



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523  
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

RHODE

MGV „Westfalia“: Probe des Männerchores um 18.30 Uhr im Pfarrheim.

AUSSTELLUNGEN

MEGGEN

Das Auge der Nacht, 10-17 Uhr, Der Mond - unser geheimnisvoller Begleiter, Galileo Park Sauerland, Pyramiden 4, <http://www.galileo-park.de>.

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](http://www.hsg-hillmicke.de)

IN KÜRZE

OLPE

Jahrgang 1951/52 (Frauen): Stammtisch am morgigen Donnerstag um 19 Uhr in Hetzels Hotelchen.

Turnverein: Die Geschäftsstelle bleibt in der Zeit vom 17. bis 25. April geschlossen.

RÖMERSHAGEN

Jagdgenossenschaft Römershagen I: Generalversammlung am morgigen Donnerstag um 20 Uhr im Schützenhaus. Vertretung nur mit Vollmacht.

GERLINGEN

Jungschützen: Am Ostersonntag wird nach feierlicher Segnung ab 19 Uhr das Osterfeuer in Brand gesetzt. Die Jungschützen laden hierzu alle Gerlinger auf den Osterfeuerplatz über dem Gerlinger Kapellchen ein.

ATTENDORN

SGV: Die Wanderung am 26. April wird zur SGV-Hütte Attendorn führen und nicht zur Burg Schnellenberg, wie im Wanderplan angegeben. Da das Essen vorbestellt werden muss, bitte um Anmeldung bis zum 21. April bei Dietmar Wurm.

KREUZZBUND

KREIS OLPE

Smily-Kids, Teens und Eltern aus suchtbelasteten Familien: Kinder und Eltern sitzen in getrennten Räumen, um über ihre Ängste und Sorgen zu reden. In einer wohligen Atmosphäre lassen sich alle Probleme viel leichter ansprechen. Gemeinsames Basteln, Malen oder auch Reden beenden die Gruppe. Die Organisatoren freuen sich auf jeden neuen Besucher. Treffen sind: am Samstag, den 19. April, um 14 Uhr im Pfarrzentrum „Arche“ Altenhudem, An der Schmiede 8. Für Olpe bitte anrufen. Ansprechpartner: Christa Gattwinkel 02723-3152.

BEHÖRDEN

LENNESTADT

Ehrenamtsbörse eil: 14 bis 16 Uhr, Rathauspavillon, Thomas-Morus-Platz 1. Infos unter: ☎ 02723/608456; E-Mail: [eil@lennestadt.de](mailto:eil@lennestadt.de) oder: [www.lennestadt.de](http://www.lennestadt.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: Monika Orbana; ☎ 02722 63 99 88, oder: <http://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.

ALTENHUDEM

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

Krebshilfe: 14.30 bis 16.30 Uhr, jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, im St. Josefs-Hospital, Uferstraße 2. Ansprechpartnerin: Hildegard Piepenstock, ☎ 02723-3364.

Tageselternverein, Vermittlung qualifizierter Tagesmütter und Kinderfrauen: 16 bis 18 Uhr, Caritashaus, Gartenstraße 6 (2. OG). ☎ während der Sprechzeit: 02723 688913121.

LENNESTADT

Information/Beratung zur Pflege bei kranken und älteren Menschen: 8 bis 16 Uhr, Caritas Haus, Gartenstraße 6, ☎ 02723 95560.

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](http://www.apotheken.de)

ÄRZTE

Ärztliche Bereitschaft ☎ 116117.  
Zahnärztlicher Notdienst ☎ 01805 986700.

LESERFOTO



Leserfoto des Tages: Birkenzeisig

Einen nicht alltäglichen Gast hat zur Zeit Thomas Vollmert in seinem Garten. „Der Birkenzeisig mit seiner auffallenden roten Stirn besucht mein Futterhaus. Normalerweise findet man den nur ca 13 cm großen Vogel in Skandinavien, Island und

Schottland. Seinen Namen trägt er zu Recht, da er sich meistens in Birkenwäldern aufhält. Ich jedenfalls freue mich, dass er sich bei mir im Garten wohlfühlt, obwohl ich keine Birken habe“, schreibt unser Leser aus Rönkhausen.

