

Kontakt

Redaktion

Tel.: 0177 / 70 59 805
redaktion@mein-herne.com

Anzeigen

Tel.: 0151 / 402 49 666
anzeigen@mein-herne.com

Zustellhotline

Tel.: 02241/ 93836-0

Samstag, 16. März 2024

MEIN

www.mein-herne.com

HERNE

DIE WOCHEN IN HERNE UND WANNE-EICKEL

Dein mein real
Wochen-
prospekt

in Teilen dieser Ausgabe.

Jetzt jede Woche hier!

mein
real
Einmal hin. Alles drin.



Hockey-Nachwuchs jubelt

Turniersieg beim ersten Herner Hockey-Cup

Das U14-Team des Hockey-Clubs Herne hat zum Abschluss der Saison den ersten Herner Hockey-Cup gewonnen. Wer die anderen spielt hat, erfahren Sie heute auf Seite 5
Foto: HCH

Echt jetzt'?! Umgang mit Streik



Wird zu viel gestreikt? Es fühlt sich zurzeit so an. Dauernd funktioniert das Leben nicht wie geplant. Egal, ob ich von Herne nach Bochum-Mitte will und die U35 nicht fährt, oder mein Reiseziel weiter entfernt ist und mit der Bahn oder dem Flugzeug erreicht werden sollte. Das Recht auf einen Streik ist natürlich wichtig, eine gute Errungenschaft für Arbeitnehmer! Ohne Diskussion. Über das Maß der Anwendung darf aber diskutiert werden, oder?

Ihre Silke Heidenblut
redaktion@mein-herne.com

Amt nicht erreichbar

Am Mittwoch und Donnerstag, 20. und 21. März, bleibt im Fachbereich Soziales aufgrund einer internen Schulung ein Bereich geschlossen. Betroffen ist die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Hilfe zur Pflege und Hilfe zum Lebensunterhalt außerhalb von Einrichtungen. Ab Freitag, 22. März, stehen die Bereiche wieder uneingeschränkt zur Verfügung. Persönliche Vorsprachen sind ab Montag, 25. März, wieder möglich.

Ihre **Akten- und Dokumentenvernichtung**
in unserem Hensen-Karton, so voll Sie mögen –
Hauptsache, Sie können ihn tragen!

Nur 9,95 € – anstatt 19,95 Euro.

Inklusive Umzugskarton. Sicherheitsstufe fünf!

Einfach von Mo. bis Fr. zwischen 10 und 17 Uhr vorbeibringen.
Wir freuen uns auf Sie!

KODI
DER HAUSHALTSDISCOUNTER

AB JETZT:

**UNSER PROSPEKT MIT
VIELEN ANGEBOTEN
IM INNENTEIL**

In Teilbereichen der Ausgabe



Besuchen Sie
uns auch
auf facebook!



Am Großmarkt 33 · 44653 Herne
Tel.: 02323/921092 · Fax: 02323/921094 · info@umzugsprofi.de

www.umzugsprofi.de

Austausch von Silikonfugen
in Ihrer Dusche, Badewanne, Waschbecken, Küche, Fenster etc.
Tel. 0209/9 77 42 97 · www.fugenmann.de

RUDZIK
HAUSHALTS-AUFLÖSUNG

Wohnungsauflösung und Entrümpelung
Die Entrümpelung in Wohnung und Haus bzw. aller Immobilien. Sperrmüllabfuhr von Straß und bei Mietwohnungen. Räumungen von Ladenlokalen bei Geschäftsaufgabe.

Entrümpelung von Dach bis Keller

- Haushaltsauflösung
- Wohnungsauflösung
- Entrümpelung
- Geschäftsauflösung
- Betriebsauflösung
- Firmenauflösung
- Ausräumen + Entsorgen
- Keller Räumung
- Garage entrümpeln
- Dachboden leeren
- Lageräumung

☎ 0 23 23 - 399 23 20

Notdienste



Apotheken: Zahnärztlicher Notdienst: 01805/986700
Kindernotruf Herne: 02323 16 905
Servicetelefon Jugendamt: 02323 16 16 51

Rund um die Uhr ist die aus dem Festnetz kostenlose Hotline **0800/0022833** zu erreichen. Für Handys: 22833 (ohne Vorwahl) zum Preis von 69 Cent/Min)

Notfallnummern: Tierärztlicher Notdienst: 0 18 05 / 12 34 11
Ärztl. Bereitschaftsdienst: 116 117

STELLENMARKT



wir suchen dich.

