	Kneipp-Verein e.V.: Singen mit Akkordeon-Begleitung	Nüm	Engelsstift-Cafeteria
14:30 Uhr	Kinder	Kinderturnen	Wal	Diezenkausen, Lindenhof
16:00 Uhr	Gesun	DRK-Blutspende	Win	Rosbach, Gesamtschule, Hurster Str. 12
17:30 Uhr	Kulina	Gamba-Essen	Win	Bierenbacher Hof

Mittwoch, 24.04.

09:00 Uhr	Sonst	Schadstoff-Mobil	Mor	Morsbach, Festplatz Wisseraue
13:00 Uhr	Sonst	Schadstoff-Mobil	Mor	Wallerhausen, Parkplatz Sportplatz
17:30 Uhr	Kulina	Gamba-Essen	Win	Bierenbacher Hof
19:00 Uhr	Musik	„Die Königin amüsiert sich“ Orgelmusik und Literatur mit Witz	Mor	Holpe, St. Mariä Heimsuchung
20:00 Uhr	Musik	WEEKBOX: Celtic Circle	Win	Schladern, kabelmetal

Donnerstag, 25.04.

07:00 Uhr	Markt	Vieh- und Krammarkt	Wal	Zentrum, Marktplatz
17:30 Uhr	Kulina	Gamba-Essen	Win	Bierenbacher Hof

Freitag, 26.04.

15:00 Uhr	Sonst	VHS-Kurs: Das Landfabrik Reallabor in Windeck – eine Welt aus Synergien und Robotern	Win	Schladern, Landfabrik GmbH
15:00 Uhr	Sonst	Kneipp-Verein e.V.: Senioren Sicherheitsberatung - Thema: Tatort Telefon und Tatort Haustüre	Rup	Park Café

Samstag, 27.04.

	Markt	Mittelalterlicher Markt 27.04. - 01.05. (außer 29.04.)	Nüm	Schloss Homburg
	Natur	Bergische Wanderwoche 2024 im Frühling	Nüm	Kurpark, Säulenbrunnen
08:00 Uhr	Natur	Wanderung RBN: Welcher Vogel singt denn da?	Rup	Rose 24
09:30 Uhr	Sonst	„Repair Café“ Wegwerfen? Denkste!	Wal	Bürgerhaus, Kaiserstr. 82
11:00 Uhr	Natur	VHS-Kurs: Wälder und ihre Bäume - erleben, erfahren, erkennen - Ein geführter Rundgang über den Baumwipfelpfad Panarbora	Wal	Panarbora, Nutscheidstr. 1
14:00 Uhr	Sonst	Dörfer Rundfahrt	Nüm	Haltestelle Gouvieux-Straße vor dem REWE-Markt
19:00 Uhr	Musik	Bundeswehr-Big Band	Eit	Theater am Park, Brückenstr. 31
19:30 Uhr	Musik	Rebels with a Cause - Rebels and Friends Party 2024	Win	Schladern, kabelmetal
20:00 Uhr	Musik	Waldröhl lacht – The Voice Boys	Wal	Hollenberg-Gymnasiums, Goethestraße 6
20:00 Uhr	Kunst	Jens Neutag „Allein – ein Gruppenerlebnis“	Nüm	Parkhotel (Kursaal)

Konzerte 2024

Der MARIENSTATTER MUSIKKREIS der Zisterzienserabtei Marienstatt ist Träger der Abteikonzernte.

ZISTERZIENSER
ABTEI MARIENSTATT

KARTENVORVERKAUF

Beim Musikkreis, an der
Konzertkasse

Buch- und Kunsthandlung
Marienstatt
57629 Marienstatt

Tickets online bestellen unter:

[www.ticket-regional.de/
marienstatter-musikkreis](http://www.ticket-regional.de/marienstatter-musikkreis)

Ticket-Hotline: 0651-9790777
Montag bis Samstag: 9 - 20 Uhr

und an allen Ticket Regional
Vorverkaufsstellen

www.ticket-regional.de/vk

Karten sind vom Umtausch und
Rückertattung ausgeschlossen!



Panflöte und Harfe

Hannah Schlubeck (Berlin), Panflöte

Isabel Moreton (Hannover), Harfe

Werke von Bach, Mozart, Debussy, Mara u. a.



Kostenbeitrag: 14,- € (ermäßigt 12,- €; unter 14 Jahren: Eintritt frei)

Sonntag, 28. April 2024, 15:15 Uhr

In der Abteikirche

Künstlerischer Leiter: Frater Gregor Brandt OCist, 57629 Abtei Marienstatt, Tel.: 02662-9535400 | www.abtei-marienstatt.de | musikkreis@abtei-marienstatt.de

Größte Messe im Rhein-Sieg-Kreis

So 28.4.
von 11 bis 18 Uhr

REGIONAL
FAMILIÄR
MOBILITÄT
ENERGIE

Eitorfer

Frühling

Handwerker &
Dienstleistungs-
unternehmen

Erneuer-
bare
Energien

Große
Fahrzeug-
ausstellung

- Autos
- Motorräder
- Fahrräder

Verkaufs-
offener
Sonntag!
13 - 18 Uhr

- Kinder-
karussell
- Hüpfburg
- kulinar-
isches
Angebot



Veranstalter: www.eitorfer-Fruehling.de

Alle Angaben ohne Gewähr, der
Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Beratung, Verkauf, Service, Ersatzteile und Zubehör

Ist Ihr Fahrrad fit
für's Frühjahr?



