

Zahnkrone zum Nulltarif

» Made in Germany «
(bei Regelversorgung und Festzuschuss plus dreißig Prozent Bonus)
Guten Zahnersatz sollte sich jeder leisten können! Die Best-Price-Dent GmbH bietet Ihnen **kostenfreien bzw. preiswerten** Zahnersatz in deutscher Top-Qualität. Auch Privat- und Zusatzversicherte können bis zu 50 % ihres Eigenanteils sparen. Rufen Sie an und sparen Sie. Wir nennen Ihnen Zahnärzte in Ihrer Nähe.
Info: Tel. zum Nulltarif **0800 101 31 51** Mo.-Fr., 9-19.00 Uhr



Wir verteilen Ihre Prospekte zu fairen Preisen.

Rufen Sie uns an!
02 71 / 59 40-3 03

Herr Goßmann:
02 71 / 94 13-23
Herr Dirlenbach:
02 71 / 94 13-22

SONNTAGS-ANGEBOT
gültig am 07.02., solange der Vorrat reicht!

Areca-Palme
ca. 90 cm hoch
~~15.99~~
nur 7.99

KREUZTAL
Sohlbacher Str. 3, 57223 Kreuztal
Tel. 02732-7128
Jeden Sonntag von 11-16 Uhr geöffnet!

Gewinnspiel noch bis 27. 2. 2010

Infos hierzu unter www.cinderellabrautmoden.de

CINDERELLA BRAUTMODEN
Nassauer Straße 3
35713 Eschenburg-Eibelshausen
Tel. 027 74 / 7 17 34
www.cinderellabrautmoden.de

Werbung die ankommt.

Anti-Aging für die Augen



Innerhalb der letzten Jahrzehnte haben sich die Sehansforderungen für unsere Augen drastisch verändert. Je nach beruflicher Tätigkeit, Lebensstil und Aktivität werden die Augen bis an deren Leistungsgrenzen beansprucht.

Das ständige Fixieren auf Objekte in unterschiedlichen Entfernungen, oder die dauerhafte konzentrierte Naharbeit – gerade am PC – kostet unserem Körper sehr viel Energie.

- Die visuelle Ermüdung ist die Folge:**
- brennende, tränende Augen
 - verschwommene Sicht
 - Kopfschmerzen
 - abends müde und ausgepowert
 - schnellere Alterung der Augenpartie durch ständiges zusammenkneifen der Augen

Diesen Ermüdungserscheinungen kann man mit einem innovativem Brillenglas sehr nachhaltig entgegenwirken. Studien der Universität Cambridge belegen, dass 90 % der Testpersonen im Alter zwischen 30 und 45 Jahren eine deutlich geringere Augenermüdung bestätigten.

Mindestens genauso wichtig ist aber auch der zweite Effekt: Das Glas sorgt durch seinen hohen Komfort für deutlich geringere Sehanstrengungen. Man kneift die Augenpartie nicht mehr zusammen, was langfristig zu frühzeitiger Faltenbildung führt. Somit ergibt sich ein ausgeprägter Anti-Aging-Effekt.

Fazit: Sie sind abends noch fit für Ihre Freizeitaktivitäten und sehen auch noch gut dabei aus.

Wellness your eyes – Und vereinbaren Sie einen Termin zur individuellen Beratung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

konkav | **konvex**
sehkonzepte | sportoptik

fon 0271 - 233 92 72
fax 0271 - 233 92 73
info@konkavkonvex.de
www.konkavkonvex.de

Wellness-Gläser zum Aktionspreis ab 289,- € pro Glaspaar, statt 359,- €

Zum Dach Europas

Kreis Olpe. Eine Tour für Genießer bietet die Wanderakademie des Sauerländischen Gebirgsvereins (SGV) bei einer Studienfahrt von Freitag, 23. Juli, bis Sonntag, 1. August, zum „Dach Europas“, der Schweiz. Erkundet werden unter anderem Orte wie Chur, das Saastal, Montreux und Luzern. Zu besonderen Erlebnissen werden die Fahrten mit dem Bernina Express, dem Glacier Express, der Golden Pass Line und der steilsten Zahnradbahn der Welt. Bei leichten Wanderungen wird außerdem die Bergwelt der Waliser und Oberwalder Alpen entdeckt. Informationen und Anmeldungen unter ☎ (0 27 61) 7 13 29.

Die Seele hat Hunger

Olpe. Essanfälle, hungern, erbrechen und ständige Diäten sind meist Ausdruck seelischer Probleme. Viele Frauen fühlen sich mit ihren Problemen unverstanden und isoliert. Ein gegenseitiger Austausch und Unterstützung in einer Gruppe mit anderen betroffenen Frauen kann deshalb hilfreich sein. Die sich neu gründende Selbsthilfegruppe wird in bis zu zehn Treffen von einer Mitarbeiterin angeleitet, für die Teilnehmerinnen entsteht ein einmaliger Kostenbeitrag. Ein erstes Treffen findet am Donnerstag, 25. Februar, statt. Anmeldungen sind erforderlich und werden ab sofort telefonisch entgegen genommen von der Frauenberatungsstelle Olpe, Friedrichstraße 24, ☎ (0 27 61) 17 22.