ZUSTELLER (M/W/D)

Ab einem Alter von 13 Jahren kannst Du einmal pro Woche Zeitungen wohnortnah verteilen.

#M.S.D. MEDIEN SERVICE DEUTSCHLAND WEST GMBH



Nutze unseren Chatbot.

#PROBIER ES AUS!

Neue Single da, nächste kommt bald

Lennie Wolf: "Mann unterm Fenster"

Kurz bevor die nächste Single des Herner Musikers Lennie Wolf erscheint, hier noch der Nachtrag zu Februar: Da ist die Single "Mann unterm Fenster" erschienen und bei den üblichen Streaming-Diensten zu hören.

Wie alle anderen Titel, wurde diese Rock-Nummer gemeinsam mit dem Studio „Stereoblock“ in Mülheim produziert.

Wer ist dieser „Mann unterm Fenster“, der besungen wird? Dazu Lennie Wolf: „Es ist kaum noch möglich, sich frei zu bewegen, ohne dass man von irgendeiner Kamera beobachtet oder von einem Handy gefilmt wird. Und dann stellen wir uns auch noch Alexas ins Zimmer und tragen Handys mit uns rum, die uns jederzeit abhören können. Es ist, als hätten wir einen ständigen Lauscher an der Wand.“

Lennie Wolf ist Songwriter



Das Cover der neuen Single von Lennie Wolf.

Cover-Foto: Lennie Wolf

und Gitarrist aus dem Ruhrgebiet. Er schreibt Lieder in deutscher Sprache und bringt sie, seit dem Ende seiner langjährigen Band "Siebengold" im Sommer 2019, elektronisch-rockig als One-Man-Band auf die Bühne. Die aktuelle EP ist die nunmehr zehnte Veröffentlichung seines Solo-Projektes. Alle vier Wochen wird eine weitere Single aus dem Mini-Album freigeschaltet.

Schwimmhalle wieder geöffnet

Nur für Schule und Vereine

Die Schwimmhalle des Otto-Hahn Gymnasiums ist am wieder in Betrieb genommen worden, nachdem letzte brandschutztechnische Probleme gelöst werden konnten.

Die Schule und die nutzen- den Vereine hat die Stadt Herne darüber informiert, dass die Halle nun wieder zur Verfügung steht. Kurz vor der angestrebten Wiederinbetriebnahme waren noch kleine brandschutztechnische Probleme aufgetaucht. Nachdem diese schnell beseitigt werden konnten, stand einer Wiederaufnahme des Schwimmbetriebs nichts mehr im Wege.

Nach den Osterferien wird die dann bereits wieder genutzte Halle in offiziellem Rahmen wiedereröffnet. Die

in die Jahre gekommene Halle war einer grundlegenden Sanierung unterzogen worden, in die auch Mittel aus dem Kommunalinvestitionsförderungsgesetz geflossen sind. Erneuert wurden unter anderem die Schwimmbad-, Wasser- und Lüftungstechnik. Zudem ergab sich die Notwendigkeit zu einer aufwändigen Schadstoff- und Betonsanierung, so dass die Arbeiten nicht nur länger gedauert haben, sondern auch erheblich teurer wurden als zunächst veranschlagt. Die Sanierung hat letztlich rund 9 Millionen Euro gekostet. Die Schwimmhalle am Otto-Hahn-Gymnasium ist kein öffentliches Schwimmbad, sondern steht ausschließlich dem Schul- und Vereinssport zur Verfügung.

MARKTPLATZ

Bärbel Steinbach, Friseur und med. Fußpflege, Scharnhorststraße 25, 44628 Herne Telefon: 02323/82336 oder 0152/28599220, Hausbesuche möglich.

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
Tel: 03944-36160
www.wm-aw.de

MEIN
HERNE

Umzug Transport Haushaltsauflösung
100% keine Abzocke, LKW + Fahrer 50€ Std. Jeder weitere Helfer 25€ Std. Küchen An u. Verkauf. Gerne Kostenvoransch. fürs Amt 0209/9769811 info@moebel-sturm.de

Trapezbleche 1. Wahl + Sonderposten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen, Straße in der Neustadt 107, bundesweite Lieferung! ☎ 03685-409140, 5% online Rabatt sichern www.dachbleche24.de

Beilagen-Hinweis

MEIN
HERNE

In der heutigen Gesamtausgabe oder in Teilbelegung finden Sie Beilagen folgender Firmen:

Deutsche Fernsehlotterie, Edeka Koch, Hornbach, Kodi, Lidl, Real, Rossmann

toom
markt

REWE
Dein Markt



Entdecke
jede Woche
über 300 Angebote
in der REWE App
und im Web

Scan mich!
rewe.de/angebote



REWE App scannen
und PAYBACK Punkte
sammeln!