53783 Eitorf, Hardstr. 1, Telefon: 02243 3694



Elektro Köster-Freiß

Beleuchtungsanlagen
Installation
Antennenanlagen
Planung
Geräte
Wärmepumpen
Kundendienst
Nachtspeicherheizung

Im Auel 92 · 53783 Eitorf

Tel.: 02243 2722

Mobil: 0172-9007783

Fax.: 02243 80895

info@elektro-koester-freiss.de

www.elektro-koester-freiss.de

www.taxi-wisser.de

Krankenfahrten · Flughafentransfer · Kurierfahrten · Clubtours

TAXI Wisser



Eitorf · Schmidtgasse 12

Telefon
02243-2220

Ruppichterath · Brölstr. 29

Telefon
02295-5820

Hier findest du alle Termine nach Datum aufgelistet. Die Abkürzungen entnimmst du bitte den Legenden.

Ausstellung/Führung/
Museum/Vortrag
Brauchtum
Bildung/Schule
Feste/Feiern
Gesundheit/Wellness

Kinder
Kirche
Kulinarisches
Kunst/Bühne/Film
Märkte
Musik

Natur/Outdoor
Politik
Soziales
Sport
Sonstiges

Eitorf
Ruppichterath
Windeck
Nümbrecht
Waldbrohl
Morsbach
Online
ÜberRegional

Sonntag, 28.04.

	Markt	Mittelalterlicher Markt 27.04. - 01.05. (außer 29.04.)	Nüm	Schloss Homburg
10:00 Uhr	Sonst	VHS-Kurs: Klassische Wohlfühl-Ganzkörper-Massage leicht erlernt	Wal	Haus der Gesundheit, Brölstr. 35
10:30 Uhr	Sport	eMTB Basic Ü 60 Special 6 Stunden Intensivkurs Windecker Ländchen	Win	Schladern, Waldbröler Str. 3
11:00 Uhr	Feste	Eitorfer Frühling	Eit	Zentrum
13:00 Uhr	Sonst	Verkaufsoffener Sonntag	Eit	Zentrum
15:00 Uhr	Musik	Kurkonzert mit dem Posauenenchor Wirtenbach	Nüm	Parkhotel, Kursaal
15:00 Uhr	Kulina	Kräutertour & Menü	Wal	Geilenkausen, Kräutercafé
18:15 Uhr	Musik	Panflöte & Harfe	ÜR	Abteikirche, Marienstatt
18:00 Uhr	Kirche	Relate Jugendgottesdienst	Nüm	Bierenbachtal, Gemeindehaus

Montag, 29.04.

11:00 Uhr	Markt	Montagsmarkt	Mor	Holpe, Fritz-Wingen-Platz
15:00 Uhr	Gesun	Kneipp-Verein e.V.: Gymnastik- im Sitzen nach Kneipp	Nüm	VHS-Akademie

Dienstag, 30.04.

	Markt	Mittelalterlicher Markt 27.04. - 01.05. (außer 29.04.)	Nüm	Schloss Homburg
	Musik	beat & fun live	Wal	Zur Klus, Niederhof 1
13:00 Uhr	Sonst	Elektro-Kleinteile-Mobil	Win	Herchen, In der Au (Parkplatz vor den Tennisplätzen)
14:30 Uhr	Kinder	Kinderturnen	Wal	Diezenkausen, Lindenhof
15:00 Uhr	Musik	Hexentanz in den Mai mit Silberschwein und Freigeist	Win	Schladern, elmores
16:00 Uhr	Sozial	Senioren-INSEL: Kegeln	Nüm	Parkhotel
17:00 Uhr	Brauc	Hexennacht	ÜR	Burg Satzvey, Mechernich
17:00 Uhr	Brauc	Maibaumsetzen - Livemusik: Die Geiniger	Nüm	„Am Helmut“
18:00 Uhr	Brauc	Tanz in den Mai	Rup	Winterscheid
18:30 Uhr	Brauc	Tanz in den Mai mit DJ und Buffet	Nüm	Bierenbacher Hof
18:30 Uhr	Brauc	Tanz in den Mai	Nüm	Prombach
19:00 Uhr	Brauc	Maiparty	Eit	Ottersbach
	Brauc	Tanz in den Mai	Win	Dreisel
	Brauc	Tanz in den Mai	Win	Imhausen

ANKÜNDIGUNG

Mittelalter Markt

Schloss Homburg
Nümbrecht

Radio Berg

alle Infos auf:
QR Code
kramerey.info

Kramerey & Rurtzweyl

anno 2024

Markt-Öffnung:
27./28.04.
30.04./01.05.
(29.04. Pause)

Volksbank Oberberg eG | GWN | Gemeindeförderung Nümbrecht

Mittelaltermarkt zu Schloß Homburg (51588 Nümbrecht)

»Seyd gegrüßt Ihr edlen Maiden und tapferen Recken, eyled herbei, fressed und saufed und werft Eure Taler den Händlern in den Rachen...«

Vom **27. + 28.04.** sowie **30.04. + 01.05 ANNO 2024** schallt wieder der Ruf des Marktvogtes über das Gelände von Schloss Homburg.