MENTAL-TIPP

Mit Übung zum Erfolg

Die einfache Regel

„Übung macht den Meister!“ ist eine der wichtigsten Regeln des MentalFit-Programms. Denn wie wir gelernt haben, zu laufen, zu sprechen, unsere Ziele in Angriff zu nehmen und etwas zu erreichen, genauso funktioniert jedes neue und erfolgreiche Lernen.

Wenn Sie davon „besessen“ sind, etwas Bestimmtes zu erreichen, wissen Sie sicher, wovon ich spreche. Entscheidend ist aber, wie Sie Ihr Ziel verfolgen, damit Sie auch wirklich zum Erfolg kommen. MentalFit-Time ist das Zauberwort für zukünftige Meister. Das lässt sich sehr gut aus eigener Praxis sowie an vielen prominenten Beispielen belegen.

Ausdauer und Disziplin

Meinen Kunden sage ich immer wieder: „Am Ball bleiben und trainieren, damit aus Ihnen ein großer Champion werden kann“. Denn meines Wissens ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Selbst Naturtalente, egal aus welchem Bereich, können sich nicht alleine darauf ausruhen.

Der ehemalige Torwart des FC Bayern München, Oliver Kahn, hat es mal auf den Punkt gebracht: Ohne Ausdauer und Disziplin hätte er es nie zur Weltspitze geschafft. Er selbst hielt sich eher für ein mittelmäßiges Talent, war aber „besessen“ von seinem großen Ziel.

Wenn Sie wirksame Verbesserungen erreichen wollen, sei es mehr Erfolg in Stressvermeidung und Gesundheit, Energieaktivierung und persönlichem Wachstum, erfolgreicher Ausrichtung in Schule, Beruf etc., dann ist ein ganz wesentlicher Schritt, neue Erkenntnisse zu gewinnen und diese fortan in den Alltag zu integrieren, wie wenn Sie ein neues Programm installieren und „in den Muskel bekommen.“ Das erhöht die Anwen-

dungssicherheit und den Erfolg. Und lässt Sie immer weiter wachsen. Entscheidend ist, sich auf die wesentlichen Erfolgsschritte zu fokussieren und eine spielerische Begeisterung zu entwickeln, die das Lernen zum Erlebnis macht.

Am Ball bleiben

Und noch etwas: Komplexes Training bringt's! Ich meine damit ganzheitliches und regelmäßiges Erlebnistraining in der Praxis, eine wichtige Grundlage von MentalFit. Damit kommen Sie langfristig viel weiter wie mit einem „halbgaren“ Lernen. Ein gutes Beispiel für halbgares ineffektives Lernen sind die vielen Abnehmprogramme mit Shakes etc., die häufig zum unerwünschten JoJo-Effekt führen.

Wenn Sie mal auf ein paar prominente Beispiele schauen wie den Altmeister des Bergkletterns Reinhold Messner, die mehrfachen Formel 1-Weltmeister Michael Schumacher und Sebastian Vettel, den Boxweltmeister Wladimir Klitschko und seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama, dann können wir feststellen, dass sie alle von klein auf ihre Leidenschaft bzw. Talent erkannt haben und „am Ball geblieben sind“ trotz großer Mühen, harter Arbeit und intensiver Fokussierung auf ihr Ziel.

10 000 Stunden

Der amerikanische Wissenschaftsjournalist Malcolm Gladwell hat in seinem vielbeachteten Buch „Überflieger“ zahlreiche erfolgreiche Musiker, Unternehmer und Sportler untersucht und kam zu dem interessanten Ergebnis, dass vor allem die Anzahl der Übungsstunden den Ausschlag gab, ob jemand erfolgreich oder weniger erfolgreich wurde. Die erfolgreichen „Profis“ hatten alle bis zum 20. Lebensjahr an die

10 000 Stunden trainiert, während die weniger Erfolgreichen deutlich unter dieser Marke blieben. Die sogenannte „10 000- Stunden-Regel“ gilt seiner Meinung nach für jeden, der richtig erfolgreich werden möchte.