Exklusiv bei REWE mit

PAYBACK

Deine Auswahl – auch beim Preis.



Frico
Gouda jung
holl. Schnittkäse,
48% Fett i.Tr.,
je 100 g

Aktion

0.69



Kalbs-Filet
je 100 g

Aktion

2.99



Schweine-Tellerspieß
»Döner«
aus dem saftigen
Schweinekamm,
je 100 g

Aktion

0.99



Kap-Seehechtfilet
getaut,
je 100 g

Aktion

1.29



Coppenrath & Wiese
Bunte Sahne Platte
Auslese
tiefgefroren,
je 800-g-Pckg.
(1 kg = 11.10)

Aktion

8.88



Mövenpick
Eis
versch. Sorten,
je 900-ml-Becher
(1 l = 2.21)

Aktion

1.99



Dr. Oetker
Pizza
Tradizionale
Salame Romano
tiefgefroren,
je 385-g-Pckg.
(1 kg = 5.77)
oder **Die Ofenfrische**
Vier Käse
tiefgefroren,
je 410-g-Pckg.
(1 kg = 5.41)

Aktion

2.22



Lindt
Goldhase
je 100-g-St.
(1 kg = 19.90)

Aktion

1.99

(1 kg = 18.90)



Aperol
Aperitif Bitter
11% Vol.,
je 0,7-l-Fl.
(1 l = 14.27)

Aktion

9.99

(1 l = 13.84)



Fürst von
Metternich Sekt
versch. Sorten,
je 0,75-l-Fl.
(1 l = 7.67)

Aktion

5.75



Cinzano
Asti Spumante
D.O.C.G.
je 0,75-l-Fl.
(1 l = 6.65)

Aktion

4.99

Deine REWE App Coupons der Woche

+ Coupon aktivieren und noch mehr sparen



Ritter Sport
Schokolade
versch. Sorten,
je 100-g-Tafel
(1 kg = 8.80)

Knaller

0.88

(1 kg = 7.70)



Warsteiner
Pils
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 1.00)
zzgl. 3.10 Pfand

Aktion

9.99



Krombacher
Pils
versch. Sorten,
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 1.00)
zzgl. 3.10 Pfand

Knaller

10.99



Paderborner
Pilger
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 0.85)
zzgl. 3.10 Pfand

Aktion

8.49



Coca-Cola
versch. Sorten,
teilw.
koffeinhaltig,
je 1,5-l-Fl.
(1 l = 0.74)
zzgl. 0.25 Pfand

Aktion

1.11

(1 l = 0.66)

12. Woche. Gültig ab 18.03.2024

Bahnhofstr. 152/Roonstr. 6 • 44629 Herne
Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 22 Uhr



Die REWE-App
Alle Angebote immer dabei.

rewe.de

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln. Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006. Druckfehler vorbehalten. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.



BTC-Cheerleader mit drittem Platz bei der Premiere

Die "Claws Scratches" - die Cheerleader vom Baukauer Turnclub (BTC) - feierten ihr Debüt bei den German All Level Championships in der Sporthalle Hamburg. In einem 14 Teams starken Starterfeld konnte sich das neu gegründete Meisterschaftsteam des BTC auf Anhieb

den dritten Platz sichern. Als eins von nur zwei Teams zeigten Sie eine "Hit Zero"-Routine, was bedeutet, dass sie ihr Programm fehlerfrei präsentiert haben. Die Freude bei Team, Betreuern, Verein und Fans war riesig, die tolle Leistung lässt für die Zukunft hoffen. **Foto: BTC**

Silber für Marchet

Fechter bei deutschem Ranglistenturnier

Herner-Turn-Club-Fechter Alexander Marchet (Altersklasse über 50) erkämpfte beim deutschen Ranglistenturnier der Veteranen in Hamburg die Silbermedaille. Damit untermauerte der Degenfechter seine Topplatzierung auf der deutschen Veteranenrangliste, bei der er weiterhin Position eins belegt.