Lasst uns in Zeiten der Pest, ein Licht der Hoffnung setzten. Etwa 40 Stände, darunter Gewandschneider, Geschmeidehändler, Rüstschmieden für Groß und Klein, mittelalterliches Handwerk wie zum Beispiel Lederer, Trommelbauer aber auch diverse Mundschnecken, und Tavernen werden dort zu finden sein.

Außerdem bauen Lagergruppen ihre Zelte auf den Wiesen am Schloss auf und gewähren den Besuchern Einblicke in das mittelalterliche Leben.

Damit Auge und Ohren auch auf ihre Kosten kommen, gibt es ein buntes Programm: Für Musik und Unterhaltung sorgen wilde Musiker, Barden, verwegene Gaukler und allerley Kinderbespattung wird es auch zu sehen geben. Für allerley Kurtzweyl sorgt unter anderem der Gaukler mit derben Späßen und unglaublichen Kunststücken. Die Kleinen können den Geschichten von Drachen, tapferen Rittern und schönen Königstöchtern lauschen, während die Hexe zeternd über das Marktgelände zieht.

Aber wir wollen nicht zu viel verraten, kommet vorbei und seht selbst. Bis dahin wünschen wir Euch alles Gute und bleibt Gesund!

Markt Öffnungszeiten
täglich 11 bis 20 Uhr, Dienstag 11 bis 22 Uhr

Freies Geleit wird für einen Wegezoll von 10 € gewährt.

Weitere Infos unter: www.kramerey.info

Eitorfer

optic
himmrich
"das Original"

Frühling

25.04. bis 04.05.2024

am verkaufsoffenen Sonntag
von 13⁰⁰ bis 18⁰⁰ geöffnet

20%

Rabatt*

auf vorrätige Fassungen
und neue Gläser

10%

auf vorrätige Sonnenbrillen

*Ausgenommen Kontaktlinsen, Kontaktlinsenpflegemittel, Aktions- und preisreduzierte Ware.

TRAUMTERRASSE
DIE PERFEKTE RUHEOASE
WIR FREUEN UNS AUF SIE!

HOLZ LANGEN

Elmoresstr. 23 | 51570 Windeck-Schladern | T 02292 2534
info@holz-langen.de | www.holz-langen.de

HACHENBURGER WESTERWALD

Ein Kurzurlaub wischt mehr Sorgen weg, als du dir vorstellen kannst.

www.VisitWesterwald.de





Mitarbeiter*in Telefonakquise

Mini- oder
Midijob

Für den telefonischen Anzeigenverkauf unseres erfolgreichen Freizeit- und Veranstaltungsmagazin »insider« suchen wir Akquisemitarbeiter*innen.

Diese Aufgaben erwarten dich:

- Telefonische Akquise bei Neu- und Bestandskunden
- Anzeigenberatung und -verkauf
- Pflege und Aktualisierung der Kundendaten in unserem CRM-System
- Versand von Informationen
- Schnittstellenfunktion zwischen unseren Inserenten und der insider-Produktion

Diese Anforderungen erfüllst du:

- Erfahrungen im Vertrieb oder im Telesales
- Freude am telefonischen Kundenkontakt
- Sicherer Umgang mit MS-Office-Anwendungen, dem Computer und der Internetnutzung
- Perfekte Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Ausgeprägte Kontakt- und Kommunikationsstärke
- Hohe Selbstmotivation, Eigeninitiative und Teamfähigkeit

Das ist unser Angebot:

Es erwartet dich eine verantwortungsvolle und interessante Tätigkeit im Innendienst, in Teilzeit oder Vollzeit, eine leistungsbezogene Vergütung, angenehme Arbeitsbedingungen, flexible Arbeitszeiten, Homeoffice und ein nettes Team.

Informationen rund um das Freizeit- und Veranstaltungsmagazin insider findest du unter: www.insider-aktuell.de

Haben wir dein Interesse geweckt?

Dann übersende uns bitte aussagekräftigen Unterlagen.

BECKER media
Herr Rainer Becker
Am Kirchweiher 30
51570 Windeck-Dattenfeld

Telefon: 02292-95622-0
Telefax: 02292-95622-48

info@beckermedia.de
www.beckermedia.de

B BECKER
media

■ ■ ■ ■ ■ Werbeagentur, Verlag, Softwarehaus.

Frühlingsgefühle



Frühlingsgefühle sind eine faszinierende Mischung aus Emotionen und Empfindungen, die mit dem Erwachen der Natur im Frühling einhergehen. Diese Gefühle können eine Vielzahl von positiven Emotionen hervorrufen, von Freude und Leichtigkeit bis hin zu einer erhöhten Sinnlichkeit und Aufregung.

