

## 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 Causus 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@lennestadt.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  
anzeigennahme@westfalenpost.de  
www.online-aufgeben.de

**GEWERBLICH:**  
Ansprechpartner: Marion Lieder  
Telefon 02761 9419-21  
Telefax 02761 9419-27  
E-Mail:  
anzeigenzentrale@waz-mediengruppe.de  
anzeige.olpe@waz.de

Sie erreichen uns: mo bis fr 9-17 Uhr

Sie möchten unser 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 Attendorf; 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:

Heribert Kranz (verantwortlich)  
Roland Vossel, Michael Alexander,  
Josef Schmidt und Lothar Linke (Sport)

**Lennestadt-Altendorf:**  
Volker Eberts, Werner Riedel  
Hundemstr. 18, 57368 Lennestadt,  
Tel. 02723 9547-20, -21, Fax 02723 9547-22

**Attendorf:**

Gunnar Steinbach (stv.), Peter Plugge  
Kölner Str. 27, 57439 Attendorf,  
Tel. 02722 9562-20, -21, Fax 02722 9662-22

**Produktion am Regidesk:** 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.

#### OBERVEISCHENDE

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 Biggesehalle. Neue Sängerinnen und Sänger sind willkommen.

#### RHODE

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

#### DÖRNSCHEID

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 Orban, ☎ 02722 63 99 88, oder: http://kreuzbund-kreis-olpe.de

#### ALTEHUNDEN

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-Pflanztauschbörse: 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



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

FOTO: PRIVAT

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 leistungskraft.“

■ 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 Universität 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](http://www.mentalfit.eu).

nehmensberater und Führungskräfte großer Unternehmen, oder 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