Auf seinem Weg ins Finale musste der Herner keine einzige Niederlage hinnehmen. Nach sechs Siegen in der Vorrunde folgten weitere deutliche Siege in der KO-Runde. So warf der HTC-Fechter Marcus Dzi-
onsko (FG Segeberg) mit 10:2, Marc Evertz (Solinger TB) mit 10:5 und Hans Maghon (EFG Essen) mit 10:5 aus dem Wettbewerb, so dass er bereits im Halbfinale stand. Erst hier blieb das Gefecht gegen Marco Longo vom Heidelberger

FC lange offen. Am Ende hatte Marchet die stärkeren Nerven und sicherte sich mit 10:8-Treffern das Finalticket. Auch das Finale, gegen Longos Teamkollegen Thomas Brudy-Zippelius, wurde zur Nervenschlacht, es Finale musste in der Verlängerung entschieden werden. Diesmal hatte aber der Fechter aus Heidelberg die stärkeren Nerven. Trotz der knappen Niederlage freute sich Marchet über den starken zweiten Platz.

Mit Matthias Becker (ebenefalls AK 50 Herrendegen) ging ein weiterer HTC-Fechter in Hamburg auf die Planche. Auch er musste sich denkbar knapp einem Heidelberger Fechter geschlagen geben. Mit der 9:10-Niederlage gegen Torsten Marheineke scheiterte Becker knapp am Einzug ins Achtelfinale und beendete so das Turnier auf dem 17. Rang.



Mach mal 2: Ältere Modelle sparen mit dem Škoda Teilerabatt x2.

Je älter, umso günstiger. Škoda Modelle ab vier Jahre sparen gleich doppelt, denn bei unserem Teilerabatt x2 gilt: Fahrzeugalter in Jahren x 2 = Teilerabatt in Prozent¹. Fragen Sie uns einfach bei Ihrem nächsten Besuch. Wir beraten Sie gern und machen Ihnen ein individuelles Angebot.

¹ Bezogen auf unsere Preise für ausgewählte Škoda Original und Economy Teile. Rabattierung für Fahrzeuge bis Modelljahr 2020 und älter. Das Modelljahr Ihres Škoda nennen wir Ihnen gern. Oder schauen Sie unter www.skoda.de/modelljahr nach.

Autoservice-Center Herne e.K.
ŠKODA Servicepartner
Bruchstraße 128, 44627 Herne
T 02323390047
info@skoda-service-herne.de, www.skoda-service-herne.de

Frauen lernen deutlich Nein zu sagen

Unter dem Titel „Stopp! Nein! Grenzen setzen“ wird im Rahmen der Frauenwoche in Kooperation mit der Polizei Bochum ein weiterer Selbstbehauptungskurs für Frauen angeboten. Er findet am kommenden Donnerstag, 21. März, von 9 bis 12 Uhr statt. In dem Workshop mit Kriminalhauptkommissarin Conny Heppner lernen die Teilnehmerinnen, welche Handlungsmöglichkeiten es in einer unangenehmen oder bedrohlichen Situation gibt. Gemeinsam stärken sie ihre Entschlossenheit und das Selbstvertrauen, ihre Grenzen klar aufzuzeigen. Thematisch wird es um Prävention, Täter- und Opferverhalten, Anzeigen bei der Polizei, Spurensicherung, Hilfsangebote für Betroffene, Zivilcourage sowie die Vermeidung von K.O.-Tropfen gehen.

TIER DER WOCHE

Charly

Der hübsche Charly musste sein Leben fast durchgehend in Kettenhaltung verbringen. Trotzdem hat er den Tierheim-Helfern gegenüber sofort Vertrauen gefasst. Er taut immer mehr auf und genießt jede noch so kleine Streicheleinheit sehr. Es scheint, als würde er versuchen, die ganze Liebe, die er bisher nie kennenlernen durfte, nun aufholen zu wollen. Andere Hunde bereiten ihm keine Probleme und er zeigt immer mehr, was für ein toller und aktiver Kerl er ist. An der Leine reagiert er manchmal noch etwas unsicher, aber er orientiert sich sehr an den Menschen und entspannt deutlich, wenn er sicher geführt wird. Charly möchte lernen und den Menschen gefallen. Eine aktive Familie, die viel Zeit in der Natur verbringt, wäre



genau das Richtige für ihn. Kinder sollten schon etwas größer sein. Charly ist aufgeschlossen und lernwillig. Wer sich für Charly interessiert, macht einen Termin aus: Email_an@tierheim-herne-wanne.de.