Die ersten Anzeichen des Frühlings, wie das Knospen der Blumen und das Singen der Vögel, können ein Gefühl der Erneuerung und Hoffnung auslösen. Die längeren Tage und die wärmere Luft bringen eine Atmosphäre der Vitalität und Lebensfreude mit sich, die uns nach den kalten, dunklen Winternächten aufblühen lässt.

Darüber hinaus können Frühlingsgefühle auch eine Zeit der Reflexion und des persönlichen Wachstums sein. Der Übergang von der Dunkelheit des Winters zum Licht des Frühlings kann uns dazu ermutigen, neue Ziele zu setzen und alte Gewohnheiten loszulassen. Umso mehr Veränderungen wir von außen wahrnehmen, umso mehr tut sich auch in unserem Inneren. Und wer hat nicht die ein oder andere lästige oder gar ungesunde Angewohnheit, die er eigentlich gerne loswerden würde? Vielleicht ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, um dieses Thema in Angriff zu nehmen.

Wir haben ein paar Tipps für dich gesammelt:

Setze dir erreichbare Ziele:

Gewohnheiten etablieren sich nicht von heute auf morgen. Sie haben sich über einen längeren Zeitraum gebildet und lassen sich deshalb meist schwer sofort wieder abstellen. Allein der Entschluss etwas zu verändern, sorgt häufig nicht dafür, dass diese Veränderung auch direkt stattfindet. Nichtsdestotrotz ist der Entschluss der Startschuss, um überhaupt etwas zu erreichen.

Meist kann es helfen, wenn man erst einmal mit kleinen Schritten beginnt, anstatt direkt von Null auf Hundert zu gehen. Wenn du zum Beispiel weniger zuckerhaltige Lebensmittel konsumieren möchtest, um dich gesünder zu ernähren, ist es ratsam nicht sofort allen Zucker aus deinen Schränken zu verbannen, sondern langsam anzufangen. Es wird dir viel leichter fallen, wenn du dir erlaubst, zwei bis drei Mal die Woche zu naschen. In Woche Eins naschst du drei Mal, in Woche Zwei nur noch zwei Mal und immer so weiter. Du wirst feststellen, dass dir die gesündere Ernährung gut tut und dir über die Zeit der Zucker immer weniger fehlt. Denk lieber in Tagen oder in Wochen, aber vermeide Begriffe wie »für immer« oder »ab jetzt nie wieder«. Nie oder für immer ist wirklich ein sehr langer Zeitraum, der erstmal für Demotivation sorgt. Kleine Schritte bringen dich viel leichter ans Ziel.

Feiere deine Erfolge:

Bleiben wir bei dem Beispiel der zuckerfreien Ernährung. Insbesondere am Anfang wird dich wahrscheinlich die ein oder andere Heißhungerattacke aus dem Konzept bringen. Das ist ganz normal und auch überhaupt nicht schlimm. Wir neigen nur leider dazu, uns unsere »Fehler« immer mehr vorzuhalten, als unsere Erfolge. Sagen wir, du hast drei Tage erfolgreich durchgehalten und an Tag vier waren alle guten Vorsätze für die Katz und du bist rückfällig geworden. Es ist kontraproduktiv, dich jetzt dafür zu geißeln und dir mehr und mehr ein schlechtes Gewissen einzureden. Dadurch rückt nämlich völlig in den Hintergrund, dass du ja bereits drei Tage erfolgreich durchgehalten hast. Das ist dein Erfolg. Denn wenn du etwas drei Mal geschafft hast, schaffst du es auch vier Mal. Dranbleiben ist jetzt angesagt!

Vertreibe alle schlechten Gedanken, die dich eigentlich nur zum Aufgeben animieren wollen. Du gibst nicht auf PUNKT

Ändere deine Herangehensweise

Anstatt dich von schlechten Gewohnheiten zu verabschieden, kannst du auch versuchen gute Gewohnheiten zu etablieren. Der Schlüssel liegt in der Wiederholung. Je öfter du einen Vorgang wiederholst, desto selbstverständlicher wird er. Wir putzen uns morgen nach dem Aufstehen die Zähne meist noch im Halbschlaf und merken gar nicht mehr richtig, dass wir das tun, weil es einfach normal ist und zu unserem Tagesablauf dazugehört. Dies können wir auch mit anderen Dingen machen. Nach dem Aufstehen könnten wir jeden Morgen ein großes Glas Wasser trinken, weil es unserem Körper gut tut und es die Wasserreserven nach der Nacht wieder auffüllt. Forscher sind sich noch nicht ganz einig darüber, wie lange wir Menschen brauchen, um eine neue Gewohnheit zu etablieren. Ein Zeitraum zwischen 30 und 90 Tagen ist jedoch realistisch. Also können wir davon ausgehen, dass nach nur zwei bis drei Monaten ein Glas Wasser zum Aufstehen morgens für uns völlig normal ist und nun zu unserer Morgenroutine gehört.

So kannst du die Zeit der Neuerungen im Frühling auch positiv für dich nutzen und dich von diesem angenehmen Schwung der Natur einfach mitziehen lassen.

Insgesamt sind Frühlingsgefühle eine Zeit der Freude, der Erneuerung und der Verbindung mit der Natur und anderen Menschen. Sie erinnern uns daran, dass Veränderung möglich ist und dass das Leben voller Möglichkeiten steckt, genau wie die Blumen, die aus der Erde sprießen.

