



Unser schönes Schwelm

Gut beraten,
gut gekauft!

FLEISCHEREI
RANFT
Schwelm

- Wurstsorten aus eigener Herstellung
- Partyservice
- Heimische Schlachtung
- Kühlhänger vorhanden

Kirchstraße 1
58332 Schwelm

Telefon 02336/2064
www.Fleischerei-Ranft.de

PREISGEKRÖNTE MESSAKTION IN SCHWELM: REFORMHAUS® CHALLENGE „TRIÄT“ MIT ATTILA HILDMANN GEWINNT NATIONALEN „OSCAR DER GESUNDHEITSKOMMUNIKATION“

Schwelm. Die Reformhaus® Genossenschaft ist für ihre Gesundheitstest-Aktion „Die Triät – schlanker, gesünder und messbar jünger! Die Challenge mit Attila Hildmann“ mit dem Health Media Award (HMA) 2015 ausgezeichnet worden. An der preisgekrönten Messaktion können auch Kundinnen und Kunden des Reformhauses Bodenhausen in Schwelm teilnehmen.

Reformhaus® hat sich beim Health Media Award 2015 (Kategorie: Nationale Kampagne) in der Spezialkategorie „Healthtracking: Nachhaltigkeit – Gesundheit – Genuss – Kommunikation“ durchgesetzt. Ausgezeichnet wurde die vorbildliche Kommunikation rund um die TRIÄT-Aktion. Mit dem „Health: Angel“ werden seit 2008 herausragende Projekte prämiert. Zu den bisherigen Preisträgern gehören Deutschlands bekanntester Wissenschaftsjournalist Ranga Yogeshwar, Dr. Eckart von Hirschhausen, ebenso wie die Stiftung des ehemaligen Tennisstars Michael Stich für seine AIDS-Aufklärungskampagne.

Gesundheits-Messaktion - Seit Start der Triät können KundInnen bundesweit in 350 Reformhäusern regelmäßig ihren Vitalitätsstatus mithilfe des biozoom-Messgeräts checken. Auch in Schwelm: „Hunderte Kunden/innen haben schon an unserer Messaktion teilgenommen, bundesweit mehrere zehntausend KundInnen“, berichtet Reformhaus®-Inhaber Walter Isensee. „Wir vermitteln KonsumentInnen den Dreiklang aus gesunder Ernährung, körperlicher Bewegung und Stressreduktion und motivieren sie, ihren Gesundheitszustand zu verbessern.“ Teilnehmer, die schnell und nachhaltig Erfolge erzielen wollen, können die Philosophie gesunder Lebensweise in Attila Hildmanns Buch „Vegan for Youth“ aus dem Becker Joest Verlag nachlesen, das ebenfalls in den Reformhäusern erhältlich ist.

Schnelltest für gesunde Lebensweise - Bei dem wissenschaftlich anerkannten Schnelltest messen AktionsteilnehmerInnen ihren Antioxidan-

Während ein geringer Anteil an Antioxidantien auf Stress, ungesunde Ernährung, Schlafmangel oder auch eine Erkältung hinweist, zeigt ein hoher Wert an, dass die Testperson durch gesunde Lebensweise und Ernährung einer vorzeitigen Alterung vorbeugen kann. „Optimieren kann man seinen Wert mit hochwertigen, zum Beispiel veganen Lebensmitteln wie Leinöl oder Superfoods wie Acai-Beeren oder Weizengraspulver“, erläutert Reformhaus®-Vorstand Rainer Plum. Für kompetente Beratung zur Selbst-Optimierung ist in den Reformhäusern gesorgt: Die qualifizierten InhaberInnen und Mitarbeitenden, die alle eine Ausbildung an der Reformhaus Fachakademie und eine spezielle TRIÄT-Schulung durchlaufen haben, informieren TesterInnen über eine Ernährungsumstellung und zu Nahrungsergänzung und Naturarzneien. Die exklusive Reformhaus® Challenge TRIÄT wird noch bis mindestens Januar 2016 fortgesetzt. Nähere Infos sowie teilnehmende Reformhäuser finden Interessierte unter www.triaet.de.

