

BESTE BERATUNG für gesunden Schlaf.



UNSER RÜCKEN-SPEZIALIST
Diplom-Sportlehrer Peter Schumann berät Sie bei der Auswahl Ihres neuen Bettes nach gesundheitlichen Gesichtspunkten.

„Schon der Alltag führt bei vielen Menschen zu Fehlbelastungen und Disbalancen, die sich dauerhaft in Rücken- und Herzkreislauf-Beschwerden äußern können. Dem sollte man gezielt mit einer gesunden Lebensweise begegnen.“

Naturngemäß erholen wir uns im Schlaf. Spürbare Erholung finden wir aber nur im richtigen Bett, das an unsere individuellen Bedürfnisse angepasst ist: Körperbau, Größe, Gewicht, Alter, Geschlecht, Rückenbeschwerden uvm. Damit Sie die nächsten Jahre richtig liegen und gesund schlafen, lade ich Sie zu einer persönlichen Beratung mit Rückenvermessung und Probeliegen im Hause PDK Schlafcomfort ein. Gemeinsam finden wir Ihr Traumbett.“

IHR PETER SCHUMANN
Die Beratung ist natürlich gratis und in Olpe-Dahl ohne Terminabsprache möglich.

Paul Detlef Klinkner - Schlafcomfort seit 1987

PDK Schlafcomfort
Matratzen Wasserbetten Zudecken Kopfkissen Bettwäsche
das grösste Bettenhaus im Sauerland*

***Olpe-Dahl** Gewerbegebiet, neben Hagebau und Mercedes-Neuhaus Tel. (02761) 92 97 76
Le.-Altenhündem B 517 Ri. Kirchhündem, nebender neuen Rettungswache Tel. (02723) 71 77 14

Heikles Thema

Altenhündem. Im Rahmen der Treffen der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Diabetes referiert am Mittwoch, 5. Mai, um 19.30 Uhr im Konferenzraum des St.-Josefs-Hospitals Lennestadt Dr. Christian Büscher zum Thema Harninkontinenz. Dr. Büscher ist in Lennestadt zusammen mit Dr. Joachim Roloff als Facharzt für Urologie tätig. Beide leiten die urologische Belegabteilung im St.-Josefs-Hospital. Zu diesem Vortrag sind auch Nicht-Diabetiker herzlich eingeladen.

Elterncafé

Finnentrop. Am Montag, 3. Mai, findet das monatliche Elterncafé im Familienzentrum „Arche Noah“ in Finnentrop statt, diesmal mit einer Tupperparty. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, an diesem Tag von 9 bis 10.30 Uhr dabei zu sein. Angesprochen sind auch Eltern, deren Kinder nicht die Einrichtung besuchen. Die Eltern haben die Möglichkeit, sich bei einer Tasse Kaffee und Gebäck auszutauschen. Für die Kinder wird eine Spielecke vorbereitet. Interessierte können sich unter ☎ (0 27 21) 7 08 05 oder per eMail an info@archenoh-ah-finnentrop.de melden.

DLRG schwimmt oben

Ortsgruppe Attendorn zog Jahresbilanz bei Generalversammlung

Attendorn. Ehrungen von langjährigen Mitgliedern, Vorstandswahlen und Berichte über das zurückliegende Vereinsjahr standen im Mittelpunkt bei der Generalversammlung der 366 Mitglieder zählenden DLRG Ortsgruppe Attendorn in der Wachstation an der Waldenburger Bucht.

Für 50 Jahre Mitgliedschaft in der Attendorner Ortsgruppe der DLRG wurde Dr. Alfred Kutsch geehrt. Seit 40 Jahren gehören Ingrid König und Birgit Reising zur Ortsgruppe. Für 25-jährige Mitgliedschaft wurden Nicki Drexelius, Veronika Drexelius, Anne Brinker, Christian Kemmerich und Peter Kemmerich geehrt. Bei den turnusmäßig anstehenden Vorstandswahlen wurden Dr. Rudolf Muhr als 1. Vorsitzender, Jan Vieten als Technischer Leiter Ausbildung, Jens Kampschulte als Kassenswart sowie Dr. Werner Feiereis als Arzt per Wiederwahl einstimmig in ihren Ämtern für die nächste dreijährige Amtsperiode bestätigt.

Sabrina Vieten schied aufgrund ihrer neuen Tätigkeit als Jugendvorsitzende aus dem Amt



Der neu aufgestellte Vorstand der Attendorner DLRG-Ortsgruppe mit den geehrten Mitgliedern.

Foto: güpi

der Geschäftsführerin aus. Als Nachfolgerin wurde Petra Cirofino (39) gewählt, zunächst für zwei Jahre, um nach deren Ablauf wieder in den ursprünglichen Wahlturnus von drei Jahren zu gelangen. Als Kassensprüfer wurde Michael Wulf wieder gewählt. Im zurückliegenden Jahr wurden von der Attendor-

ner DLRG-Ortsgruppe insgesamt 1736 Wachstunden an der Waldenburger Bucht geleistet, um die Sicherheit für Segler und Schwimmer am und im Wasser zu gewährleisten. Die drei aktivsten Wachgänger der Ortsgruppe wurden besonders geehrt: Kevin Ebensperger, Dennis Kniep und Aileen Biele.

Alle drei erhielten vom Vorstand Haneschecks für ihr besonderes Engagement. Dr. Rudolf Muhr bedankte sich bei allen anwesenden DLRG-Mitgliedern für die geleistete Arbeit und schloss den Abend mit einem zuversichtlichen und optimistischen Ausblick auf die Zukunft des Vereins. güpi

www.Meyers-Gartenmoebel.de
Spitzenqualität zu Niedrigpreisen
Große Ausstellung in Dermbach
Jürgen Meyer tel. 027 44 64 98
Dorfweise 36 mobil: 0170 477 55 24
57562 Herdorf-Dermbach mail: info@meyer-herdorf.de
Hochwertige Gartenmöbel bis 50% reduziert!
Verkauf: Mittwoch und Donnerstag 13.00-20.00 Uhr
Besondere Angebote für Hotels und Restaurants!

