



Der Wassertreter

Das Termin- & Informationsheft des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.

Gut behütet

*Wissenswertes über
Fahrradhelme*

Gewürze zu Weihnachten

Nicht nur in der Weihnachtsbäckerei...

Gute Vorsätze

...und wie man sie halten kann

Honig

*...als Met machte er Odin zum „Gott der Dichter“
und hielt Sebastian Kneipp gesund*



BÄCKER
...iB' lecker

Funken
der Party-Bäcker

Dorfstraße 4
53804 Much-
Marienfeld

0 22 45 / 36 92

1212

TAXIKNIPP

53804 MUCH

Roland Knipp · Dorfstraße 14 · 53804 Much
Mietwagen • Krankenfahrten • Kleinbus • Rollstuhlbeförderung



Rindfleisch aus eigener, biologischer Haltung
Schweine-, Geflügel- und Lammfleisch aus der Region



**Besuchen Sie
unseren Hofladen**

Öffnungszeiten
Donnerstag:
14:30 – 18:30 Uhr

Freitag:
09:00 – 13:00 Uhr
14:30 – 18:30 Uhr

Samstag:
09:00 – 13:00 Uhr

Bauernhof Kaltenbach

Strießhardt 16 • 53804 Much

Telefon: +49 (0) 2245 / 2778

Fax: +49 (0) 2245 / 890 022

info@Bauernhof-Kaltenbach.de

www.Bauernhof-Kaltenbach.de





Oliver Marcus Kaptein
1. Vorsitzende

Inhalt

Editorial	3
Much Tourist-Information	4
Termine Januar	9
Gewürze zu Weihnachten	10
Gute Vorsätze	12
Termine Februar	17
Familien-Wanderweg	18
Honig	20
Termine März	23
Gut behütet	24

Der Wassertreter ist die Vereinszeitschrift des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.. Er wird von den Mitgliedern in ehrenamtlicher Tätigkeit erstellt. Wir danken an dieser Stelle allen Unterstützern.

Die durch Anzeigen eingenommenen Einkünfte dienen ausschließlich zur Erstellung und Verteilung des „Der Wassertreter“ als Termin- und Informationsheft. Mögliche Mehreinnahmen fließen dem Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. zu, zur Unterstützung seiner gemeinnützigen Tätigkeit in der Gemeinde Much.

Auflage:
15.000 Stück

Verteilung:
Circa 5.450 Stück in der Gemeinde Much, 1.300 Stück in Ruppichterath, 2.300 Stück in Neunkirchen-Seelscheid, 900 Stück in Overath, 1.610 Stück in Drabenderhöhe, 656 Stück in Nümbrecht, 995 Stück in Hennef, 939 in Lohmar als Beileger im Mitteilungsblatt. 850 Stück über den Verein und an ausgesuchten Plätzen in der Region.

Erscheinungsweise:
4 x im Jahr, je 1 x im Quartal

Digitales Archive und Internetseite:
www.DerWassertreter.de

Herausgeber und Verantwortlich:
Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.
Oberdreisbach-Höhe 67
53804 Much
Tel.: 0162 / 63 277 38
Mail: PR@Kneipp-Verein-Much.de

1. Vorsitzende:
Oliver Marcus Kaptein



Druck und Verteilung:

*Sehr geehrte Leserinnen,
sehr geehrte Leser,*

dies ist eine Ausgabe, wo wir Ihnen eine Menge wünschen können. Über „Frohe und besinnliche Weihnachtstage“ bis hin zu einem „Guten neuen Jahr“ - aber immer wünschen wir Ihnen nur das Allerbeste und das Sie mit der Kneippischen-Philosophie ein gesundes, erfülltes und langes Leben führen.

Auch die Ausgabe für das 1. Quartal 2019 ist gespickt mit vielen interessanten Artikeln und vollen Terminkalendern, bei dem sicherlich für jeden etwas dabei ist.

Es gibt natürlich wieder ein paar kleine Änderungen zur letzten Ausgabe. Wir starten ins neue Jahr mit vier zusätzlichen Seiten, so dass „Der Wassertreter“ jetzt auf stolze 28 Seiten kommt. Die Auflage ist von 11.000 auf 15.000 Stück gestiegen, damit wir jetzt auch unsere Kneippfreunde in Drabenderhöhe, Nümbrecht und Hennef (Happerschoß, Heisterschoß und Bröl) erreichen können.

Unsere Vereinszeitschrift hat nicht nur für eine Menge positiver Resonanz gesorgt, sondern unseren Verein um etliche neue Mitglieder bereichert und gezeigt, dass ein Kneipp Verein ein Verein für die ganze Familie ist. Damit wir uns auch intensiv um unsere Mitglieder kümmern können, sind wir sehr froh mit der Firma „Rautenberg Media“ einen Partner gefunden zu haben, der nicht nur den „Der Wassertreter“ verteilt sondern ab Ausgabe 2. Quartal 2019 auch druckt und die Anzeigenakquise übernimmt.

Bleiben Sie neugierig...

Oliver Marcus Kaptein

1. Vorsitzende des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.

Neues aus dem Touri Büro – Was gibt es hier?

Sie wissen die Tourist Information ist an der Hauptstraße gelegen.

Aber fragen Sie sich nicht auch was man hier alles erhalten kann?

Wir klären Sie auf!



Die Tourist Information, auch liebevoll das Touri Büro, hat neben vielen informativen Flyern, zahlreichen Wander- und Radfahrkarten und Gastgeber- und Gaststättenverzeichnissen auch allerhand Souvenirs und immer wechselnde Vorverkaufskarten im Sortiment.

Zu dem Hauptsortiment bestehend aus kleineren Mitbringeln wie Magnete,

Anhänger, Skatspiele, uvm, gehören auch schon seit längerer Zeit größere Souvenirs wie beispielsweise Kölsch Gläser, Kerzen, Puzzle und Taschen. Ebenfalls großer Beliebtheit und von den Touri Mädels wärmstens empfohlen die Buch Reihe Much backt und Much kocht. Hier zeigen Mucher Ihre Lieblingsrezepte zum Nachkochen.



Wer lieber ein besonderes Erinnerungsstück aus Much möchte, wird sicherlich begeistert sein von der mittlerweile gewachsenen Anzahl Artikel mit historischem Hintergrund. Das heißbegehrte Buch „Damals in Much“ des Historikers Hartmut Benz ist nicht mehr alleine. Neu dabei sind ein Kalender mit Bildern des alten Muchs und die wohl älteste topographische Karte Muchs aus 1806 mit Informationen von Hartmut Benz.



Ein weiteres Highlight sind die Produkte ortsansässiger Imker. Neben Mucher Honig in kleinen und großen Gläsern, gibt es jetzt auch Bienenwachskerzen und -anhänger, sowie einen Honig-Whiskey. Eine köstliche Kombination aus herbem Whiskey mit süßem Honig. Selbstver-



ständig erhalten Sie auf Wunsch eine Kostprobe bei einem Besuch der Tourist Information. Sprechen Sie die Mitarbeiterinnen gerne an.



