

ZEITUNG FÜR DEN KREIS OLPE



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst ☎ 112.
 Polizei ☎ 110.
 Krankentransport ☎ 19222.
 Strafverteidiger-Notdienst ☎ 0800 8838830.
 Anonyme Alkoholiker ☎ 02722 6379774.
 Giftnotruf NRW ☎ 0228 19240.
 Weißer Ring ☎ 116006.
 Zentrale Behörden-Rufnr. ☎ 115.

APOTHEKEN

Apothekennotdienste von 9–9 Uhr.
 Mehr Infos zu den diensthabenden Apotheken: ☎ 0800 00 22833, Mobilfunk: 22833, www.apotheken.de

ÄRZTE

Ärztliche Bereitschaft ☎ 116 117.

BEHÖRDEN

LENNESTADT

Ehrenamtsbörse EiL: 14 bis 16 Uhr, Rathauspavillon, Thomas-Morus-Platz 1. Infos unter: ☎ 02723/608456; E-Mail: eil@lennestadt.de oder: www.lennestadt.de

BLUTSPENDE

RHODE

DRK: 17 bis 20.30 Uhr, Schützenhalle, An der Vogelrute 8.

HEGGEN

DRK: 18 bis 20.30 Uhr, Schützenhalle, Dr. Rademacher Straße 1.

GLÜCKWUNSCH

Maria Fischer, WohnGut Osterseifen, wird heute 90 Jahre.
 Werner Kühne, Sendschotter Weg 2, Drolshagen, feiert heute seinen 85. Geburtstag.

LESERSERVICE

Sie haben Fragen zur Zustellung, zum Abonnement:
 Telefon 0800 6060740*,
 Telefax 0800 6060750*
 Sie erreichen uns:
 mo bis fr 6-18 Uhr, sa 6-14 Uhr
leserueste@westfalenpost.de

Sie möchten eine **Anzeige** aufgeben:

PRIVAT:
 Telefon 0800 6060740*,
 Telefax 0800 6060750*
 Sie erreichen uns: mo bis fr 7.30-18 Uhr
anzeigennahme@westfalenpost.de
www.online-aufgeben.de

GEWERBLICH:

Ansprechpartner:
 Uwe Steinhorst (Verkaufsleiter)
 Telefon 02761 9419-30
 Telefax 02761 9419-34
 E-Mail:
anzeigenzentrale@funkmedien.de
 Sie erreichen uns: mo bis fr 9 - 17 Uhr

Sie möchten unseren **Service vor Ort** nutzen:
 LeserService, Westfälische Str. 13
 57462 Olpe; mit Ticketverkauf
 Öffnungszeiten:

mo bis fr 9-18.30 Uhr, sa 9-13 Uhr

LeserService, Schüldernhof 2,
 57439 Attendorn; mit Ticketverkauf
 Öffnungszeiten:

mo bis fr 9-18 Uhr, sa 9-14 Uhr

LeserService, Hundemstr. 18,
 57368 Lennestadt; mit Ticketverkauf
 Öffnungszeiten:

mo bis fr 9-18 Uhr, sa 9-13 Uhr
 *kostenlose Servicenummer

IMPRESSUM

Olpe
Anschrift: Martinstraße 9, 57462 Olpe
 Telefon 02761 895-23, Fax 02761 895-24
 E-Mail: olpe@westfalenpost.de
 Lokalpart-Redaktion: Tel. 02761 895-24
 E-Mail: olpe-sport@westfalenpost.de

Redaktion:
 Herbert Kranz (verantwortlich)
 Roland Vossel, Michael Alexander,
 Josef Schmidt und Lothar Linke (Sport)

Lennestadt-Altenhundem:
 Volker Eberts, Werner Riedel
 Hundemstr. 18, 57368 Lennestadt,
 Tel. 02723 9547-20, -21, Fax 02723 9547-22
 E-Mail: lennestadt@westfalenpost.de

Attendorn:
 Gunnar Steinbach (stv.), Peter Plugge
 Kölner Str. 27, 57439 Attendorn,
 Tel. 02722 9562-20, -21, Fax 02722 9662-22
 E-Mail: attendorn@westfalenpost.de

Produktion am Regodesk: Ulrich Friske
 Abbestellungen sind nur zum Quartalsende möglich. Die Abbestellung ist schriftlich bis zum 5. des letzten Quartalsmonats an den Verlag zu richten. Bei Nichtbelieferung im Falle höherer Gewalt, bei Störungen des Betriebsfriedens, Arbeitskampf (Streik, Aussperrung) bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

IN KÜRZE

KREIS OLPE

KreisLandfrauen: Besuch der Ersten Deutschen Bäckerfachschule am morgigen Donnerstag um 16 Uhr. Anmeldung bei Luzie Kleine, ☎ 02761 61280.