Männer haben keinen Zutritt

Rönkhausen. Die KFD Rönkhausen lädt zum Altweiberball am Donnerstag, 11. Februar, in die Schützenhalle Rönkhausen ein. Beginn der Veranstaltung, für die ein neues Konzept entwickelt wurde, ist um 15.11 Uhr. Mit Kaffee und Kuchen wird die närrische Zeit eingeläutet. Um 17.11 Uhr beginnt das Programm mit Sketchen, Gardetänzen der Funkengarde und den Minifunkengarden aus Rönkhausen sowie Showtänzen und Auftritten mehrerer Rönkhauser Frauengruppen. Nach dem Programm beginnt die große Altweiberparty mit Musik vom Duo „Flaslight“. Auf die Damen warten Büffet und Sektbar. Männer haben keinen Zutritt.

Wanderung im Schnee

Rothemühle. Der Heimatverein Rothemühle lädt zu einer Wanderung durch die verschneite Landschaft ein. Angesprochen sind die Mitglieder der Seniorenwandergruppe und weitere Wanderfreunde. Am Dienstag, 9. Februar, heißt es: Ab in den Schnee! Treffpunkt ist um 13.30 Uhr am Dorfplatz.

Kollaboration

Meggen. „Kollaboration“, ein Schauspiel in zwei Akten über die Zusammenarbeit von Richard Strauss und Stefan Zweig wird am Dienstag, 9. Februar, 20 Uhr, im PZ Meggen aufgeführt. Karten sind erhältlich in der Geschäftsstelle der Kulturgemeinde Hundem-Lenne im Rathaus Lennestadt, unter ☎ (0 27 23) 60 84 03 oder per Mail an k_seidenstuecker@lennestadt.de sowie an der Theaterkasse am Veranstaltungstag.

Beim „Alten Schweden“

Eine Region reist: Nach Schwerin und an die Mecklenburgische Seenplatte

Eine Region geht wieder auf Reisen! Schon zum dritten Mal schnürt Sauerlandgruss-Reisen in Zusammenarbeit mit dem SWA ein tolles Paket für alle Leserinnen und Leser, die „mehr“ entdecken wollen. Nach Berlin-Spandau und Thüringen führt die diesjährige Vier-Tages-Reise von Donnerstag, 8. April, bis Sonntag, 11. April, aus dem Sieger- und Sauerland in die Region um Schwerin und die Mecklenburgische Seenplatte, nach Wismar, Waren an der Müritz und plau am See. Was es da wohl alles zu entdecken gibt? Wir lassen die Reise beginnen ...

Zwischen Elbe und Haff, Schaalsee und Oder zeigt sich der Norden in seiner ganzen Vielfalt. Und wie Farbtupfer liegen in diese Landschaft eingebettet geschichtsträchtige Städte. Auf halber Strecke zwischen den Metropolen Hamburg und Berlin breitet sich dem Reisenden die Landschaft Mecklenburg-Schwerin mit ihrer historischen Vielfalt aus. Mitten in dieser Landschaft liegt die Landeshauptstadt von Mecklenburg-Vorpommern – Schwerin.

Seit ihrer Gründung durch den mächtigen Welfen-Herzog Heinrich den Löwen im Jahr 1160 ist Mecklenburgs älteste Stadt immer der Nabel dieses schönen Landes gewesen. Mitten in eine idyllische Wasserlandschaft hineingesetzt, dominiert seit jeher das Blau der Seen. Sie nehmen ein Viertel der Stadtfläche ein und reichen bis ins Zentrum. Und mittendrin, auf einem Inselchen im riesigen Schweriner See (Deutschlands viertgrößtem See übrigens) „schwimmt“ das Schloss. Zu dessen Fuße bietet das Gelände der Bundesgartenschau 2009 wunderschön angelegte Gärten, die der Besucher in diesem Jahr ohne viel Gedrange bewundern kann.



In der idyllischen Wasserlandschaft um Schwerin dominiert seit jeher das Blau der Seen.

Das älteste Bauwerk der Stadt ist der gotische Dom. Ansonsten ist die Stadt eher vom Barock und den historisierenden Stilen des 19. Jahrhunderts geprägt. Weit zurück reicht die Geschichte der Hafenstadt Wismar. Seit eh und je zieht die Stadt Menschen aus allen Himmelsrichtungen in ihren Bann. Auch Seeräuber waren präsent. Klaus Störtebeker, der wohl damals bekannteste und sagenumwobene Freibeuter, lebte um 1370 in Wismar.