Das wohl stolzeste Projekt der Mucher Tourist Information ist der erste wiederverwendbare Coffee to go Becher. Einführung hatte dieses Produkt am Weihnachtsmarkt Wochenende Anfang Dezember. Kaufte man an einem dieser Tage einen Becher so erhielt man im Café Heimann gegenüber einen kostenfreien Kaffee als erste Füllung direkt dazu. Die Aktion fand regen Anklang und schon mehr als die Hälfte der Becher sind verkauft. Much to go - für alle, die auch unterwegs nicht auf ihr Much verzichten wollen. Jeder der seine Verbundenheit zu Much zeigen will, kommt an diesem Becher nicht mehr vorbei! Zumal er einfach zu reinigen und immer wieder neu zu nutzen ist. Sagen Sie müllproduzierenden Einmal-Bechern adé!

Verborgene Plätze in Much – Tipps für einen Tag in Much.

Wahrscheinlich kennen Sie die Hauptstraße mit ihren Geschäften und das wunderschöne Waldfreibad schon.

Nachfolgend erfahren Sie von einigen tollen Plätzen und Aktivitäten, die Much sonst noch zu bieten hat.

Wandern mit Ulla Nölle – jeden 1. Und 3. Sonntag im Monat können Sie mit der Wandergruppe von Ulla Nölle in der näheren Umgebung Muchs mitwandern, ganz kostenfrei.

Infos gibt's in der Tourist Information Much.

Wellness für die Sinne – das Transworld Hotel Kranichhöhe bietet nicht nur seinen Hotelgästen Erholung pur. Auch als Tagestourist können Sie hier die Seele baumeln lassen.

Mehr dazu unter www.much.twhotels.de

Doggy Trecks – Wanderungen mit Hund erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und doch ist das Angebot für Doggy Trecks sehr gering. In Much führt Sie Sylvia Bensch durch die Natur und schenkt Ihnen und Ihrem treuen Vierbeiner ein unvergessliches Erlebnis.

Infos unter www.bewegt-wandern.de

Ausstellung im Technik & Bauern Museum – Seit Anfang Dezember ist wieder die wunderschöne, ursprünglich aus Ruppichteroth stammende, Bergische Krippe im Technik- und Bauernmuseum in Berzbach zu sehen. Die neu aufgestellte Krippe ist hier bis Mitte Januar zu Gast. Infos: www.technik-und-bauern-museum.com



Skulpturenweg – Ein Erlebnisgang durch den Mucher Ortskern mit zeitgenössischen Kunstobjekten. Erkunden Sie die einzelnen Stationen des Skulpturenweges. Mehr Infos gibt's in der Tourist Information Much.



Termine – Was ist los in Much?

Sie wollen mal wieder so richtig abtanzen oder sehnen sich nach einem ruhigen kulturellen Abend mit der Familie?

Wir haben da was für Sie!

Mo, 31. Dezember

Marienfelder Sylvesterfete
Dorfvereinshaus Marienfeld, **19.00 Uhr**
Ortsverein Marienfeld e.V.

Fr, 04. – So, 13. Januar

Neujahrsturnier des VfR Marienfeld
Sporthalle Gesamtschule
VfR Marienfeld 1946 e.V.

Sa, 05. Januar

Prunk- und Kostümsitzung
Mehrzweckhalle Marienfeld, **19.11 Uhr**
Mücher Jecke 2013 e.V.

So, 06. Januar

Weihnachtliche Ausklänge
Mit den Chören
Pfarrkirche St. Martinus Much, **14.30 Uhr**
Katholische Kirchengemeinde St. Martinus Much

So, 13. Januar

Karnevalistisches Frühshoppen
Dorfgemeinschaftshaus Oberheiden, **11.11 Uhr**
Overhedder Hoffsänger

Sa, 19. Januar

Hallenfußballturnier
Sporthalle Gesamtschule, **10.00 Uhr**
FC Marienfeld 1979 e.V.

Sa, 09. Februar

Karnevalistischer Abend
Dorfgemeinschaftshaus Oberheiden, **18.00 Uhr**
Hofgemeinschaft Oberheiden

Sa, 16. Februar

Kostümball mit Prinzenproklamation
Aula Gesamtschule, **19.11 Uhr**
MKV Much

So, 17. Februar

Kindersitzung
Aula Gesamtschule, **14.11 Uhr**
MKV Much

So, 24. Februar

Familien- und Seniorensitzung
Sülzberghalle Much, **14.30 Uhr**
KfD Much

Do, 28. Februar

Rathausstürmung mit anschließender Fete im Festzelt
Rathaus, **11.11 Uhr**
Gemeinde Much

Fr, 01. März

Kinderkarnevalsparty
Jugendzentrum Much, **16.00 Uhr**
Juze Much

Sa, 02. März

Kostümball
Bürgerhaus Wellerscheid, **19.00 Uhr**
Ernteverein Wellerscheid

Mo, 04. März

Rosenmontagszug
Ortskern Much, **14.00 Uhr**
MKV Much

After Zoch Party

Sülzberghalle Much, **16.00 Uhr**
MKV Much

After Zoch Party

Marienfelder Rosenmontagsparty
Dorfvereinshaus Marienfeld, **17.00 Uhr**
Ortsverein Marienfeld e.V.

✍ S. Legebeke, Much Tourist-Information

Bilder: Much Tourist-Information & Alfred Haas

gemeinsam
 HTML5 teamwork
 automation IT
 SPS MACHEN
 mit spaß cloud
 bei der sache GUI CODESYS

industrie 4.0

internet der dinge
 kommunikation
 JAVA .NET TIA smart
 WAGO
 IoT SCADA
 gestalten
 tatendrang ausleben
 deine ideen
 flache hierarchie

Informiere &
 Bewirb Dich:



Bist Du unser...

- ▶ Praktikant
- ▶ Stud. Hilfskraft
- ▶ Bachelorabsolvent
- ▶ Masterabsolvent
- ▶ Mitarbeiter
- ▶ Projektleiter



OPDENHOFF

AUTOMATION + IT

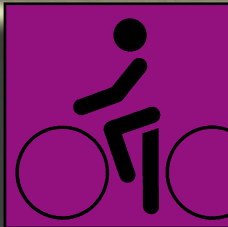
Bonner Str. 20 E D-53773 Hennef www.opdenhoff.de





Boule

Montag + Donnerstag je **15:00 Uhr**
ohne Voranmeldung
Kneipp-Vital-Park, Klosterstraße 6,
53804 Much
Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



E-Biken

Dienstag + Samstag je **10:30 Uhr**
*ohne Voranmeldung • **Helmpflicht!***
Kneipp-Vital-Park, Klosterstraße 6,
53804 Much
Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



Nordic Walking

Samstag **10:00 Uhr**
ohne Voranmeldung
Hotel FIT, Berghausen 30,
53804 Much
Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



Trampolinkurs

Mi. **11:45 Uhr** + Fr. **15:00 Uhr**
Anmeldung: 01 72 / 93 74 212
Trampolin@Kneipp-Verein-Much.de
TWH, Bövingen 129, 53804 Much
Kneipp Mitgl. nur 99,-, sonst 120,- €

Jeder Monat ist vollgepackt mit Aktivitäten für unsere Mitglieder und die die es noch werden wollen. Darum starten wir zum neuen Jahr mit einem neu gestalteten Terminkalender.