ESSEN & TRINKEN

EITORF · RUPPICHTEROTH · WINDECK



ASIATISCH



- Asia TRAN**
Windeck-Rosbach, Rathausstraße 24 
- Le-Le Restaurant**
Eitorf, Bahnhofstraße 6  
- China-WOK**
Eitorf, Siegstraße 9  
- Khan Berghütte**
Windeck-Herchen, In der Rauhbach 24  







BIERGÄRTEN



- Bauernschänke**
Rupp.-Bröleck, Felderhoferbrücke 10
- Bikers Rast**
Windeck-Dattenfeld, Zum Hochkreuz 5
www.bikersrast-dattenfeld.de
- Eitorfer Biergarten**
Eitorf, Eichelkamp 14
- Elmores**
Windeck-Schladern, Schönecker Weg 5
- Gasthaus Dattenfelder Hof**
Windeck-Dattenfeld, Hauptstr. 110
- Gasthof Rolandseck**
Windeck-Rosbach, Rathausstraße 47
- Restaurant Syrtaki**
Windeck-Mauel, Preschlinallee 11
- Restaurant Haus Friedental**
Windeck-Irsen, Irsentalstraße
- Hotel-Restaurant »Zur Post«**
RuppichterOTH-Winterscheid, Hauptstr. 29
- Zur Linde**
Windeck-Altwindeck, Wacholderstrasse 8

CAFÉS



- Bäckerei & Konditorei Gilgens**
Windeck-Leuscheid, Saaler Straße 6
Eitorf, Markt 13
- Blumencafé**
Windeck-Dattenfeld, Hauptstraße 120
- Café Auth**
Eitorf, Brückenstraße 13
- Café Kränzchen**
Eitorf, Asbacher Straße 9 
- Eichhof Bioladen-Café**
Much/RuppichterOTH, Eichhof 8
- Eiscafé Boutique**
Eitorf, Posthof 8
- THOMAS Eis & Café**
Windeck-Schladern, Waldbröler Straße 7
- Kaffee-Zeit**
Windeck-Rosbach, Rathausstr. 43 
- Kamps**
Eitorf, Bahnhofstraße 32 
- Kleins Backstube**
Eitorf, Im Auel 24 
- Kurparkcafé**
Windeck-Herchen, In der Au 4
- Mellebonne**
Eitorf-Irleborn, Dorfstr. 57
- PIEROTH CAFE**
Windeck-Schladern, Waldbröler Str. 
- Landcafé Hof Fröhling**
Windeck-Hurst, Rauher Hohn 20
- Reformhaus Lichius**
Eitorf, Markt 17
- Zum Tiroler**
Windeck-Schladern, Bodenbergr. 9 

BARS & KNEIPEN



- Alt Schladern**
Windeck-Schladern, Waldbröler Straße
- Bauernschänke**
Rupp.-Bröleck, Felderhoferbrücke 10 
- Brückenstübchen**
Eitorf, Brückenstraße 21
- Dorfschänke RuppichterOTH**
RuppichterOTH, Burgstraße 26 
- Gasthaus Dattenfelder Hof**
Windeck-Dattenfeld, Hauptstr. 110 
- Gasthof Rolandseck**
Windeck-Rosbach, Rathausstraße 47 

- Haus am Mühlenberg**
Waldbröl, Vierbuchermühle
- Hotel Auermühle**
Windeck-Au, Auermühle 4
- Hotel-Restaurant »Zur Post«**
RuppichterOTH-Winterscheid, Hauptstr. 29  
- Hotel Schützenhof**
Eitorf, Windecker Str. 2
- Jägerheim**
Eitorf, Markt 20
- Landgasthof Zur Bachmühle**
Windeck-Rosbach, Silberhardtstraße 5
- Pesos Landhaus**
Windeck-Leuscheid, Weyerbuscher Str. 46 
- Tanzcafé Berghof**
RuppichterOTH-Schönenberg, Bergstraße 1
- Unikat Shisha & Dance Palace**
Eitorf, Parkstraße 20
- Wirtshaus an St. Severin**
RuppichterOTH, Burgstr. 25
- Zum Treppchen**
Eitorf, Siegstr. 14
- Zur Linde**
Eitorf-Halft, Schönenberger Str. 48
- Zur Linde**
Windeck-Altwindeck, Wacholderstrasse 8