U14 holt ersten Herner Hockey-Cup

Erfolgreicher Abschluss der Hockey-Hallensaison

Der Hockey-Club Herne (HCH) richtete zum Abschluss der Hallensaison den ersten Herner Hockey-Cup in den Altersklassen U12 und U14 aus.

Am Vormittag trat die U14 des HC Herne gegen die Teams des TuS Iserlohn, VfB Hüls und TV Werne 05 an. Im ersten Spiel gegen die Mannschaft aus Iserlohn stand es zur Halbzeit 1:1, nachdem der TuS Iserlohn zunächst in Führung gegangen war. Die zweite Halbzeit startete ausgeglichen. Iserlohn hatte einige Chancen, um in Führung zu gehen, der Herner Torhüter konnte jedoch mit Paraden glänzen und das Team im Spiel halten. Mitte der zweiten Halbzeit übernahm Herne die Spielkontrolle und konnte zunächst mit 2:1 in Führung gehen. In den letzten Minuten konnten die Herner zwei weitere Chance nutzen und das Spiel



Das U12-Hockey-Team des HCH gab im letzten Spiel den Turniersieg aus der Hand.

Foto: HCH

mit 4:1 für sich entscheiden. Im zweiten Spiel konnte der HC Herne mit guter Moral ein 2:2 gegen den TV Werne 03 erreichen. Im letzten Spiel des Turniers gegen den VfB

Hüls ging es um den Turniersieg. Hüls hatte zuvor gegen Werne unentschieden gespielt und gegen Iserlohn gewonnen. Aufgrund des besseren Torverhältnisses

reichte der Mannschaft aus Herne ein Unentschieden zum Turniersieg. Doch die U14 kam sehr gut ins Spiel, ging früh mit 4:0 in Führung und konnte sich mit einem

6:2 den Turniersieg und somit den ersten Herner Hockey-Cup sichern. Der TV Werne 03 erreichte den zweiten und der VfB Hüls den dritten Platz.

Beim U12-Turnier am Nachmittag traten der Bochumer HV 05, der TuS Iserlohn, der TV Werne 03 sowie der Gastgeber HC Herne gegeneinander an. Im ersten Spiel des Turniers schlug der HC Herne den TuS Iserlohn in einem ausgeglichenen Spiel konnte mit 1:0. Gegen den Bochumer HV 05 ließ die Herner Defensive kaum Torchancen zu und gewann das Spiel mit 2:0. Im letzten Spiel der Herner gegen den TV Werne 03 wurde der Turniersieger ermittelt. Diesmal war das Glück nicht auf der Seite der Herner, Werne gelingt ein 1:0-Sieg und damit auch der Turniersieg. Der HC Herne wurde Zweiter, Iserlohn Dritter.

Hören begeistert!

auric
HÖRGERÄTE



GUT HÖREN MIT AURIC!



Pure Charge&Go
von Signia

Kompetente, unverbindliche Beratung, modernste Hörgeräte – auch mit Akku-Technologie – das und vieles mehr erwartet Sie in unserem auric Hörcenter.

Unsere Leistungen:

- Kostenlose Hörtests & unverbindliche Beratung
- Hör- und Tinnitusberatung
- Ausprobe von aktuellen Hörgeräten aller Hersteller
- Service für Ihre Hörgeräte - egal, wo Sie sie gekauft haben!
- Pflegemittel & Zubehör

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

auric Hörcenter in Herne
Hauptstraße 89b
Telefon: (02325) 64 64 60
herne@auric-hoercenter.de



97 % UNSERER KUNDEN SAGEN
NOTE 1 FÜR KOMPETENZ!