Die bisherige Kalendrübersicht wurde zu unübersichtlich. Die Schrift zu klein, zu eng und da-

durch schlecht lesbar. Das wollten wir mit mehr Farbe und verschiedenen Symbolen ändern - das Ergebnis liegt Ihnen jetzt vor. Jede Veranstaltung mit eigenem Symbol, separate Beschreibung mit größerer Schrift, farblich abgesetzt, die man direkt in der Monatsübersicht wieder findet.

	Dienstag	1
	Mittwoch	2
	Donnerstag	3
	Freitag	4
	Samstag	5
	Sonntag	6
	Montag	7
	Dienstag	8
	Mittwoch	9
	Donnerstag	10
	Freitag	11
	Samstag	12
	Sonntag	13
	Montag	14
	Dienstag	15
	Mittwoch	16
	Donnerstag	17
	Freitag	18
	Samstag	19
	Sonntag	20
	Montag	21
	Dienstag	22
	Mittwoch	23
	Donnerstag	24
	Freitag	25
	Samstag	26
	Sonntag	27
	Montag	28
	Dienstag	29
	Mittwoch	30
	Donnerstag	31



*Naschwerk kann nicht nur lecker sein,
sondern auch gesund...
Eine Kneipp-Bund Information*

Gewürze zu Weihnachten

Nicht nur in der Weihnachtsbäckerei...



Wie das duftet... Für viele kommt erst mit den typischen Gewürzen die richtige Weihnachtsstimmung auf. Dabei rufen Assoziationen im Gehirn bestimmte Erinnerungen und damit verbundene Gefühle hervor – wie etwa der würzige Duft von frischen Nadelbäumen. Die typischen Gewürze zu Weihnachten können aber durchaus auch einen verdauungsfördernden Effekt nach dem Festmahl haben. Einige dieser Gewürze waren bereits fester Bestandteil der frühen Klostermedizin und wurden bei Erkältungs- und Verdauungsbeschwerden in der kalten Jahreszeit eingesetzt. Hier eine kleine Auswahl:

Anis: Anis wirkt schleim- und sekret lösend und hat sich daher als Hustenmittel bewährt. Zudem wird Anis wegen seiner krampflösenden und blähungstreibenden Wirkung bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes eingesetzt, weshalb auch Sebastian Kneipp ihn gerne seinen Patienten empfahl. Eignet sich auch bei Infekten der oberen Atemwege.

Kardamom: Stärkt den Magen. Das Ingwergewächs findet sich hierzulande in Lebkuchen, Spekulativus und Glühwein wieder. Seine ätherischen Öle beinhalten u.a. Cineol (schleimlösend und antibakteriell) und Gingerol (verdauungsförderlich und kann bei Übelkeit helfen).

Koriander: Die im ätherischen Korianderöl enthaltenen Phenole wirken mitunter verdauungsfördernd, krampflösend und appetitanregend. Besonders beeindruckend ist aber seine antibiotische bzw. anti-mikrobielle Wirkung: So hat man an der portugiesischen Universität Beira Interior herausgefunden, dass Korianderöl viele Bakterienstämme vernichten könne. Einer Studie zufolge, die im Journal of Agricultural and Food Chemistry veröffentlicht wurde, ist das in frischen Korianderblättern enthaltene Dodecenat eine natürliche antibakterielle Substanz – und deutlich wirksamer als das normalerweise gegen Salmonellen eingesetzte Gentamicin.

Zimtes: Zimtöl besteht zu $\frac{3}{4}$ aus Zimtaldehyd, aber auch aus Eugenol und Cumarin. Cumarin nimmt das Bundesinstitut für Risikobewertung zum Anlass, einen maßvollen Verzehr des Cassia-

Zimtes zu empfehlen, da diese hohen Mengen an Cumarin (kann leberschädigend wirken) enthält – im Gegensatz zu Ceylon-Zimt. Diese Einschätzung kann jedoch auch vor dem Hintergrund der defizitären Studienlage (bislang wurden lediglich Tierstudien durchgeführt) hinterfragt werden. Was jedoch beachtet werden muss: Seit 2011 schreibt die EU neue Cumarin-Höchstgehalte für zimthaltige Lebensmittel vor – aber für Zimt als Gewürz gibt es keine Höchstgehalte! Trotz aller Warnungen und Vorurteile konnten indische Forscher 2003 nachweisen, dass Zimt bei Diabetikern den Gehalt von Glukose, Fetten und LDL-Cholesterin im Blut senken kann und somit gut für das Herz-Kreislauf-System sein könnte.

Wichtiger Hinweis: Die bisherige Studienlage lässt keine verlässlichen Rückschlüsse auf die langfristigen gesundheitlichen Folgen von übermäßig hohem Konsum von Gewürzen zu. Die erhältlichen Öle stellen einen hochkonzentrierten Extrakt aus dem Gewürz dar. Ätherische Öle verflüchtigen sich allerdings dann beim Kochen und Backen recht schnell.

*✍ Kneipp-Bund e.V.
Cartoon & Fotos: O. M. Kaptein*

Gesundheitswandern mit Sylvia Bensch

Bewegt Wandern

Fitness auf die sanfte Art

- *Gesundheitswandern*
- *Doggy Trecks*
- *Individuelle Wanderungen*



Hevinghausen 10a • 53804 Much

0171 / 23 51 288

sbensch@bewegt-wandern.de

www.bewegt-wandern.de

**Frohe Weihnachten
und alles Gute für
das neue Jahr!**

LVM-Versicherungsagentur
Roger Westenhöfer

Zeithstraße 124
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Telefon 02247 6745
westenhoefervm.de

LVM 
VERSICHERUNG





*Für einen guten Start ins neue Jahr.
Eine Kneipp-Bund Information*

Gute Vorsätze

...und wie man sie halten kann.

Der Wille und Enthusiasmus, welcher uns anfänglich noch begleitet hat, weicht den alten Angewohnheiten. Und dennoch stellt sich die Frage, warum wir unser Leben zu Beginn jedes Jahres zum Teil so radikal umstellen wollen.