Der Markt von Wismar gilt nach wie vor als Attraktion. Dazu tragen neben dem gewaltigen klassizistischen Rathaus aus dem frühen 19. Jahrhundert vor allem die stolzen Patrizierhäuser mit ihren schmucken Fassaden bei. Als ältestes gilt der um 1380 erbaute „Alte Schwede“. Sein Name erinnert daran, dass der Ort von 1648 bis 1803 der schwedischen Krone gehörte.

Mehr als 2000 glasklare Seen, verbunden durch be-

schauliche Flüsse und verträumte Kanäle, machen die Mecklenburgische Seenplatte zu

Deutschlands Wasserland Nummer eins. Fast jeder dritte deutsche See ist hier zu Hause. Viele Tausend Kilometer stiller und beschaulicher Wasserstraßen verbinden sich zu Mitteleuropas größtem Wassersportrevier. Die Mecklenburgische Seenplatte ist Europas größtes, geschlossenes Seengebiet. Dazwischen liegen verträumte Dörfer und verwinkelte Kleinstädte.

Waren an der Müritz wurde mit gutem Grund am Ufer des Sees gegründet: Die Binnenmüritz war geschützt vor rauen Westwinden und bot Platz für einen Hafen, der kleine Hügel dahinter konnte eine Burg aufnehmen.

Durchstreift man die Altstadt, so stößt man allenthalben auf Geschichtsträchtiges. Und rundherum die einmalige Naturschönheit des Müritz-Nationalparks. Kiefernduft, durch Büsche und Bäume glitzerndes Wasser – hier darf Natur Natur sein.

Mit Sektfrühstück geht es los

- Folgende Leistungen erwarten die Teilnehmer der Reise:
- Fahrt im 4-Sterne-Komfort-Reisebus
 - Bord-Sektfrühstück am ersten Tag
 - dreimalige Hotelübernachtung im zentral gelegenen 4-Sterne-Steigenberger „Inter-City-Hotel“ in Schwerin mit Frühstücksbuffet
 - ein Mal Abendessen
 - ein Mal kalt-warmes Mecklenburger Spezialitätenbuffet
 - ausgiebige Stadtführung mit Reiseleitung in Schwerin und Möglichkeit zum Besuch des Schlosses
 - Ausflug Hansestadt Wismar mit geführter Besichtigung des historischen Stadtkerns
 - ganztägige Rundfahrt mit Reiseleitung zur Mecklenburgischen Seenplatte mit Führung und Aufenthalt in Waren an der Müritz und in Plau am See
 - Tanzabend mit Alleinunterhalter und Mecklenburger Programm
- Auf Wunsch ist ein Abendessen im Brauhaus in Schwerin am zweiten Abend zubuchbar.
- **Informationen** zu den Buchungsmodalitäten erteilt das Sauerlandgruss-Reisen-Team unter ☎ (0 27 63) 80 92 00 und ☎ (02 71) 2 50 88 80.

Gesprächsrunden

Termine im Kreis Olpe

- Kreis Olpe.** Für Angehörige seelisch Erkrankter bietet der Sozialpsychiatrische Dienst des Kreises Olpe in verschiedenen Orten des Kreises Gesprächskreise an.
- Das Treffen der Gruppe Lennestadt findet am Montag, 8. Februar um 18 Uhr im evangelischen Gemeindehaus Auf der Ennest statt. Weitere Informationen unter ☎ (0 27 23) 35 86.
 - Die Mitglieder der Gruppe Attendorf treffen sich am Dienstag, 9. Februar, um 16 Uhr in den Räumen des Kreisgesundheitsamtes, Schulder-



Handel & Gewerbe

Verbraucherrecht

Informationsabend der Volkshochschule

Olpe. Die Einkaufswelt ist vielseitig geworden. Neben dem Einkauf vor Ort spielen Onlinekauf, Katalogbestellungen oder Internetauktionen eine immer größere Rolle. Meistens geht dies problemlos vonstatten. Doch was ist, wenn die Ware nicht einwandfrei ist und man reklamieren möchte?

Vor allem Interessierte ab „59 plus“ können sich in einer Infoveranstaltung der Volkshochschule Olpe in Zusammenarbeit mit dem Geld und Haushalt-Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe am Don-

Sondermann ist Gold-prämiert

Drolshagen. Das Testzentrum Lebensmittel der Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG) hat das Unternehmen Sondermann Brot aus Drolshagen für die hohe Qualität seiner Produkte ausgezeichnet. Es erzielte bei der internationalen DLG-Qualitätsprüfung für Brote, Kleingebäcke und Müslis eine Gold-, fünf Silber- und fünf Bronze-Medaillen. DLG-prämierte Produkte müssen sich

einer umfassenden sensorischen Analyse unterziehen, die um weitere (Labor-)Untersuchungen ergänzt wird. An der europaweit führenden Qualitätsprüfung nahmen über 3500 Produkte von 420 Herstellern teil. Mit einem Goldenen DLG-Preis wurden 440 Erzeugnisse ausgezeichnet, 1109 erhielten eine DLG-Silber und 294 Produkte eine DLG-Bronzemedaille.



Damit es **JEDER** erfährt.