ALTHOF

Wanderfreunde: Waldsäuberung am Samstag, 25. April, um 15 Uhr ab Wanderstube. Hierzu sind die Bewohner von Altenhof und Girkhausen herzlich eingeladen. Anschließend wird ein Imbiss gereicht.

FITNESS & TRAINING

HILLMICKE

Hot Iron auch für Anfänger: mittwochs von 10 bis 11 Uhr, Spiel- und Sporthalle. Instruktor: Tanja Holländer. Infos unter: ☎ 02762 929475 oder: www.hsg-hillmicke.de

JAZZ, BLUES, SOUL, FOLK

OLPE

The Big Chris Barber Band, 20 Uhr, Europe's Finest Traditional Jazz & Blues Band, Stadthalle, Pannenklöppenstraße 4, ☎ 02761 969033.

AUSSTELLUNGEN

MEGGEN

Erdställe, 10-17 Uhr, Rätselhafte unterirdische Anlagen, Galileo Park Sauerland, Pyramiden 4, <http://www.galileo-park.de>.

Monster?, 10-17 Uhr, Nessie, Bigfoot und Kraken auf der Spur, Galileo Park Sauerland, Pyramiden 4, <http://www.galileo-park.de>.

Wahrnehmungshänenone, 10-17 Uhr, Wie sich unsere Sinne täuschen, Galileo Park Sauerland, Pyramiden 4, <http://www.galileo-park.de>.

ATTENDORN

50 Jahre Biggetalsperre, 11-18 Uhr, Fotoserien zum Bau der Talsperre, Südsauerlandmuseum, Alter Markt 1, <http://museum.attendorn.de>.

BERATUNG

OLPE

AufWind: 14 bis 16 Uhr, Caritas Beratungshaus, Kolpingstraße 62, ☎ 921 1511.

Caritas-Kurberatung: Termin nach telefonischer Vereinbarung unter: ☎ 921 1515.

Caritas-Schuldnerhilfe: Terminvereinbarung unter: ☎ 921 1420.

Caritas-Suchtberatung: Anmeldung unter: ☎ 921 1411.

Beratungsstelle für Schwangere: Sprechstunde von 8.30 bis 12 Uhr, Mühlenstraße 5, ☎ 83680. Träger: Katholischer Sozialdienst.

Beratungsstelle für Schwangere und Schwangerschaftskonfliktberatung „Mirjam“: 8.30 bis 12 Uhr, Löherweg 4, ☎ 02761 838717. Träger: Frauenwürde NRW e.V.

ATTENDORN

Kreuzbund-Selbsthilfegruppe, für Menschen mit Suchtproblemen: 18.30 Uhr, Katholisches Pfarrheim, Am Kirchplatz 5. Kontakt: Rolf Weber, ☎ 02395 433, oder: www.kreuzbund-kreis-olpe.de

Tageselternverein, Vermittlung qualifizierter Tagesmütter und Kinderfrauen: 9 bis 12 Uhr, Wasserstraße 1 (1 OG; Räume des DRK), während der Sprechzeit, ☎ 02722 929024.

Sprechstunde des Kinderschutzbundes: 16 bis 17 Uhr, im Büro des Kreisverbandes, Kölner Straße 48, ☎ 02722 8089108. Es stehen Mitarbeiterinnen für alle Fragen und Probleme rund ums Kind, zur Verfügung.

ALTENHUNDEM

Kreuzbund-Selbsthilfegruppe, für Menschen mit Suchtproblemen: 18 Uhr, Pfarrzentrum „Arche“. Kontakt: Rudolf Gattwinkel, ☎ 02723 3152 oder: <http://www.kreuzbund-kreis-olpe.de>

Produktion am Regodesk

Die Abbestellung ist schriftlich bis zum 5. des letzten Quartalsmonats an den Verlag zu richten.

Bei Nichtbelieferung im Falle höherer Gewalt, bei Störungen des Betriebsfriedens, Arbeitskampf (Streik, Aussperrung) bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

LESERFOTO



Da, wo der Himmel die Erde berührt

„Himmelsschlüssel“ nennt der Volksmund diese Frühlingsblumen. Das Foto nahm unser Leser Josef Wurm aus Finnentrop in Ostentrop auf. „Da, wo der Himmel die Erde berührt“, schreibt er an uns-

re Redaktion.