„Gute Vorsätze sind nutzlose Versuche, in wissenschaftliche Gesetze einzugreifen. Ihr Ursprung ist pure Eitelkeit. Ihr Resultat ist gleich Null.“

Oscar Wilde

Zum einen wollen wir Kontrolle über unser Leben. Das Gefühl, alles im Griff zu haben, dass sich unser Leben im Lot befindet und es uns gut geht, macht den Menschen glücklich und lässt ihn den Stress des Alltags gut wegstecken. Mit dem Vor-

satz, im nächsten Jahr mehr Sport treiben zu wollen, geben wir uns das Gefühl, es wirklich umsetzen zu können, wenn wir nur hart an uns arbeiten. Das ist auch aus evolutionsbiologischer Perspektive interessant: Forscher glauben, dass sich im Laufe der Evolution eine optimistische Einstellung des Menschen als vorteilhaft erwiesen hat – auch wenn der Optimismus bisweilen unrealistisch sei. Zum anderen hat es eine symbolische Bedeutung,

Am 1. Januar machen wir uns üblicherweise Gedanken darüber, was sich im neuen Jahr alles ändern soll. Wir stellen den Anspruch an uns selbst, bereits am nächsten Tag das gesamte Leben umzukrempeln und die Vorsätze, die wir uns am vorherigen Tag so schön zusammengeschrieben haben, sofort umzusetzen. Die typischen Absichten, wie mehr Sport zu treiben, abzunehmen oder mit dem Rauchen aufzuhören, sollen von nun an unser Leben begleiten. Allerdings scheitern die Meisten von uns bereits nach einigen Tagen oder Wochen.



Video & Dia auf DVD oder als Fotoabzüge
 Drucken, Scannen, Kopieren & Druckservice, Computer
 Service, Passwörter & Fotoalbumen oder Fotoalbumen
 Video & Dia auf DVD oder als Fotoabzüge & Foto-

Aktion: Anzeige vorlegen & Uhren-Batteriewechsel zum 1/2 Preis bekommen!

R!NG FOTO

Benjamin Berger - Ihr Mann für alle Fälle in Hennef!

Frankfurter Straße 120a • 53773 Hennef

Tel.: 0 22 42/9 19 00 • RingFoto-Berger@T-online.de

**sport
und
freizeittreff**



Das Sportstudio unter ärztlicher Leitung

Wahnbachtalstr. 3
53804 Much
(Eingang zwischen
REWE und ALDI)
Telefon: 02245 2028

**Jetzt kostenloses
Probetraining
vereinbaren!**

www.sportundfreizeittreff.de

**Fitness · Zumba · Thai Chi · Yoga
mehr als 40 Kurse · Sauna**

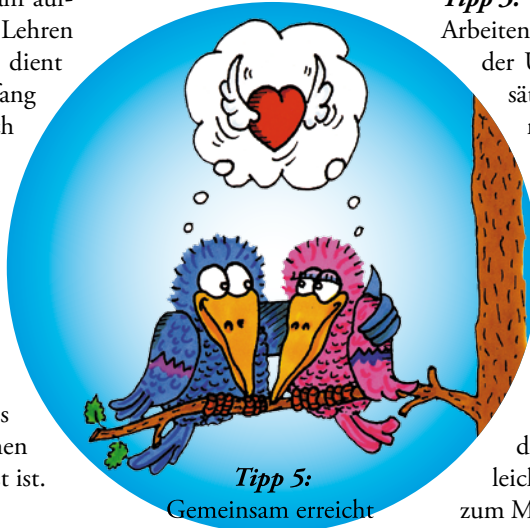
Medizinische Betreuung · Rehasport

eine Art Aberglaube, am ersten Tag des Jahres einen Neubeginn zu wagen.

So hat der erste Januar in der Gesellschaft einen deutlich höheren Stellenwert als beispielsweise der fünfte April. Schließlich wollen wir die Geschehnisse aus dem vergangenen Jahr aufarbeiten und unsere Lehren daraus ziehen. Es ist dient also auch als Neuanfang für einen persönlich, sich Vorsätze zu überlegen. Oscar Wilde stand „Guten Vorsätzen“ offensichtlich nicht ganz so optimistisch gegenüber. Auch eine repräsentative Emnid-Umfrage aus dem Jahr 2014 hatte ergeben, dass sechs von zehn Deutschen die Problematik bewusst ist.

Und dennoch gibt es zahlreiche Gesundheits- und Sozialpsychologen, die die individuell angestrebten Lebensstiländerungen für nachhaltig und langfristig durchführbar hal-

ten – mit der richtigen Herangehensweise. Auch Kneipp wusste schon, dass Vorsätze leichter umsetzbar sind, wenn sie vorher entsprechend aufbereitet und „geordnet“ werden – dies ist ein Prinzip der in der Kneippischen Lehre so wichtigen Ordnungstherapie:



Tipp 5:
Gemeinsam erreicht man die Ziele einfacher... ;-)

Tipp 1:
Schreiben Sie sich ihre Ziele auf! Vorsätze, die nur mündlich oder in unserer Vorstellung existieren, halten am kürzesten.

Tipp 2:
Setzen Sie sich konkrete und realistische Zielvorstellungen! Oft wird der Fehler gemacht, Zielvorstellungen zu ungenau zu formulieren. Setzen Sie Zwischenziele, bei deren Erreichung Sie sich belohnen wollen.

Tipp 3:
Arbeiten Sie nicht alleine an der Umsetzung Ihrer Vorsätze! Es ist immer schöner, in einer Gruppe gemeinsam an einem Ziel zu arbeiten.

Tipp 4:
Rechnen Sie mit Misserfolgen! Es kann sogar hilfreich sein, wenn man einen Rückschlag erleidet, denn so kann man leicht überprüfen, wie es zum Misserfolg kam und wie Sie damit umgehen.

*✍ Kneipp-Bund e.V.
Cartoon & Fotos: O. M. Kaptein*

*Fotokunst Much
Rüdiger Schulze*
**Fotografie und mehr
Event & Hochzeitsfotograf**
fotografie@multimediatechnik-schulze.de
Zanderstraße 44 • 53804 Much • Tel.: 0179/59 55 686

A close-up photograph of a lens or optical element, showing a circular shape with a colorful, iridescent reflection in shades of blue, purple, and red.



by
BREUNING
since 1927

Uhrmacher & Juwelier
büchner

Reparaturen • Anfertigung • Instandsetzung • Eigene Meisterwerkstatt im Haus
Bahnhofstraße 10 • 53773 Hennef • Tel.: 0 22 42 / 25 24

Lust auch Mobilfunk-Galerist zu werden?

Du bist sympathisch, freundlich und in der Mobilfunkwelt bewandert, melde Dich!

01 72 / 10 69 222 • Wir stellen ein!