www.auric-hoercenter.de/herne

Porträt	orient. Männername	Auslegung, Deutung	Wortteil: eigen, sonder	von hier	Schalter am Computer	Schwarzmeerkurort	US-Regisseur (Woody)	nordam. Indianer	stehende Gewässer	englisch: Idee	Nischen	span. Theologe †	alte frz. Goldmünze	Stielbrille
					Öffnung des Zugangs					Kraftstoffart (Kw.)				
aus zartem Stoff					englisch: wir	baumgesäumte Straße				int. Kfz-Z. Panama	musik.: ein wenig	5		
		2	Redeschwall	Fuchsjunges			Instandsetzung							
Steigerung, desto			Hochland in China			Rachenentzündung				Fremdwortteil: Gebirge			Jacken ohne Ärmel	
unrichtig				10						Naturwissenschaft	starker Sturm	Initialen der Nannini		
			Kirchendiener	Bergbach										
Fluss in Frankreich	Stadt in der Toskana	Figur bei Kipling								englisch: uns		schlecht (ugs.)		
Formel 1-Pilot, Niki				8						Südosteuropäer	Tennisbegriff			
						englische Gasthöfe								
Sühne	Beine des Wildes	Arbeit des Winzers								Teil der altröm. Kalender			bayrisch: ruhig	
Spaßmacher										grob, gewalttätig	ein Lebensraum	Talismane		
ugs.: prassen														
schmelzen (Schnee)	Frauenkosenamen	englisch: ist				dt. Nordseebucht								
Kerbtierschaden		ein Mineral								altes Kodiergerät	nachgemacht	arab. Instrument		
Teil des Waffenvissiers	Heim für Obdachlose				Lied in der Bretagne	Warnzeichen	Insel der Circe	wehklagen		alter Name des Juli	Abk.: Endpunkt	Vorname der Meysel †		
				auschütten	franz. Autor †				legeres Grußwort		kroat. Adria-hafen	jap. Politiker †	9	
durch zwei teilbar	franz. Stadt	Tennisbegriff	hart auf Parteilkurs							franz. Departement			Gesamtheit	
						Riesenkröte		Stadt in Mazedonien	Sems Nachkomme			beschädigt	bestimmter Artikel	
derb: schlafen					französischer Polizist	Holzplatte				einjährig	Geliebte des Zeus			
					Scheinakazie, Zierbaum	gelbbrauner Zucker	1		inständig bitten	Berg in Graubünden		ein TV-Sender		
Abdichtungsmittel		fair, anständig						dickflüssig	Post freimachen					
					westafr. Volk	Blues-Musik				Save-Zufluss		kleines Motorrad	kaufm.: heute	
Erdzeitalter		ein Metall	schimpfen							Vorname der Farrow	Sanftheit			
math. Winkel-funktion	afrik. Staatenbündnis	polynesische Insel			Frauenkurzname		best. Artikel, 4. Fall	altäthiop. Hauptstadt				int. Kfz-Z. Iran	Abk.: Zeitschrift	
				6	Säuregehalt-wert	Hühnerprodukt	intelligenz-schwach			Männername		4		
					Essen, Gerichte				großer Meeresvogel					
Hauptstadt von Vietnam	besänftigen													

Sanitätshaus Frick
 Orthopädie-Technik

SANITÄTSHAUS
ORTHOPÄDIE

IHR SPEZIALIST FÜR

> Prothesen > Kompression
 > Bandagen > Einlagen > Rehatechnik



REHA



SERVICE

Sanitätshaus Alfred Frick e.K.
 Münsterplatz 8 + 10 | 44575 Castrop-Rauxel
 Telefon: 02305 92322-0 | Telefax: 02305 92322-17
 Internet: www.sanitaetshaus-frick.de



FEST

Gemeinsam mit dem TC Blau-Weiß Wanne-Eickel lädt der Stadtsportbund am Samstag, 23. März, 13 bis 17 Uhr zum Abschlussfest der „Internationalen Woche Pink gegen Rassismus“ auf seine Anlage an der Emscherstraße 55 ein.

Foto: Thomas Schmidt/Stadt Herne



AUSSTELLUNG

Die Künstlerin Mira Sasse stellt bis Sonntag, 24. März, ihre Werke im Alten Wartesaal im Bahnhof Herne aus. Die Ausstellung „modular distancing“ umfasst sowohl eine gleichnamige Werkreihe als auch eine neue Installation, die speziell für den Ausstellungsort entwickelt wurde.

Foto: Thomas Schmidt/Stadt Herne



MILONGA

Der Verein „Tango Argentino“ lädt am Sonntag, 17. März, 17 Uhr zur Milonga ins City-Center, Bahnhofstraße 7a, ein. Es wird Tango getanzt. Auch Einzelpersonen sind erwünscht, der Eintritt kostet 8 Euro. Anfänger können ab 16 Uhr reinschnuppern (Anmeldung: tango-treffpunkt.de).