Großer Meister

Ein großer Meister seines Fachs ist Dr. Bertrand Piccard, Schweizer Ballonfahrer, Abenteurer und Psychiater. Von klein auf war er begeistert vom Fliegen. Durch intensives Drachenfliegen und Ballonfahrten gelang ihm schließlich 1999 als erstem Menschen die Weltumrundung mit einem Heißluftballon. Heute perfektioniert er ein Solarflugzeug, um demnächst nur solar angetrieben die Welt zu umsegeln. Von großer Leidenschaft angetrieben bleibt er am Ball und wird höchstwahrscheinlich auch dieses Ziel erreichen.

Bleiben Sie also am „richtigen“ Ball, um den Erfolg zu ernten! Im nächsten Mittwochstipp zeige ich Ihnen, wie Sie erfolgreich wachsen können, weil Sie den ersten Schritt machen.

Ludger Schrimpf

■ **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.

Jausenstation auf Gerlinger Schützenplatz

Rundum-Angebot nicht nur für Wanderer

**Gerlingen.** Die St.-Antonius-Schützenbruderschaft Gerlingen wird auch in diesem Jahr wieder am 1. Mai eine Jausenstation auf dem Gerlinger Schützenplatz für Wanderer, Spaziergänger oder „normale“ Besucher einrichten. Aufgrund der Größe des Platzes hat sich die Station in den letzten Jahren bei vielen Gästen etabliert.

Ob Wandergruppen, die einen „Boxenstopp“ am vorbeifahrenden Fahrradweg einlegen wollen, ob Familien, deren Kinder eine riesige Spielfläche nutzen können, oder Ältere, die in gemütlicher Atmosphäre am Gesellschaftsleben teilnehmen möchten, für alle ist diese Jausenstation gedacht. Und wer „ziellos“ und/oder kurzentschlossen ist, dem möchten die Gerlinger Schützenoffiziere an diesem Tag ebenfalls gute Gastgeber sein.

Neben kalten Erfrischungsgetränken und Pils vom Fass gehört zur Jausenstation auch eine umfangreiche Grillstation sowie ein reichhaltiges Kuchenbuffet mit frischem Kaffee. Auch bei schlechtem Wetter sind die Schützen gut gerüstet, da das Schützenheim ausreichend Platz für eine gelungene „Indoorveranstaltung“ bietet.

Toiletten (auch eine Behinderten-toilette) stehen ebenfalls vor Ort zur Verfügung.

Ab 11 Uhr kann das gesamte Angebot von Gästen und Besuchern bis in den späten Nachmittag genutzt werden.

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 [leserservice@westfalenpost.de](mailto:leserservice@westfalenpost.de) Sie möchten eine **Anzeige** aufgeben: **PRIVAT:** Telefon 0800 6060740\*, Telefax 0800 6060750\* Sie erreichen uns: mo bis fr 7.30-18 Uhr [anzeigenannahme@westfalenpost.de](mailto:anzeigenannahme@westfalenpost.de) [www.online-aufgeben.de](http://www.online-aufgeben.de)

**GEWERBLICH:** Ansprechpartner: Uwe Steinhorst (Verkaufsleiter) Telefon 02761 9419-30 Telefax 02761 9419-34 E-Mail: [anzeigenzentrale@funkemedien.de](mailto:anzeigenzentrale@funkemedien.de) [u.steinhorst@funkemedien.de](mailto:u.steinhorst@funkemedien.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 895-21  
E-Mail: [olpe@westfalenpost.de](mailto:olpe@westfalenpost.de)  
Lokalsport-Redaktion: Tel. 02761 895-24  
E-Mail: [olpe-sport@westfalenpost.de](mailto:olpe-sport@westfalenpost.de)  
**Redaktion:**  
Herbert Kranz (verantwortlich)  
Roland Vossel, Michael Alexander, Josef Schmidt und Lothar Linke (Sport)  
**Lennestadt-Altenhudem:**  
Volker Eberts, Werner Riedel  
Hundemstr. 18, 57368 Lennestadt,  
Tel. 02723 9547-20, -21, Fax 02723 9547-22  
E-Mail: [lennestadt@westfalenpost.de](mailto: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](mailto:attendorn@westfalenpost.de)  
**Produktion am Regiodesk:** 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.