Mobilfunk Galerie Overath

Ob alte Meister, oder junge Wilde
- wir beraten, Sie entscheiden!*



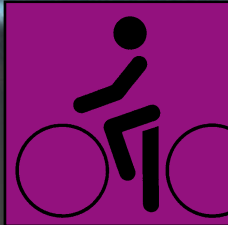
Mobilfunk-Galeristin: Bärbel Hart
Hauptstraße 65 • 51491 Overath
0 22 06 / 86 89 03 • Info@Mobilfunk-Galerie.de

*Die abgebildeten Kunstwerke sind nur eine zeitgenössische Momentaufnahme von ständig wechselnden Angeboten und eine kleine Auswahl von Partnern. Wir nehmen uns Zeit für eine gute Beratung, damit Sie die richtige Wahl treffen können.



Boule

Montag + Donnerstag je **15:00 Uhr**
ohne Voranmeldung
Kneipp-Vital-Park, Klosterstraße 6,
53804 Much
Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



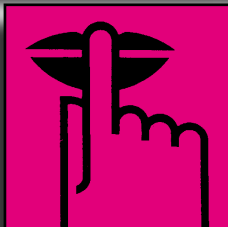
E-Biken

Dienstag + Samstag je **10:30 Uhr**
ohne Voranmeldung • Helmpflicht!
Kneipp-Vital-Park, Klosterstraße 6,
53804 Much
Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



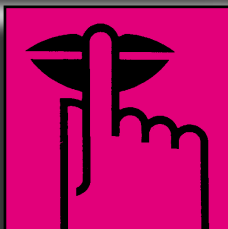
Nordic Walking

Samstag **10:00 Uhr**
ohne Voranmeldung
Hotel FIT, Berghausen 30,
53804 Much
Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



Hypnose • Infoabend

Eintritt frei Mi. 06.02., Beginn 19:00 Uhr
„Hypnose - ist das etwas für mich?“
Praxis für Prävention, Cecilienstraße 52,
53721 Siegburg
Anmeldung: **01 78 / 720 55 35**
Hypnose@Kneipp-Verein-Much.de



Hypnose • Infoabend

Eintritt frei Do. 21.02., Beginn 19:00 Uhr
„Hypnose im Alltag“
Raum für Zeit, Bövingen 111, 53804 Much
Anmeldung: **01 78 / 720 55 35**
Hypnose@Kneipp-Verein-Much.de



Trampolinkurs

Mi. **11:45 Uhr** + Fr. **15:00 Uhr**
Anmeldung: **01 72 / 93 74 212**
Trampolin@Kneipp-Verein-Much.de
TWH, Bövingen 129, 53804 Much
Kneipp Mitgl. nur 99,-, sonst 120,- €

	Freitag	1
	Samstag	2
	Sonntag	3
	Montag	4
	Dienstag	5
	Mittwoch	6
	Donnerstag	7
	Freitag	8
	Samstag	9
	Sonntag	10
	Montag	11
	Dienstag	12
	Mittwoch	13
	Donnerstag	14
	Freitag	15
	Samstag	16
	Sonntag	17
	Montag	18
	Dienstag	19
	Mittwoch	20
	Donnerstag	21
	Freitag	22
	Samstag	23
	Sonntag	24
	Montag	25
	Dienstag	26
	Mittwoch	27
	Donnerstag	28





Wolfgang Kornienko
Vorsitzender des Verkehrsverein Much e.V.
stellt Muchs Wanderwege vor.

Der Familien-Wanderweg

Wir stellen Wanderwege vor...

konnten. Da aber viele Familien den Weg (ca. 6 km) häufiger als einmal bewandern, verändern wir regelmäßig die Aufgabenstellung: Jetzt kann alleine oder im Familien-Chor gesungen werden. Ob alle Eltern den Text und die Melodie der Lieder noch kennen? Man darf gespannt sein...

Das Bauernmuseum

Nach der Germana-Kapelle geht es bergab zum Ortsteil Wersch. Hier kommt man an einem sehr schön gestalteten Insekten„hotel“ vorbei. Weiter geht es nach Berzbach zum Bauernmuseum. Das privat geführte Museum bietet Einblicke in das Leben der Landbevölkerung vergangener Zeiten. Neben den Ausstellungsräumen befindet sich ein „Backes“, ein traditioneller, holzbefeuert Ofen, in dem von Zeit zu Zeit Brot gebacken wird. Im Außenbereich können die Kinder dann selber aktiv werden: Wasser per Muskelkraft zu pumpen gehört ebenso dazu, wie sich selber mit einer alten Kartoffelwaage zu wiegen. Am Nachbau eines Mühlen-Wasserrades bekommen die kleinen Besucher dessen Funktionsweise spielerisch erklärt. Auf Wunsch ist eine Bewirtung möglich. (Infos: Tourist-

Information 02245/610888 oder beim Museum 022 45/4623)

Aktivitäten und Spiele

Bevor der längste Teil der Wanderung beginnt, können sich die Kinder austoben: Vom Museum geht es weiter zum Spielplatz Berzbach. Egal ob Wippe, Kletterturm oder Fußballfeld – für jede Altersgruppe ist etwas dabei. Von Berzbach führt der Weg auf die Höhen Vogelsangens. Es bietet sich ein beeindruckender Weitblick aufs Siebengebirge, bei klarer Sicht sogar auf die Eifelhöhen. Dann geht es durch schattigen Hochwald weiter.

Erholung

Der letzte Teil der Strecke bringt die müden Wanderer-Füße bald zum Ausgangspunkt. Es trifft sich gut, dass das FIT-Hotel eine gemütliche Außenanlage mit tollem Blick auf Much bereithält. Am Wochenende werden dort Waffeln, kalte und heiße Getränke angeboten.

Verkehrsverein Much e.V.

Foto: A. Haas

Cartoon: O. M. Kaptein

Der Igel ist das Symbol für den Familienwanderweg.



Der Verkehrsverein Much e.V. setzt sich fortwährend für die Erschließung und Erhaltung des ca. 200 km umfassenden markierten Wanderwegenetzes innerhalb der Gemeinde Much ein. Als Kooperationspartner des Verkehrsverein Much e.V. möchten wir im „Der Wassertreter“ in den kommenden Ausgaben über die Arbeit und die verschiedenen Wanderwege informieren, beginnend mit dem Familien-Wanderweg.

Der Familien-Wanderweg

Start und Ziel ist das ca. 1,5 km östlich von Much gelegene FIT-Hotel in Berghausen. Die Höhenlage bietet einen herrlichen Blick auf Muchs Ortskern. In der Nähe des Hotels befindet sich die Germana-Kapelle mit einer großen Sitzgruppe.

Jetzt wird gesungen...

Wem nur das Wandern auf diesem schönen Rund-Weg zu langweilig wurde, hatte in den letzten 2 Jahren 10 Stationen, an denen Fragen zu „Grimms Märchen“ beantwortet werden

Wir bewerben uns bei Ihnen!