Foto: Tango Argentino

Lesung: „Die Frau am Fenster“

Eine Lesung mit Bildprojektion aus dem Buch „Die Frau am Fenster – Ein Leben an der Seite von Caspar David Friedrich“ findet am Sonntag, 17. März, um 15 Uhr im Schloss Strünkede statt. Es geht um Caroline Bommer im Jahr 1818 in Dresden: Sie ist 24 Jahre alt, als sie den 20 Jahre älteren Caspar David Friedrich heiratet. Sie kennt den Maler bereits seit ihrer Kindheit und hat ihn stets bewundert. Nach dem glücklichen Beginn ihrer Ehe und der Geburt ihrer Kinder durchlebt Caroline auch leidvolle Zeiten. Davon erzählt Autorin Dr. Birgit Poppe in ihrem Buch. Der Eintritt zur Lesung kostet 5 Euro.

Impressum

Herausgeber

Ruhr Verlags GmbH
Friedrichstraße 138a,
42551 Velbert
Telefon: 02051 / 28 80 45

Geschäftsführung

Markus Echternach
Verlagsleitung NRW
EGRO Mediengruppe
Marianus Langner

Redaktion

Silke Heidenblut, Detlef Leweux
redaktion@mein-herne.com
Telefon: 0177/70 59 805

Anzeigen

Jörg Flörchinger
anzeigen@mein-herne.com
Tel.: 0151 / 402 49 666

Es gilt die Preisliste
gültig ab Januar 2024

Gesamtauflage

84.850 Exemplare
Verteilung samstags, an alle
Haushalte und Betriebe

Druck

Schenkelberg Druck Weimar
Österholzstraße 9
99428 Grammetal-Nohra

Vertrieb

M.S.D. Medien Service
Deutschland West GmbH
Wilhelmstraße 156,
53721 Siegburg

Zustellhotline

Telefon: 02241 / 93836-0
Montag-Freitag 9 bis 17 Uhr

Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und des Herausgebers wieder. Für die Richtigkeit der abgedruckten Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

„Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis
„Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal
www.werbung-im-briefkasten.de.“



Atze Schröder beim Comedy-Abend

Das Kulturzentrum Herne, Wili-Pohlmann-Platz 1, lädt am Mittwoch, 29. Mai, 20 Uhr zur 13. Ausgabe des Comedy-Abends ein. Es wird eine bunte Mischung aus erstklassigen Comedians bis hin zu skurrilen Comedy-Aktivitäten geboten. Mit dabei sind Entertainer Atze Schröder, der Stand-Up-Comedian Alex Stoldt, die Italienerin mit Berliner Schnauze Patrizia Moresco sowie der „akribische Beobachter“ Sascha Thamm. Das Programm rundet der ehemalige argentinische Fußballspieler Mencho Sosa mit Freestyle-Fußball und klassischer Jonglage ab. Durch das Programm führt Entertainer Helmut Sanftenschneider mit Stand-Up Comedy und Musik. Karten ab 22 Euro gibt es im Vorverkauf auf reservix.de oder unter der Ticket-hotline 0761/88849999 sowie beim Stadtmarketing Herne, Kirchhofstraße 5, oder unter Telefon 02323/9190514.

Foto: Boris Breuer

Eisenblau im Schloss

Das Emschertal-Museum zeigt zurzeit die Ausstellung „Eisenblau – Cyanotopien von Judith Fait“. Bei der Cyanotypie handelt es sich um ein altes monochromes Fotoverfahren, das auch als Eisenblaudruck bekannt ist. Einen Schwerpunkt bei der Motivauswahl setzt Judith Fait auf markante Objekte der Industriekultur wie Fördertürme, Bergwerke oder Hüttenanlagen. Ergänzt werden diese Motive durch Fotogramme von typischen Pflanzen der Haldenvegetation. Die Ausstellung wird bis Sonntag, 26. Mai, im Schloss Strünkede gezeigt.

Kung-Fu-Panda im Osterkino

Im Stadtwerke-Osterkino am Samstag, 23. März, 13 Uhr wird Kung-Fu-Panda gezeigt. Im vierten Teil des Animationsfilms hat der immer hungrige Kung-Fu-Panda es mit einer Super-Schurkin zu tun: das Chamäleon. Einlass ist eine halbe Stunde vorher. Der Film ist ab sechs Jahren freigegeben. Tickets zum Preis von 4 Euro gibt es ausschließlich online auf filmwelt-herne.de.



