



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

AUSSTELLUNGEN

OLPE

Er führt - wir folgen, 10-18 Uhr, 150 Jahre Franziskanerinnen, von der ewigen Anbetung präsentieren sich in einer faszinierenden Mischung aus Heimat-, Welt-, Sozial- und Kirchengeschichte, Altes Lyzeum, Franziskanerstraße 6, ☎ 02761 83293, www.olpe.de.

Unterwegs, 8.30-17.30 Uhr, Ion Ceausu aus Olpe und Friedel Schmidt aus Lennestadt stellen ihre Arbeiten vor, Sparkasse, Westfälische Straße 9.

MEGGEN

Gejagte Jäger, 10-17 Uhr, Faszinierende Welt der Haie, in der Science-Pyramide, Galileo-Park, Sauerland-Pyramiden 4.

BEHÖRDEN

LENNESTADT

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

FITNESS & TRAINING

HILLMICKE

Hot Iron Sportangebot (auch für Anfänger): 10 bis 11 Uhr, Spiel- und Sporthalle. Infos: ☎ 02762 929475.

GLÜCKWUNSCH

Maria Sondermann, Stachelauer Hütte, Olpe, feiert heute ihren 90. Geburtstag.

Mathilde Rath, Belmicker Weg 9, Hützemert, feiert heute ihren 94. Geburtstag.

LESERSERVICE

Sie haben Fragen zur Zustellung, zum Abonnement:
Telefon 01802 404078*, Telefax 01802 404088*
Sie erreichen uns: mo bis fr 6-18 Uhr, sa 6-14 Uhr
leserservice@westfalenpost.de
Sie möchten eine **Anzeige** aufgeben:
PRIVAT:
Telefon 01802 404038*, Telefax 01802 404022*
Sie erreichen uns: mo bis fr 7.30-18 Uhr
anzeigenannahme@westfalenpost.de
www.online-aufgeben.de
GEWERBLICH:
Ansprechpartnerin: Marion Lieder
Telefon 02761 9419-21
Telefax 02761 9419-27
E-Mail: anzeigenzentrale@waz-mediengruppe.de
anzeigen.olpe@waz.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, Schülernhof 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 10-13.30 Uhr und 14-18 Uhr,
sa 10-13.30 Uhr
*6 Cent pro Anruf/Fax aus dem dt. Festnetz / Mobilfunk max. 42 Cent/Minute

IMPRESSUM

Olpe
Anschrift: Martinstraße 9, 57462 Olpe
Telefon 02761 895-23, Fax 02761 895-21
E-Mail: olpe@westfalenpost.de
Lokalsport-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
Attendorn:
Gunnar Steinbach (stv.), Peter Plugge
Kölner Str. 27, 57439 Attendorn,
Tel. 02722 9562-20, -21, Fax 02722 9662-22
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.

VEREINE & VERBÄNDE

OLPE

Evangelischer Kirchenchor: Erste Probe nach der Sommerpause um 19.30 Uhr im Gemeindehaus.

OBERVEISCHEDE

Männerchor „Liederkranz“: Probe nach der Sommerpause zur gewohnten Zeit um 18.15 Uhr im Proberaum der Picante.

SONDERN

Gemischter Chor: Erste Probe nach der Sommerpause um 16.45 Uhr in der Biggeseehalle. Neue Sängerinnen und Sänger sind willkommen.

RHODE

MGV „Westfalia“: Erste Probe nach der Sommerpause um 18.30 Uhr im Forum der Schule.

DÖRNSCHIED

Quartettverein: Erste Probe nach den Ferien um 20.30 Uhr im Schützenhaus in Römershagen.

ENNEST

MGV „Westfalia“: Erste Probe nach der Sommerpause am morgigen Donnerstag, um 19 Uhr im Westfalia-Treff. Am 12. September findet ebenfalls um 19 Uhr im Westfalia-Treff eine Probe statt.

BERATUNG

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

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

LENNESTADT

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

FREIZEIT

OLPE

Jahrgang 1939: Stammtisch, jeweils am ersten Mittwoch im Monat, ab 19 Uhr in Hetzel's Hotelchen.

Kolpings-Pflanzentauschbörse: Stammtisch um 19.30 Uhr in Hetzel's Hotelchen.

NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst ☎ 112.
Polizei ☎ 110.
Kinder- und Jugendtelefon ☎ 0800 1110333.
Krankentransport ☎ 19222.
Strafverteidiger-Notdienst ☎ 0800 8838830.
Weißer Ring Opfertelefon ☎ 116006.
Giftnotruf NRW ☎ 0228 19240.
Zentrale Behörden-Rufnr. ☎ 115.

APOTHEKEN

Barbara-Apotheke, Niederste Str. 9, ☎ 02722 3600.
Hundem-Apotheke, Würdinghausen, Würdinghauser Str. 40, ☎ 02723 7622.

ÄRZTE

Ärztliche Bereitschaft ☎ 116117.
Zahnärztlicher Notdienst ☎ 01805 986700.



Leserfoto: Der letzte Nektar

Schmetterlinge an einer Prachtscharte hat Otto Kordes aus Kirchhundem-Benolpe für unsere Leser im Bild festgehalten. „Sie holen sich den wohl letzten Nektar, bevor der Herbst

endgültig Einzug hält“ schreibt er dazu. Zumindest die Temperaturen in den nächsten Tagen lassen einem aber noch einmal sommerlich ums Herz werden. Wer ebenfalls

einen gelungenen Schnappschuss gemacht hat, der in dieser Rubrik veröffentlicht werden soll, schickt ihn an: olpe@westfalenpost.de.