- ▶ **Bewerbungsmappe anfordern**
- ▶ **Termin für ein Vorstellungsgespräch vereinbaren**
- ▶ **Traumjob in der Pflege sichern**

*Fordern Sie jetzt eine Bewerbungsmappe an und lassen Sie sich von
AZURIT HANSA als attraktivem Arbeitgeber in der Pflege überzeugen!*

AZURIT Seniorenzentrum Altes Kloster
Hausleitung Christine Kaufmann
Klosterstraße 6 • 53804 Much
Telefon: 02245 600079-0
E-Mail szalteskloster@azurit-gruppe.de
www.azurit-hansa-karriere.de





*Was wir den fleißigen Bienen zu verdanken haben...
Eine Kneipp-Bund Information*

Im Weihnachtsgebäck darf er nicht fehlen – der Honig. Honig wird bereits seit über 10.000 Jahren vom Menschen als Nahrungsmittel genutzt und zwar überall auf der Welt. In der Steinzeit wurde Honig als Lockmittel bei der Bärenjagd in Europa eingesetzt, die Aborigines in Australien sammelten Honig bereits in vorgeschichtlicher Zeit, und im Alten Ägypten wurde er als „Speise der Götter“ den Pharaonen als Grabbeigabe beigelegt und für Wundauflagen verwendet. Im Buddhismus galt er als stärkende Mahlzeit für Schönheit und im Koran wird seine Heilwirkung gepriesen. Hippokrates lehrte

Honig

...als Met machte er Odin zum „Gott der Dichter“ und hielt Sebastian Kneipp gesund.

seinen Schülern, wie man mit Honig Fieber senken konnte. Und obwohl Honig sehr lange als einziges Süßungsmittel – auch um bittere Arzneien genießbar zu machen – gebraucht wurde, kann man heute getrost sagen, dass Honig zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit zählt (auch wenn er nach geltendem deutschen Recht so nicht bezeichnet werden darf).

Als ich zehn Jahre war, schenkte mir mein Vater einen Bienenstock, und dieser Stock freute mich mehr, als wenn ich einen Bauernhof bekommen hätte. Jede freie Minute saß ich bei meinen Bienen. Ich habe den Honig vielfach verwendet und stets gefunden, dass er von vorzüglicher Wirkung ist. Er wirkt lösend, reinigend, stärkend.“ Diesem Zitat von Kneipp ist eigentlich relativ wenig hinzuzufügen. Wengleich ein grober Blick auf die Inhaltsstoffe erst einmal Skepsis erzeugen kann: Denn Honig besteht hauptsächlich aus Zucker und Wasser. Er beinhaltet so gut wie keine Ballast-

stoffe und auch relativ wenig Mineralien, Eiweiße und Vitamine. Was macht den Honig dann aber gesund? Obwohl er, wie bereits erwähnt, zu rund drei Vierteln aus Frucht- und Traubenzucker besteht, kann er für die Zahngesundheit förderlich sein. Was erst mal wie ein Widerspruch klingt, konnte in einer Studie der Hebräischen Universität in Jerusalem nachgewiesen werden: Honig verhindert nämlich bakterielles Wachstum. Einerseits entzieht er Bakterienzellen Wasser, das diese zum Leben benötigen. Hauptsächlich aber für die antibakterielle Wirkung des Honigs sind spezielle Enzyme (u.a. Glukoseoxydase), die die Bienen dem Honig beigegeben. Durch Umwandlungsprozesse entsteht dann Wasserstoffperoxid, welches desinfizierend wirkt.

Die entzündungshemmende bzw. antiseptische Wirkung macht den Honig auch zu einer guten Option in der chirurgischen Wundversorgung: In einer klinischen Studie konnte bestätigt werden, dass Verbände auf Honigbasis die Wundheilung beschleunigen konnten – im Vergleich zu



Hüter der Bienen

Imkerei Kaptein

Oberdreisbach-Höhe 67 - 53804 Much
 Mail: Imkerei@Kaptein.de
 0171 / 21 51 523

So schmeckt Much...
 ...so schmeckt Heimat!*

So schmeckt Oberdreisbach-Höhe

Honig aus dem Frühjahr/Sommer 2018

Bereits **AUSVERKAUFT!**

Vorbestellungen für 2019 werden angenommen.

So schmeckt Tillinghausen

Honig aus dem Frühjahr/Sommer 2018

Nur noch wenig lagernd!

Vorbestellungen für 2019 werden angenommen.

*...warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?

Unsere Bienen haben einen festen Standort in der Gemeinde Much.

Das verleiht unserem Honig den besonderen **mucher** Geschmack.

Der Honig schmeckt wie der Ort und die Jahreszeit wo unsere Bienen zu Hause sind.

Der Honig (**nicht nur**) für Mucher. Weitere Standorte sind geplant.

Partner-Verkaufsstellen unseres Honigs:

Imkerei Friedel Gerhards

Tillinghausen 15

53804 Much

Much Tourist-Information

Hauptstraße 33

53804 Much

Bäckerei Funken

Dorfstraße 4

53804 Much



**Bioladen
Eichhof**

bioladen



Menschen Handwerk Lebensfreude

Lebensgemeinschaft Eichhof - Eichhof 8 - 53804 Much (Bröckel) - Café mit sonniger Außenterrasse - Parkplätze direkt am Bioladen
 Tel.: (02295) 9202-23 - www.eichhof.org/bioladen - durchgehende Öffnungszeiten: Mo-Fr: 9.30-18.00 Uhr

Soapsters
 Handgemachte Naturseife

**Dein Online-Seifenshop
 für handgemachte Seife
 ohne Tierversuche und Plastik!**

AKTION
 10% Rabatt
 mit Aktionscode:
Wasser18
 Gültig bis 28.02.2019

Vertriebspartner: Esther Rebecca Scheeren • Talstraße 2 • 50126 Bergheim
 Tel.: 0152 285 205 67 • E-Mail: shop@soapsters.de • www.soapsters.de



wird. Unser Tipp für eine Behandlung: Mischen Sie Honig mit Heilerde, bis ein zäher Brei entsteht und „kleben“ Sie diesen so schnell als möglich auf die entsprechende Stelle. Die Anwendung immer wieder erneuern, wenn der getrocknete Brei abgefallen ist.

Befürworter von Honigwein – er selbst habe sehr viel Honigwein bereitet, sehr viel trinken sehen und selbst auch manchmal ein Glas getrunken.