Wenn auch Sie ein Bild für uns haben, schicken Sie es bitte an: olpe@westfalenpost.de

MENTAL-TIPP

Energie gut einteilen

Wer sich chronisch überfordert, bekommt die Quittung

Von Ludger Schrimpf

Kreis Olpe. Das richtige Maß für Erfolg – nicht überpacen bitte. Gerade für Ausdauersportler ist es ein wichtiges Erfolgsprinzip, Kraft, Ausdauer und Kondition gut einzuteilen, sonst bleibt am Schluss eines Marathons, Triathlons oder eines 100 km Laufs keine Energie mehr übrig. Wenn es drauf ankommt, brechen Sportler, die überdreht bzw. überpacen haben, gnadenlos ein und werden durchgebracht. Danach fragen sie sich verwundert, wie optimal war ihre Zielausrichtung, die Renneinteilung und ihre Vorbereitung? Welche mentalen Fähigkeiten wären nötig gewesen, um sich in schwierigen Rennphasen zu helfen?

Aus Niederlagen lernen

Krachende Niederlagen, wenn wir das Rad überdröhrt haben, sind im ersten Moment frustrierend und tun weh. Doch sie sind nichts Schlechtes, wenn wir daraus lernen, unsere Kräfte zukünftig sinnvoll, mit Begeisterung und mentalen Augenmaß einzusetzen. Dann entsteht sogar Wachstum, gesundes Wachstum und langfristiger Erfolg. Selbst große Unternehmen überpacen, verschlafen die Zeichen der Zeit und erleben deftige Einbrüche. Denken Sie beispielsweise nur an den Stahlkonzern ThyssenKrupp, die Energieunternehmen E.ON und RWE. Der Staat Griechenland ist ein Paradebeispiel auf nationaler Ebene für überdrehtes Leben und die Pleite als Resultat. Jetzt kämpft er ums Überleben, liegt auf der „Intensiv-

station“ und braucht dringend Hilfe. Bei uns persönlich läuft es genauso ab: Wenn wir uns chronisch übernehmen, mental und körperlich überfordern und auspowern, kommt die Quittung auf dem Fuß. Statt Lust auf Leistung folgt immer mehr Frust auf Leistung, und die Lebensfreude geht in den Keller. Erfolg ist jetzt am ehesten Ausstieg und Kraft tanken. Dabei lag die Messlatte bestimmt mal viel höher. wie zufrieden, gesund und glücklich Sie werden. Wenn es IHR Leben ist, dass Sie täglich leben, können Sie weit kommen. Wenn Sie wachsam sind und auf sich achtgeben, sorgen Sie für sich und achten auf eine gute Stimmung bzw. ein weitestgehend harmonisches Gleichgewicht. Sie respektieren Ihre Person und wollen nur das Beste für sich. Sie hören auf Ihre inneren Stimmen und Signale, denn sie sind eine wichtige Leitlinie für gesunde Motivation, echte Begeisterung und nachhaltigen Erfolg. Das macht Sie stark, selbstsicher und überzeugend.

Mentale Steuerung

Die mentale Steuerung in Abstimmung mit Ihrer Person, Ihren Ideen, Wünschen, Talenten und Fähigkeiten, spielt die entscheidende Rolle, wie Ihr Leben verläuft, welcher Erfolg sich einstellt.

Der Autor

Ludger Schrimpf wurde 1959 geboren, war Sozialarbeiter und Therapeut und sammelte Erfahrungen als Berater von Einzelpersonen und Unternehmen. 2001 gründete er das Unternehmen Schrimpf MentalFit und spezialisierte seine Methode. Sein Erfolgsrezept „Steuer Dich erfolgreich, gesund und leistungsstark“. Ludger Schrimpf gibt alle 14 Tage Tipps, wie man lernen kann, das Leben selbst zu steuern und sich weniger fremdbestimmen zu lassen



Ludger Schrimpf
Foto: Privat

Lebensausrichtung entscheidet

Die Lebensausrichtung entscheidet über Ihren Weg, die Erfahrungen, die Erfolgsschritte und Ihre Zufriedenheit. Wie weit Sie gehen wollen, entscheiden Sie selbst. Wenn es Ihr Weg ist, werden Sie viel weiter gehen können und trotzdem immer aufpassen, dass Sie nicht überdrehen und sich Schaden zufügen. Es macht Spaß, dass herauszufinden und die Grenzen auszuloten, immer im Bio-Feedback mit sich selbst. Dann bleiben Sie gesund, fit und erfolgreich im Leben.

i Beim nächsten Mal geht es um das Thema „Brücken schlagen oder die Lösungsbrille aufsetzen“.

Planung einer Klassenfahrt wird zum Kinderspiel

Katalog der Verkehrsgemeinschaft Westfalen-Süd mit vielen Tipps

Kreis Olpe. Tolle Tagesausflüge, eine große Auswahl an Themen und viele nützliche Tip