PINNWAND: SCHWELMER TERMINE IM JULI

2. UND 3. JULI

Von 8.30 Uhr bis 11.30 Uhr Sommerferienprogramm im Haus Martfeld: Schreibwerkstatt mit Suelmiu. Die Veranstalter fragen: „Du schreibst und liest gerne und magst es, dir Geschichten auszudenken? Dann komm uns doch in der ersten Ferienwoche in der Schreibwerkstatt besuchen. Hier lernst du nicht nur, wer früher lesen und schreiben konnte, seit wann es den Buchdruck gibt und wie man Geheimtinte herstellt, sondern wirst selbst zum Autor einer eigenen Geschichte über das Burggespenst Suelmiu, das Haus Martfeld oder die Stadt Schwelm.“ Die Ferienworkshops werden von der Kunsthistorikerin und Kunstvermittlerin Anna Nüschen angeleitet und eignen sich für Kinder ab der 3. Klasse. Infos unter 02336/ 914438; Nüschen@schwelm.de

3. UND 4. JULI

19. traditionelles Struktifest der Nachbarschaft Winterberg auf dem Pausenhof der GS Ländchenweg statt. Beginn Freitag ab 18:00 Uhr mit dem beliebten Grillhexenessen. Am Samstag geht es ab 14 Uhr mit reichhaltigem Kuchenbuffet weiter.

Ab 3. JULI IMMER FREITAGS AB 19 UHR

Jeden Freitagabends während der großen Ferien erfreut sich der Sommertreff im Prärentgarten großer Beliebtheit und wird von Alt und Jung als Treffpunkt zum Klönen und Zusammenkommen wahrgenommen. Gegen

eine kleine Spende für die Straßenkinder von Quilmes gibt es hier immer gegrillte Würstchen, leckere Salate und auch das ein oder andere kühle Getränk. Jeder ist herzlich eingeladen, Leute aus der Gemeinde zu treffen. Wer dazu noch einen kleinen Salat mitbringt, kann nichts falsch machen. Infos unter: Kath. Propsteigemeinde St. Marien Marienweg 2, 58332 Schwelm, Telefon: 02336/ 2171.

8. UND 9. JULI

Sommerferienprogramm im Haus Martfeld: Mit Suelmiu das Mittelalter entdecken. Wie lebten die Menschen, besonders die Kinder im Mittelalter und wie wurde man eigentlich ein richtiger Ritter? All dieses und vieles mehr erfahren die Teilnehmer in der zweiten Ferienwoche jeweils von 9:00 - 12:00 Uhr im zweiten Ferienworkshop. Infos: 02336 / 914438.

28. BIS 30. JULI

Zeitreise-Workshop von 10 bis 13 Uhr. Nachdem in den Osterferien die Zeitmaschine bereits eine Runde durch die Antike, das Mittelalter und die Neuzeit gereist ist, wird vom 28. Juli bis 30. Juli wieder gebastelt, gemalt und entdeckt. Außerdem dürfen am Donnerstag, 30. Juli, Eltern, Freunde und Verwandte gerne um 12:30 Uhr im Haus Martfeld die gebastelten Arbeiten ihrer Kinder anschauen. Alle Werke könnt ihr dann natürlich mit nach Hause nehmen. Infos: Svenja Wüstermann, Kulturbüro Schwelm, Verwaltungsgebäude II, Moltkestraße 24, Schwelm, Telefon: 02336/ 801270.

SCHÜLERINNEN BEI DER FEUERWEHR

Für 4 Tage absolvierten die Schüler und Schülerinnen der Klasse 7 der Dietrich-Bonhöfer Realschule in Schwelm ein berufsvorbereitendes Kontrastikum. In diesem Programm lernen Mädchen "typische Männerberufe" kennen und die Jungen erfahren etwas über die sogenannten "Frauenberufe".

Jennifer Jasmin Breidenbach, Hanna Bdour und Sara Nammoura konnten auf der Wache der Schwelmer Feuerwehr etwas über den Arbeitssalltag einer hauptberuflichen Kraft bei der Feuerwehr erfahren. Eine Vorstellung der Kreisleitstelle gehörte ebenso zum Programm wie Grundzüge in Erster Hilfe. Auch wurden die Fahrzeuge und Geräte der Feuerwehr vorgeführt, was übrigens sogar, den ersten Ausbildungsinhalten eines angehenden Mitgliedes



in der Feuerwehr gehört. Die Mädchen erfuhren, dass der Beruf des Feuerwehrmannes oftmals mit einem kräftezehrenden Tagesablauf verbunden ist, was jedoch durch spannende Momente und den Dank der Menschen, denen man geholfen hat, aufgewogen wird.

Die Eindrücke waren für die Mädchen interessant und vielfältig. Sie würden Allen ein Kontrastikum bei der Feuerwehr empfehlen. Eine Teilnehmerin überlegte sogar, den Berufsweg in Richtung Feuerwehr einzuschlagen. Matthias

Jansen, der Leiter der Schwelmer Feuerwehr und Wilfried Guthier, Stellvertreter des Schwelmer Bürgermeisters, waren stolz, die Mädchen bei der heimischen Wehr begrüßen zu dürfen. Zwei der engagierten Teilnehmerinnen hatten einen Migrationshintergrund. Die Vertreter der Feuerwehr und der Stadt freuten sich darüber besonders, denn die Wehren an Rhein und Ruhr, die Nachwuchsmangel haben, begrüßen jede Verstärkung auch aus diesen Bevölkerungsgruppen.