✍ *Kneipp-Bund e.V.*
Fotos: O. M. Kaptein

konventionellen Verbänden. Und auch bei der Behandlung von Herpes konnten Wissenschaftler Erfolge vermelden: Honig und auch Propolis können den Verlauf einer Herpeserkrankung grundsätzlich verkürzen und auch schmerzlindernd wirken. Wichtig ist, dass unmittelbar bei den ersten Anzeichen von Herpes reagiert

Sebastian Kneipp empfahl Honig als Beimischung zu Tee für Katarrh und Verschleimungen. Außerdem lobte er die „Landleute“ für ihre Zubereitung der Honigsalbe, die bei äußeren Geschwüren zur Anwendung kam. Neben „Gurgelwasser mit Honig“ und „Honig-Augenwasser“ war Kneipp ein



WUDDDEL

www.kueche-wuddel.de

KÜCHEN UND MEHR

Wir führen
Küchen und
Produkte
der Marken:

WMF
noite
KÜCHEN

EFF



Unser Service für Sie:

- Individuelle, persönliche Beratung, ganz auf Ihre Wünsche abgestimmt
- Exaktes Aufmaß bei Ihnen vor Ort
- Präzise und anschauliche Küchenplanung mit KPS
- Renovierung und Modernisierung Ihrer alten Küche
- Perfekte Montage und Anschlüsse durch Experten aus einer Hand
- Umzugservice Ihrer Küche und neue Anpassung
- Planung barrierefreier Küchen nach Maß
- Jahrelange Erfahrung
- Finanzkauf
- Kostenlose Kundenparkplätze

Hennefer Möbelhaus Jürgen Wuddel

Frankfurter Str. 70
53773 Hennef
mwuddel@outlook.com

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr.: 09:30 bis 18:30 Uhr | Sa.: 10:00 bis 14:00 Uhr
Sie können gerne einen Termin nach Ihren Wünschen vereinbaren,
auch außerhalb unserer Öffnungszeiten.

Telefon

0 22 42 / 2440

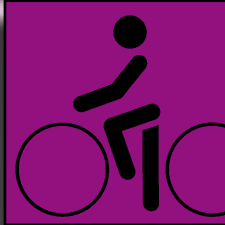


Boule

Montag + Donnerstag je **15:00 Uhr**
ohne Voranmeldung

Kneipp-Vital-Park, Klosterstraße 6,
53804 Much

Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



E-Biken

Dienstag + Samstag je **10:30 Uhr**
ohne Voranmeldung • Helmpflicht!

Kneipp-Vital-Park, Klosterstraße 6,
53804 Much

Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €

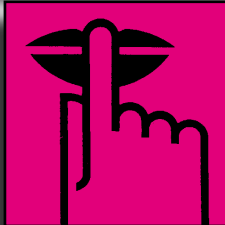


Nordic Walking

Samstag **10:00 Uhr**
ohne Voranmeldung

Hotel FIT, Berghausen 30,
53804 Much

Kneipp Mitglieder frei, sonst 5,- €



Hypnose • Infoabend

Eintritt frei Mi. **06.03.**, Beginn **19:00 Uhr**

„*Hypnose - ist das etwas für mich?*“

Praxis für Prävention, Cecilienstraße 52,
53721 Siegburg

Anmeldung: **01 78 / 720 55 35**

Hypnose@Kneipp-Verein-Much.de



Trampolinkurs

Mi. **11:45 Uhr** + Fr. **15:00 Uhr**

Anmeldung: **01 72 / 93 74 212**

Trampolin@Kneipp-Verein-Much.de

TWH, Bövingen 129, 53804 Much

Kneipp Mitgl. nur 99,-, sonst 120,- €

	Freitag	1
	Samstag	2
	Sonntag	3
	Montag	4
	Dienstag	5
	Mittwoch	6
	Donnerstag	7
	Freitag	8
	Samstag	9
	Sonntag	10
	Montag	11
	Dienstag	12
	Mittwoch	13
	Donnerstag	14
	Freitag	15
	Samstag	16
	Sonntag	17
	Montag	18
	Dienstag	19
	Mittwoch	20
	Donnerstag	21
	Freitag	22
	Samstag	23
	Sonntag	24
	Montag	25
	Dienstag	26
	Mittwoch	27
	Donnerstag	28
	Freitag	29
	Samstag	30
	Sonntag	31





Maximilian „Max“ Greeven
Der Zweiradspezialist von „Radsport Krüger“
in Sankt Augustin/Mülldorf

Fahrradfahren ist Kopfsache! Das bedeutet nicht nur vor-ausschauend fahren, Stürze vermeiden und sich bewusst darüber sein, dass man als Radfahrer keine Knautschzone hat, es bedeutet auch das richtige Material zu verwenden und pflegen. Das Bremsen und Bereifung wichtig sind ist hier den meisten klar, aber dass man auch als normaler Radfahrer nie auf einen Helm verzichten sollte, dass ist leider vielen nicht immer bewusst. Und wenn man jetzt schon so eine Haartracht ruinierendes Ungetüm tragen muss, wie pflegt man es und wann muss es ersetzt werden? Diese Fragen beantwortet uns Maximilian „Max“ Greeven von Radsport Krüger aus Sankt Augustin.



Das Produktionsdatum im Helm verrät uns, dass dieser heute etwas mehr als drei Jahre alt ist.

Gut behütet Wissenswertes über Fahrradhelme



DW: Moin Max, wie lange bist Du schon im Fahrradgeschäft tätig und seit wann verkauft Du Fahrrad-Helme.

Max: Ich bin seit fast 50 Jahren im Geschäft und die Helme, in der Art wie wir sie heute kennen verkaufen wir seit Ende der 70er Jahre. Vorher hatten Normalradler keine Helme, Rennrad-Amateure waren und sind verpflichtet einen Kopfschutz im Rennen zu tragen. Bis zu den modernen Helmen war es meist ein Sturzring/ Sturzkappe oder einen „Trott“-Helm. Radprofis fuhren meist ohne Kopfbedeckung. Hier wurde die Helmpflicht durch die UCI erst 2003 eingeführt. Ich habe als Kind auch Fahrradfahren ohne Helm gelernt und ich lebe noch, aber das war sicherlich auch Glück. Die schweren Unfälle mit tödlichen Kopfverletzungen sind stark zurück gegangen, seitdem Kleine und Große Radler mehr mit modernen Helmen fahren. Hier ist es auch als Erwachsener wichtig mit gutem Beispiel voran zu gehen und Helm zu tragen. Ich trage immer einen Helm, wenn ich auf's Rad steige.

DW: Dann kannst Du uns auch sicher sagen, worauf man bei einem Helm-Kauf achten muss?

Max: Zuerst muss der Helm passen. Alle Hersteller geben an, welcher Kopfumfang wel-

che Größe entspricht. Hier zum Beispiel Größe M bei einem Umfang von 52 – 58 cm.

DW: Ich habe 56 cm Kopfumfang aber der Helm passt mir nicht!

Max: Weil Du einen Eierkopf hast! (*lacht... nur Max lacht!*) Für die unterschiedlichen Kopfformen gibt es unterschiedliche Helmformen, die aber auch noch über das Ringsystem angepasst werden müssen. Am besten probiert man einen neuen Helm im Fachgeschäft an.

DW: Dann werde ich jetzt eins aufsuchen... (*lacht... nur DW lacht!*). Okay, oder Du verrätst uns was das Geheimnis ist, damit er auch mir passt.