„Haudibau“ in den Ferien

Anmeldung ab morgen möglich

Drolshagen. Langeweile in den Ferien? Nicht mit der Kleinen offenen Tür und der Aufsuchenden Jugendarbeit Drolshagen. Wieder planen die beiden Institutionen ein abwechslungsreiches Ferienprogramm für den Sommer.

Zum dritten Mal findet der große „Haudibau“-Bauspielplatz auf dem Papenberg statt, also eine Woche lang hämmern, sägen, basteln, Natur und Gemeinschaft erleben. In Kleingruppen bauen die Kinder ihre eigene Hütte, mit richtigem Werkzeug und passendem Material.

Neben dem Werken wird ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm angeboten: Stockbrot am Lagerfeuer,

Waldspiele und Kreativangebote lassen keine Langeweile aufkommen. Für die Mittagsverpflegung ist ebenfalls gesorgt, ein Küchenzelt steht für die Feldnutzung bereit.

Mitmachen können alle Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren. Der „Haudibau“ findet vom 19. bis 23. Juli immer von 10 bis 16 Uhr statt. Für Werkzeugausleihe, Material, Mittagessen und Programm wird eine Anmeldegebühr erhoben.

Anmeldungen nimmt die KoT-Drolshagen, Annostraße 14 (☎ 0 27 61/7 10 80) ab Montag, 3. Mai (16 Uhr) entgegen. Weitere Infos gibt es auch auf www.kot-drolshagen.de.



Leona Lewis auf Flöte

Drolshagen. Das monatliche Konzert der Musikschule Drolshagen bot jetzt im voll besetzten Musiksaal „Altes Kloster“ ein abwechslungsreiches und interessantes Programm. Werke

für Gitarre – hier hatten einige junge Musiker ihren ersten Auftritt –, Querflöte, Blockflöte, Keyboard und Percussion (Glockenspiel) waren zu hören, darunter so bekannte Werke wie

„Father and Son“ von Cat Stevens, „Ode an die Freude“ von Beethoven oder „Angels“ von Robbie Williams. Das Foto zeigt das Flötenorchester bei „Bleeding Love“ von Leona Lewis.

Begleitete Kreuzfahrt-Gruppenreisen

auf den Traumschiffen der Papenburger Meyer-Werft

Höhepunkte der Arabischen Emirate

mit der „Brilliance of the Seas“ vom 04. 3. bis 14. 3. 2011

Reiseroute: Dubai – Strandtag Sharjah – Dubai – Muscat, Oman – Fujairah, V.A.E. – Abu Dhabi, V.A.E. – Mina Sulman, Bahrein – Dubai
Leistungen und Ihre Vorteile bei uns:

- Busanreise ab Siegen/Olpe/Betzdorf zum Flughafen und zurück
- Reisebegleitung
- Nonstop-Flug nach Dubai
- 2 Übernachtungen inkl. Halbpension in Sharjah
- Stadtrundfahrt Dubai
- 7 Übernachtungen auf der „Brilliance of the Seas“ inkl. Vollpension
- Exklusives Frühstücksbuffet im Burj-Al-Arab-Hotel



ab € 1.699,- p. P. Innenkabine

Karibik & Mittelamerika

mit dem neuen *****Schiff „Equinox“ vom 6. 2. bis 19. 2. 2011

ab € 1.799,- p. P. Innenkabine
ab € 1.999,- p. P. Balkonkabine

Reiseroute: Miami – Fort Lauderdale – George Town, Grand Cayman – Cartagena, Kolumbien – Colon, Panama – Puerto Limon, Costa Rica – Cozumel, Mexiko – Fort Lauderdale – Miami

- Leistungen und Ihre Vorteile bei uns:
- Busanreise ab Siegen/Olpe/Betzdorf zum Flughafen Düsseldorf und zurück
 - Reisebegleitung
 - Nonstop-Linienflug mit Lufthansa nach Miami
 - 1 Übernachtung inkl. Frühstück in Miami
 - 12 Übernachtungen auf der „Equinox“ inkl. Vollpension
 - Deutschsprachiges Ausflugsprogramm buchbar

Unbeschwerter Kreuzfahrturlaub. Von Anfang an.

Unser Programm 2011 für Sie. Ab und bis Siegen/Olpe.

Winterliches Norwegen:
11 Tage im Winter mit dem Hurtigruten-Postschiff entlang der norwegischen Küste vom 10. 3. bis 21. 3. 2011
ab € 1.495,- pro Person

Mittelmeer:
11 Tage Griechische Inseln auf der „MV Equinox“ vom 27. 5. bis 6. 6. 2011
ab € 1.699,- pro Person

Norwegens Fjorde:
13 Tage Südnorwegen mit seinen Fjorden und Oslo vom 21. 7. bis 2. 8. 2011
ab € 1.899,- pro Person

Ostsee:
12 Tage durch die Ostsee mit einer Nacht in St. Petersburg vom 2. 8. bis 14. 8. 2011
ab € 1.899,- pro Person

10 Jahre Kreuzfahrtspezialist

Siegerland Reisebüro
Lufthansa
City Center

Am Bahnhof 5
57072 Siegen
Telefon 02 71/2 32 69-83
RALF.KAISER@LCC-SIEGEN.DE
WWW.LCC-SIEGEN.DE



Ihr Ansprechpartner:
Ralf Kaiser