EISDIELEN



Eiscafé Boutique
Eitorf, Posthof 8



THOMAS Eis & Café
Windeck-Schladern,
Waldbröler Straße 7



Eisdiele La Crema
Windeck-Rosbach, Rathausstraße 14



Da Vinci Eiscafé
Eitorf, Markt 5



Eisdiele Tormen
Ruppichteroh, Brölstr. 29



BÜRGERLICHE KÜCHE



Bauernschänke
Rupp.-Bröleck, Felderhoferbrücke 10



**Brasserie & Restaurant
Gut Heckenhof**
Eitorf, Heckenhof 5



Böck Dich – das Restaurant
Eitorf, Markt 15



Gasthaus Dattenfelder Hof
Windeck-Dattenfeld, Hauptstr. 110



Gasthof Kammericher Hof
Ruppichteroh-Kammerich, Dorfstraße 7



Gasthof Paulus im Burgcafé
Dattenfeld, Hauptstr. 82



Gasthof Siegtaler Hof e.G.
Herchen, Im Klosterhof 1



Gasthof Rolandseck
Windeck-Rosbach, Rathausstraße 47



Haus am Mühlenberg
Vierbuchermühle 2, Waldbröl

Hotel Auermühle
Windeck-Au, Auermühle 4

Hotel Schützenhof
Eitorf-Alzenbach, Windecker Str. 2

Hotel-Restaurant »Zur Post«
Ruppichteroh-Winterscheid,
Hauptstr. 29



Irlenborner Hof
Eitorf-Irlenborn, Hauptstraße 62

Landgasthof Zur Bachmühle
Windeck-Rosbach, Silberhardtstraße 5

Löwenburg Herchen
Windeck-Herchen, In der Au 7



Pesos Landhaus
Windeck-Leuscheid,
Weyerbuscher Str. 46



Restaurant Zur Post
Windeck-Rosbach, Rathausstr. 13



Restaurant Haus Friedental
Windeck-Irsen, Irsentalstraße



Restaurant Syrtaki
Windeck-Mauel, Preschlinallee 11

Tanzcafé Berghof
Ruppichteroh-Schönenberg,
Bergstraße 1

Wirtshaus an St. Severin
Ruppichteroh, Burgstr. 25



IMBISS



Bella Casa
Eitorf, Asbacher Str. 14



Bei Janni
Windeck-Rosbach, Marktstr. 4



Dönaladn
Eitorf, Bahnhofstr. 22



Futterkrippe by Lenz
Ruppi.-Schönenberg,
Rathausstraße 17



Im Auel
Eitorf, Im Auel 2



Foodbar
Eitorf, Markt 12



Pera
Windeck-Rosbach,
Hurster Straße 3



Pizza Mann
Eitorf, Harmoniestr. 19



Pizza Service Da Franco
Ruppichteroh,
Im Weiangarten 5



Rustica
Schladern, Waldbröler Str. 14



Pizza Verma
Eitorf, Siegstr. 2



PizzaHouse
Ruppichteroh, Burgstr. 2



Esswerk
Eitorf, Harmoniestraße 24



Schlemmerpfanne
Eitorf, Im Auel 2



Sempati-Grill-Imbiss
Eitorf, Siegstr. 29



Siegtal Restaurant
Dattenfeld, Hauptstr.



Windecker Pizzeria & Grill
Schladern, Waldbröler Str. 40



Khan Berghütte
Windeck-Herchen,
In der Raubbach 24



MEDITERRAN



Balkanhaus – Bei Uschi
Eitorf-Rankenhohn, Hofstr. 48

Bella Casa
Eitorf, Asbacher Str. 14



Bei Janni
Windeck-Rosbach, Marktstr. 4



Böck Dich – das Restaurant
Eitorf, Markt 15



Restaurant Syrtaki
Windeck-Mauel, Preschlinallee 11

Griech. Restaurant Top Spin
Eitorf, Am Eichelkamp 1



Ital. Restaurant La Scala
Eitorf, Markt 17



Taverne Mythos
Eitorf, Leienbergstraße 5



Pera
Windeck-Rosbach,
Hurster Straße 3



Pizza Mann
Eitorf, Harmoniestr. 19



Pizza House
Ruppichteroh, Aher Str. 2



Restaurant & Tapas Bar Picador
Eitorf, Cäcilienstraße 34



Ristorante Oasi
Windeck-Rosbach, Holzgasse 1



Roma
Eitorf, Bahnhofsstr. 8



Rustica
Schladern, Waldbröler Str. 14



Pizza Verma
Eitorf, Siegstr. 2



Taverne Artemis Spiridon
Windeck-Rosbach, Rathausstraße 14



Khan Berghütte
Windeck-Herchen,
In der Raubbach 24



Zorlu Feine Kost
Eitorf, Schoellerstr. 33



Hier kannst du dein
Essen abholen.



Hier kannst du dir dein
Essen liefern lassen.

ESSEN & TRINKEN

NÜMBRECHT • WALDBRÖL • MORSBACH



ASIATISCH



China-Thai Express Lotus
Waldbröl, Landrat-Danzier-Str. 1

BIERGARTEN



Restaurant "Ponyhof-Knotte"
Wiehl-Hübender, Römerstraße 33

Restaurant "Bierenbacher Hof"
Nümbrecht, Schlenke 3

CAFÉS



Café Scheffel's Backstube
Morsbach, Bahnhofstr. 12-14 (im REWE)

Café-Tiffany
Nümbrecht, Lindchenweg 1

Cafeteria im Krankenhaus
Waldbröl, Dr.-Goldnebogen-Str.