Ein Ausweg aus Fremdbestimmung durch Angst und täglichen Stress

MentalFit-Experte Ludger Schrimpf: Erfolg ist zu 80 Prozent Kopfsache

Von Herbert Kranz

Kreis Olpe. „Erfolg ist zu 80 Prozent Kopfsache.“ Das sagt Ludger Schrimpf, MentalFit-Experte, Trainer und Coach und sozusagen „Erfinder“ der Schrimpf-MentalFit-Methode®. Der Olper hat sich seine Idee sogar patentieren lassen und ist bundesweit damit unterwegs. Erfolgreich, versteht sich.

Ludger Schrimpf ist überzeugt, dass jeder sein Leben selbst steuern kann. Auf seiner Homepage liest sich das so: „Durch seine Erfahrungen als Gesundheitsexperte und Sportler weiß Ludger Schrimpf, worauf es entscheidend ankommt, unser reichhaltiges Potenzial zu entfalten und erfolgreich in die Praxis umzusetzen: Auf die mentale Fitness.“

„Wir haben alle viel mehr Potenzial, als wir glauben.“

Ludger Schrimpf MentalFit-Experte

Er selbst hat seine Festanstellung aufgegeben und sich selbstständig gemacht. Im Rahmen seiner Arbeit mit sucht- und psychisch kranken Menschen hat er viele Erfahrungen gesammelt als Therapeut und Berater, aber auch über den Einsatz von Medikamenten sowie über lange Wartezeiten vor einer ambulanten Psychotherapie.

Weg zu mehr Selbstbestimmung

Ihm lag am Herzen, den Betroffenen sofort etwas an die Hand zu geben, ihnen zu helfen, selbst an sich und ihren Problemen zu arbeiten. 2007 ist aus dieser Idee eine Methode geworden. Aus dem Mann, der eigentlich mal Fußballer werden wollte, war der MentalFit-Trainer, Sportpsychologe und Heilpraktiker



Ludger Schrimpf gibt unseren Lesern immer mittwochs Tipps für mehr mentale Fitness.

FOTO: PRIVAT

für Psychotherapie geworden.

Mit seiner Methode weist der Olper Menschen den Weg zu mehr Selbstbestimmung, hilft ihnen, ihr Leben wieder selbst zu steuern, statt ihr Verhalten durch Angst und Stress fremdbestimmen zu lassen. „Man kann an so vielen wesentlichen Stellschrauben drehen“, sagt Ludger Schrimpf. Ziel sei aber immer, den Menschen einen Weg aufzuzeigen, wie sie selbst an ihrer Entwicklung, ihrem Lebensweg, ihrem Erfolg arbeiten können. Schrimpf ist überzeugt, dass das jeder lernen kann, denn „Wir haben alle viel mehr Potenzial an Bord, als wir glauben!“

Zu seinen Kunden gehören längst Prominente aus Sport, Musik und Unterhaltung, ebenso wie Unter-

nehmensberater und Führungskräfte großer Unternehmen, und Sportler wie die deutschen Skispringer, Nachwuchs- und Profifußballer und der Deutsche Vizemeister 2013 über 100km, Ausdauersportler Jörg Heiner aus Olpe. In Vorträgen, Seminaren und Coachings nimmt Ludger Schrimpf die Zuhörer und Kunden mit auf den Weg in ein Leben, das sie selbst erfolgreich und glücklich steuern.

Mental-Fit-Kongress

Im ACR Sportcenter in Köln findet am 28. September bereits der dritte Mental-Fit-Kongress statt. Von 10 bis 18 Uhr werden zahlreiche Referenten den Teilnehmern wertvolle Impulse geben. Darunter sind Marion Sulprizio, wissenschaftliche

Tipps immer mittwochs

■ Ludger Schrimpf wurde 1959 geboren, begann seine berufliche Karriere 1991 als Sozialarbeiter und **Therapeut** im Gesundheitswesen. Er sammelte langjährige Erfahrungen als Berater von Einzelpersonen und Unternehmen mit erstaunlichem Erfolg.

■ 1998 begann er, mit seiner **MentalFit-Methode** seine Arbeit effektiver und erfolgreicher zu gestalten.

■ 2001 gründete er das Unternehmen **Schrimpf** MentalFit und spezialisierte seine Methode.

■ Man findet ihn im Deutschen **Rednerlexikon** und bei Redneragenturen.

■ Sein **Erfolgsrezept:** „Steuer Dich erfolgreich, gesund und leistungsstark.“

■ In den nächsten Wochen wird Ludger Schrimpf immer mittwochs **Tipps** geben, wie man lernen kann, das Leben mehr selbst zu steuern und sich weniger fremdbestimmen zu lassen.

Mitarbeiterin an der Sporthochschule Köln, Ingo Anderbrügge, ehemaliger Fußballprofi von Schalke 04, Prof. Dr. Rainer Goebel, Neurowissenschaftler und Hirnforscher an der Maastricht Universiti und der Finanzcoach Harald Friedrichs.

In Köln geht es um die Lebens- und Leistungsqualität. Die Referenten präsentieren einen bunten Strauß an Themen. Ludger Schrimpf ist in Köln Gastgeber. Anmeldungen auf **www.mentalfit.eu**.