Max: Es gibt je nach Typ hier unterschiedliche Möglichkeiten. Bei manchen kann man den Abstand zum Kopf variieren, bei dem hier ist es nicht der Fall. Hier müssen wir den Kinnriemen an den Seiten verändern, damit die Ohren durchpassen und nichts eingeklemmt wird. Wenn der Kinnriemen geschlossen ist, solltest Du noch locker einen Finger zwischen Riemen und Kinn bekommen, da bei Belastung Dein Kopf noch anschwillt und etwas Platz braucht. Das gilt auch für das Nackenband, was man unter dem Hinterhauptthöcker tragen sollte. Das Fixierband nicht zu fest anziehen sonst gibt es Kopfschmerzen,

Ihr Team für gutes Sehen und Hören



DELTA
OPTIC & AKUSTIK

Hauptstr. 60 · 53804 Much

Tel: 02245-910265 · Fax:02245910266

www.delta-much.de · info@delta-optic.de · info@delta-akustik.com

Firmensitz: DELTA OPTIC Kurt Dierks e.K./DELTA AKUSTIK e.K. Hauptstr. 60 53804 Much

wenn der Kopf anschwillt, das kannst Du auch während der Fahrt ändern. Und jetzt sollte der Helm sogar auf dem Kopf bleiben, wenn der Kinnriemen noch offen ist – den wir aber immer schließen bevor wir starten!!!

DW: Stimmt! Der Helm hält und sitzt jetzt super und wie pflege ich den Helm und wie lange hält so ein Helm?

Max: Die Pflege ist einfach. Etwas Seifenwasser, wenn nötig, meist reicht klares Wasser. Wichtig ist, dass die Riemen und die Dämpfungspads gereinigt werden. Schweiß greift den Kunststoff an und verkürzt so die Lebenserwartung des Helms, darum alles wo Schweiß dran kommt kurz durchspülen nach einer Trainingstour. Man kann den Helm auch einfach mit unter die Dusche nehmen und Polster und Riemen mit Haarshampoo wieder frisch und fit machen. Die meisten Hersteller haben ein Produktionsdatum in den Helm eingearbeitet. In der Regel wird angegeben, dass der Helm nach 3 – 5 Jahren ausgetauscht werden soll, da sich durch intensiven UV-Licht

Polystyrol (*Styropor*) innen und das Polycarbonat auf der Außenhülle aushärtet und spröde wird und kein 100% Schutz mehr gewährleistet ist. Aber den Helm, den Du gerade trägst, wurde produziert, lag im Lager, liegt im Karton in meinem Regal und ist jetzt fast zwei Jahre alt – aber er hat weder UV-Licht noch Schweiß gesehen, deswegen empfehle ich diese Zeit immer erst ab dem ersten Tragen zu rechnen. Meinen Helm habe ich seit acht Jahren und er ist noch gut, ich fahre auch nicht mehr so viel wie früher. Bei Sportlern die einen Helm jeden Tag tragen ist das was anderes, ein solcher Helm sollte früher getauscht werden. Eine große Radzeitschrift hat gebrauchte, alte Helme einmal getestet, der Älteste war über 10 Jahre und

hatte kaum Einbußen, er war noch sicher. Es gibt Helme von über 200,- €, die tauscht man nicht gerne. Wenn sie deutliche Gebrauchsspuren haben sollte getauscht werden.

DW: Und sonst nicht?

Max: Doch nach einem Sturz auf den Kopf - dann immer! Auch sollte ein Helm nicht runter fallen, das beschädigt ihn auch. Man muss pfleglich damit umgehen. Diesem Helm (*Max hebt einen Helm hoch*) sieht man kaum den schweren Sturz an, er sieht noch richtig gut aus, aber der Fahrer, der den trug wäre ohne ihn vermutlich Tod – jedenfalls war sein Arm ab. Der Helm gehört in die Tonne! Aber nicht in die Gelbe, sondern in den Restmüll!!!

DW: Danke, gut zu wissen.

und Fotos: O. M. Kaptein



Links: Gut durchlüftet sollte ein Helm sein.

Oben: Dem Helm sieht man den schweren Sturz kaum an.

Oben/rechts: Der Arm ist wieder dran, der Fahrer hat einen neuen Helm und fährt wieder.

Oben/links: Egal wie gut sie noch aussehen - wenn ihre Zeit rum ist, dann gehören Helme in den Restmüll!



Physiotherapie • Osteopathie • Cranio-Sacral-Therapie • Krankengymnastik • Bobath-Therapie • Manuelle Therapie • Gerätegestützte Krankengymnastik • PNF • Manuelle Lymphdrainage • Elektrotherapie/Ultraschall • Massagen • Kinesio-Taping • Heissluft • Fango • Hausbesuche • Physiotherapie • Osteopathie • Cranio-Sacral-Therapie • Krankengymnastik • Bobath-Therapie • Manuelle Therapie • Gerätegestützte Krankengymnastik • PNF • Manuelle Lymphdrainage • Elektrotherapie/

PRAXIS Volker **URBAN**

Physiotherapie und Osteopathie

*Osteopathie alle
beteiligten Kassen*

*Termine nach
Vereinbarung*

Hauptstraße 44
53804 Much
Tel. **022 45 / 23 53**

**Unser junges Praxisteam
sucht Verstärkung!**

Sie sind **Physiotherapeut/in** und suchen
neue Ziele? Dann sind Sie bei uns richtig:

022 45 / 23 53
Urban-Much@T-online.de

JETZT!

KEINE LANGEN
VERTRAGSBINDUNGEN
MEHR



AB SOFORT: MINDESTLAUFZEIT VON NUR 3 MONATEN

ANGEBOTSTARIF: ab 45,00 € (unter 25 Jahre ab 30,00 €)

10er KARTEN:	Kursprogramm	79,00 €
	Präventionskurse	99,00 €
	Aquagymnastik	99,00 €
	Schwimmbad & Sauna	99,00 €

TAGESKARTE:	Schwimmbad & Sauna	13,00 €
--------------------	--------------------	---------

TWH
TRANS WORLD
HOTELS
HOTEL
KRANICHHÖHE
MUCH

Jetzt Termin vereinbaren und vorbei kommen: 02245 - 608 640 oder sport.kranichhoehe@twhotels.eu

Ihre Immobilienprofis für Lohmar, Much, Neunkirchen-Seelscheid und Ruppichteroth

Gerne unterstützen wir Sie beim Erwerb oder Verkauf Ihrer Immobilie:
Kompetent, zügig und marktgerecht. www.vrbankimmobilien.de



Ulrich Piel

Joachim Kulbach

Kim Radermacher

Verkauf
Wertermittlung
Vermietung

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Ihre Ansprechpartner:

Joachim Kulbach
Telefon: 02295 9205-42
joachim.kulbach@vrbankimmobilien.de

Ulrich Piel
Telefon: 02241 496-1422
ulrich.piel@vrbankimmobilien.de

Kim Radermacher
Telefon: 02241 496-1426
kim.radermacher@vrbankimmobilien.de



**VR-Bank Rhein-Sieg
Immobilien GmbH**