Eiscafé Bez
Waldbröl, Kaiserstr. 36

Eis-Café-Bistro Pfeil
Waldbröl, Kaiserstr. 40a

Bistro-Café "Alt Morsbach"
Morsbach, Zur Burg 4

Eis-Café "Venezia"
Nümbrecht, Dorfplatz 4

McDonalds
Waldbröl, Wiehler Straße 22

Park Café im Park-Hotel Nümbrecht
Nümbrecht, Parkstraße 3

Rosi Buchen Cafe
Morsbach, Siedenberger Straße 25

Turmstübchen auf dem Lindchen
Nümbrecht, Höhenstraße

Hauderei Café & Bistro eG
Waldbröl, Hochstraße 34

EISDIELEN



Eiscafé Bez
Waldbröl, Kaiserstr. 36

Eis-Café-Bistro Pfeil
Waldbröl, Kaiserstr. 40a

Eiscafé Emozioni
Morsbach, Waldbröler Str. 1

Eis-Café "Venezia"
Nümbrecht, Dorfplatz 4

BARS & KNEIPEN



Pilskneipe "Nümbrechter-Stube"
Nümbrecht, Parkstraße 3

Websters-Inn
Whiskey & Ale House Irish Pub
Waldbröl, Hochstr. 19

Zum Römer
Waldbröl, Hochstr. 7

DEIN LOKAL IST NICHT AUFGEFÜHRT, DIE ADRESSE HAT SICH GEÄNDERT, DIE TELEFONNUMMER FEHLT?
DANN RUF UNS AN: 02292 95 62 20

Du möchtest Deinen Veranstaltungsort/
Dein Lokal wirkungsvoll hervorheben?



Option 1: Marker Fettschrift auf gelbem Hintergrund und zusätzlichem Platz für Telefonnummer und Webadresse.

Option 2: Box Adresse in einem Adressfeld (51 x 16 mm) mit Platz für bis zu vier Zeilen für Firmendaten und Logo.

BÜRGERLICHE KÜCHE

Biker-Station Berkenroth
Nümbrecht, Berkenrother Str. 1

Gaststätte "Lichtenberger Hof"
Morsbach, Bergstr. 1

Gaststätte Seelhardt
Morsbach, An der Seelhardt 4

Goldener Acker
Morsbach, Zum goldenen Acker 44

Haus am Mühlenberg
Vierbuchermühle 2, Waldbröl

Holstein's Mühle
Nümbrecht, Holstein's Mühle 1

Im Stiefel
Waldbröl, Hochstr. 30a

Kotelettchen
Waldbröl, Brölstr. 15

Landhotel Hotel "Goldener Acker"
Morsbach, Zum goldenen Acker 44

Landgasthof "Wildenburger Hof"
Morsbach, Krottorf 7

ManuFaktur das Restaurant
Nümbrecht, Hauptstr. 42

COBAR
Waldbröl, Am Busbahnhof

Pfannkuchenhaus
Nümbrecht, Hauptstraße 60

Restaurant "Alt Waldbröl"
Waldbröl, Hochstraße 3c

Restaurant "Park-Stube"
Nümbrecht, Parkstraße 3

Restaurant "Derichsweiler Hof"
Nümbrecht, Jakob-Engels-Straße 22

Restaurant "Bierenbacher Hof"
Nümbrecht, Schlenke 3

Restaurant Boxberg
Waldbröl, Kaiserstr. 113

Restaurant "Zur Alten Post"
Nümbrecht, Humperdinckstraße 6

Restaurant "Tri Angeli"
Morsbach, Siegener Str. 1

Restaurant Zehntscheuer
Nümbrecht, Homburg 2

Wirtschaft Zur Klus
Waldbröl, Niederhof 1

Wirtschaft zur Republik
Morsbach, Kirchstr. 13

Zum Römer
Waldbröl, Hochstr. 7

**Restaurant & Weinstube Rolands-
burg**
Morsbach, Bahnhofstr. 51

**IMBISS**

Die Pommestanke
Waldbröl, Brölstraße 18

Sportpark-Bistro
Nümbrecht, Höhenstraße 40

McDonalds
Waldbröl, Wiehler Straße 22

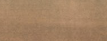
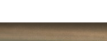
Pizza-Service Pinocchio
Waldbröl, Kaiserstraße 51

Restaurant Ümit
Waldbröl, Gartenstraße 5

Imbißstube Bauer
Morsbach, Bahnhofstr. 13

Morsbacher City Grill
Morsbach, Krottorfer Str. 3

Sultans Morsbach
Morsbach,
Waldbröler Str. 34-36

**MEDITERRAN**

Athos
Waldbröl, Brölbahnstr. 1

Casa della Lasagna
Nümbrecht, Wuppertaler Str. 3

Da Antonio
Morsbach, Bahnhofstr. 10

Quattro Stagioni
Nümbrecht, Hauptstr. 52

Pizzeria Alibaba
Nümbrecht,
Otto-Kaufmann-Str. 11

Pizzeria Il Camino
Waldbröl, Am Mühlenteich 10

Pizza-Service Pinocchio
Waldbröl, Kaiserstraße 51

Meson el Toro
Waldbröl, Brölbahnstr. 71

Restaurant AKROPOLIS
Morsbach, Waldbröler Str. 44

Restaurant Boxberg
Waldbröl, Kaiserstr. 113

Restaurant Ümit
Waldbröl, Gartenstraße 5

Restaurant HELLAS
Morsbach, Brölstr. 403

Kais Restaurant
Nümbrecht, Schloß Homburg 2
02293 815508,
www.kais-restaurant.de

Sultans Morsbach
Morsbach,
Waldbröler Str. 34-36



Hier kannst du dein
Essen abholen.