Turbo-Diät
Bauchspeck weg
und
Gewicht runter

Schwelm
Neumarkt 6
Tel. 02336 2284

Hagen
Kampstr. 11
Tel. 02331 25563

Hagen
Schwerter Str. 152

✓ Verbrennt das Fett an Bauch und Hüfte
✓ Macht satt und hält fit
✓ Greift die Fettdepots an

doppelt wirksam
www.ahroyal.de

Bodenhausen
GESUND · SCHÖN · GENIEßEN
www.reformhaus-bodenhausen.de

BEST OF BERATUNG

Ihr starker Technikpartner mit dem Plus an Know-How:

- Kompetente Beratung - Markenqualität
- Riesenauswahl mit fairen Preisen
- Reparaturservice und Altgeräteentsorgung

EURONICS Radio Becker

Hauptstr. 115 - 58332 Schwelm - Tel. 02336/2922 - www.radiobecker.de

Gelateria Eis-Café Conti
Conti go

Gelateria Eis Café Conti
Inh. Luca Conti
Hauptstraße 55
58332 Schwelm
Tel. 02336 - 26 76
Fax 02336 - 47 01 54
info@eiscafeconti.com

Conti 2Go
Inh. Luca Conti
Hauptstraße 51
58332 Schwelm
Tel.: 02336 / 15056
www.conti2go.de

TINTEN-LADEN **TINTE Plus** **GLS**
GLS-Versand

TINTENPATRONEN + TONER + FARBBÄNDER
ORIGINAL + KOMPATIBEL

PATRONENFÜLLUNG VOR ORT 9,90 €

Computerhilfe für Jedermann
Schwelm: Neumarkt 23, ☎ 0 23 36 / 44 15 15
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 - 12.00 + 15.00 - 18.00, Sa. 10.00 - 13.00
Wuppertal: Schwelmer Str. 120, ☎ 0202 / 2 81 49 05
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 - 13.00 + 15.00 - 18.00, Sa. 10.00 - 13.00

Preissenkungen für Original-Patronen

HALLENBAD BIS 28.8. GESCHLOSSEN

Wegen verschiedener Wartungs- und Reparaturarbeiten bleibt das Hallenbad vom 29.06. bis voraussichtlich 11.08.2015 geschlossen. Warum das Hallenbad einmal im Jahr schließen muss, ist ausführlich auf der städtischen Internetseite unter www.schwelm.de/Hallenbad.315.0.html beschrieben.

BEHINDERTENBEIRAT LÄDT ZUR SPRECHSTUNDE EIN

Der Behindertenbeirat der Stadt Schwelm bietet einmal monatlich – am ersten Montag im Monat – eine Sprechstunde an, die von 16 – 17 Uhr im Bürgerbüro im Verwaltungsgebäude Moltkestr. 24 stattfindet. Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind dazu herzlich eingeladen.

Ansprechpartner der nächsten Sprechstunde am Montag, den 06. Juli, sind Hans Helmut Kämper und Frank Sprock.

BASTIAN WERNER
orthopädie schuhtechnik
Meisterbetrieb

- Orthopädische Schuhe & Einlagen nach Maß
- Schuhzurichtungen und Schuhreparaturen
- Diabetiker- und Rheumatikerversorgung
- Knie- & Sprunggelenkbandagen
- Kompressionsstrümpfe nach Maß
- Lieferant aller Krankenkassen, privaten Kassen, Berufsgenossenschaften und der Knappschaft

Bismarckstr. 15 • 58332 Schwelm
Tel.: 02336 / 4 74 77 97
orthopaedie-schuhtechnik.werner@gmx.de
www.orthopaedieschuhtechnik-schwelm.de

FERIENANGEBOT*
20% auf alle Ketten

schmück DICH glücklich
Technik & Accessoires

**Armbänder Uhren Schals Ketten
Ringe Gürtel und vieles mehr!**

*gültig bis 17.08.2015

Hauptstr. 85 - 58332 Schwelm - Tel. 0 23 36 - 8 19 83 93

stelton

art & trend
Accessoires & individuelle Geschenkideen

Mo.-Fr.: 9:00-18:30 Uhr
Sa.: 9:00-13:00 Uhr
Tel.: 02336 - 5530
www.artundtrend.de

Ihre Ansprechpartnerin in

Ennepetal
Schwelm
Wuppertal



KATRIN BRASSEL

0 23 36 / 87 43 63 1

brassel@stadt-anzeiger.eu