Hier kannst du dir dein
Essen liefern lassen.

Impressum / Herausgeber

Ansprechpartner/Projektleitung:
Gregor Deisen (gregor.deisen@insider-aktuell.de)
Inhaber: Dipl.-Ing./Dipl.Wirt.-Ing. Rainer Becker
Bilder/Texte: Alle Veranstalter/Inserenten haben **BECKER media** gegenüber erklärt, im Besitz der Nutzungsrechte für eingereichte Abbildungen und Texte zu sein und stellen **BECKER media** bei Urheberrechts- und Copyright-Verletzungen von jeglicher Haftung frei.

Gewinnspielklausel: Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Mitarbeiter von **BECKER media** sowie deren Familienangehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Jeder Teilnehmer darf nur einmal teilnehmen, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es besteht kein Anspruch auf Barauszahlung. Im Falle eines Gewinnes geben Sie mit der Teilnahme Ihr Einverständnis zur Veröffentlichung Ihres Namens im insider-Magazin, auf der insider Homepage sowie auf der Facebook-Fanpage.

Haftungsausschluss: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrollen übernimmt **BECKER media** keine Garantie dafür, dass die bereitgestellten Informationen vollständig, richtig und in jedem Fall aktuell sind. Dies gilt auch für alle Internet-Seiten, auf die verwiesen wird. **BECKER media** behält sich das Recht vor, ohne vorherige Ankündigung Änderungen oder Ergänzungen der bereitgestellten Informationen vorzunehmen oder diese zu entfernen.

Annahme von Inseraten und Veranstaltungshinweisen:
BECKER media
Am Kirchweiher 30
51570 Windeck
www.insider-aktuell.de
info@insider-aktuell.de
Telefon 02292-95622-0

BECKER media
Werbeagentur, Verlag, Softwarehaus.

KulturPur 22

vom 16. bis 20. Mai 2024

Die Fantastischen Vier
Meute
Philharmonie Südwestfalen
He/Ro
ÄtNa
Beitzels Comedy-Gipfel II
The Singing Circus

Culcha Candela
Juli
Thundermother
Komfortrauschen




Tickets:
0 18 03 / 74 26 54
kulturpur-festival.de



PHILHARMONIE SÜDWESTFALEN
 DO., 16. MAI 2024 | 19:30 UHR
 Sitzplätze ab 35,- €



BEITZELS COMEDY-GIPFEL II
 FR., 17. MAI 2024 | 18:00 UHR
 Sitzplätze, freie Platzwahl: 24,- €



MEUTE
 FR., 17. MAI 2024 | 20:00 UHR
 Stehplätze: 39,- €



ÄTNA | KOMFORTRAUSCHEN
 FR., 17. MAI 2024 | 22:30 UHR
 Stehplätze: 25,- €



THE SINGING CIRCUS
 SA., 18. MAI 2024 | 15:00 UHR
 Sitzplätze: 19,- € / SchülerInnen, Studierende: 13,- €



JULI
 SA., 18. MAI 2024 | 19:30 UHR
 Stehplätze: 39,- €



CULCHA CANDELA
 SA., 18. MAI 2024 | 22:00 UHR
 Stehplätze: 39,- €



THUNDERMOTHER
 SO., 19. MAI 2024 | 22:00 UHR
 Stehplätze: 32,- €



HE/RO
 MO., 20. MAI 2024 | 17:00 UHR
 Stehplätze: 29,- €



DIE FANTASTISCHEN VIER
 SO., 19. + MO., 20. MAI 2024 | jew. 19:30 UHR
 Stehplätze: 74,- €

Ausverkauft
 (VVK seit 20.01.)

KulturPur – Internationales Musik- und Theaterfestival auf dem Giller bei Hilchenbach-Lützel | Die im Vorverkauf erworbenen Tickets gelten am Veranstaltungstag als Fahrschein für die Hin- und Rückfahrt in allen Bussen und Bahnen der Kreise Siegen-Wittgenstein und Olpe. Alle Preise enthalten sämtliche VVK-, Ticket- und Systemgebühren, wenn Sie über www.kulturpur-festival.de auf die Online-Verkaufsseiten von ProTicket gelangen bzw. die Sparkassen-Hotline von ProTicket 01803/742654 nutzen. Bei Postversand werden zusätzlich 1,30 € je Bestellung für Porto berechnet. Außerdem sind die Karten bundesweit bei allen Vorverkaufsstellen mit dem ProTicket-System erhältlich.

© Fotos | Zelte, Philharmonie: René Achenbach | Meute: Steffi Retzi | ÄtNa: Philip Zeller | Komfortrauschen: Caren Pauli | The Singing Circus: Mathias Heyde / Clus Langer | Juli: Amelie Siegmund | Culcha Candela: Leon Hahn | Thundermother: Mats Vassfjord | He/Ro: Maxi Karcher | Die Fantastischen Vier: Mumpi Künstler