SV Neptun-Schwimmer mit Edelmetall

Mit elf Schwimmern machte sich der SV Neptun Herne auf den Weg nach Gladbeck zum RheinRuhrSan-Cup. Für einige war dies der erste Wettkampf überhaupt, die Platzierungen und Bestzeiten sprachen für sich. Besonders hervorzuheben sind die Leistungen von Ben Drose, Fabian Schlie und Joah Tschersich: Fabian und Joah konnten ihr Können über 50-Meter-Schmetterling und Ben über 50-Meter-Brust gleich zweimal

beweisen. Aufgrund der hervorragenden Leistungen im Vorlauf qualifizierten sie sich fürs Minifinale. Ben belegte dort den zweiten und Fabian den dritten Platz. Zudem konnten alle drei ihre Zeiten aus dem Vorlauf nochmal verbessern. Jüngste Teilnehmerin für den SV Neptun war Fina Herber. Insgesamt fischten die Neptune sieben Mal Gold, vier Mal Silber und vier Mal Bronze aus dem Wasser.

Foto: SV Neptun

Fußballkreis bietet Feriencamp an

6. bis 19. Juli in Landenhausen

Für Jungen und Mädchen, die zwischen acht und 14 Jahre alt sind, bietet der Fußballkreis Herne vom 6. bis 19. Juli das Feriencamp im hessischen Landenhausen an.

Spiel, Sport und Spannung stehen dort auf dem Programm: Geplant ist eine Nachtwanderung, ein Besuch in einem Freizeitpark, der Aufenthalt in einem Spaßbad und eine Fahrt nach Fulda.

Im Feriencamp ist für die Verpflegung gesorgt. Bei gutem Wetter kann ein nahegelegenes Freibad besucht werden. Zum Programm gehören auch eine Camp-

Olympiade, ein Lagerfeuer und eine Camp-Disco.

Die Betreuung erfolgt durch ein engagiertes und fachkundiges Team. Der Teilnehmerbeitrag beträgt in diesem Jahr 459 Euro und beinhaltet die Kosten für die An- und Abreise, die Kosten für die Unterbringung und Verpflegung und die Kosten für die Fahrten und Eintrittsgelder vor Ort.

Anmeldeformulare und mehr Informationen über das Camp gibt es bei Bianca Wessel, E-Mail: Bianca.Wessel@flvw.de und auf der Homepage des Fußballkreises Herne (flvw-herne.de) im Jugendbereich.

Medizin

ANZEIGE



Nervt Ihr Rücken auch?

Wenn der Rücken nervt, sind oft die Nerven schuld! Essenzielle Nährstoffe können wertvolle Unterstützung leisten. Der Restaxil UMP B-Komplex (Apotheke) vereint eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe. So enthält er z.B. den Vitamin B-Komplex. Besonders hilfreich: Thiamin und Vitamin B12, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. Vitamin B9, besser bekannt als Folsäure, spielt hingegen eine Rolle bei der Zellteilung. Zudem ist in Restaxil UMP B-Komplex Calcium enthalten, das zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen beiträgt. Uridinmonophosphat (UMP), ein wichtiger Baustein der Nukleinsäuren, gibt Restaxil UMP B-Komplex seinen Namen.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil UMP B-Komplex
(PZN 16198895)



www.restaxil.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

„Ich kann endlich ohne Schmerzen gehen!“ (Martin L.)

Diese natürlichen Arznetropfen begeistern bei Arthrose

Zahlreiche Schmerzgeplagte setzen bei ihren Arthrose-Beschwerden auf das Schmerzmittel Rubaxx Arthro (Apotheke). Es enthält einen natürlichen und gut verträglichen Arzneistoff, der schmerzlindernd und entzündungshemmend zugleich wirkt. Kein Wunder, dass Anwender begeistert sind.

Arthrose wird vor allem mit zunehmendem Alter zum Problem: Die Gelenke schmerzen, werden steif und die Beweglichkeit wird eingeschränkt. So erging es auch Hedwig K.:



Wie Arthrose entsteht

Wenn sich die Knorpelschicht zwischen zwei Knochen abbaut, beginnen die Knochen aufeinander zu reiben und Schmerzen zu verursachen. Der Knorpelabbau kann wiederum zu Entzündungen führen.



„Ich habe Arthrose in der Hüfte und schrie vor Schmerzen bei jeder Bewegung“, klagt sie. Doch seitdem Hedwig K. die Arznetropfen Rubaxx Arthro nimmt, geht es ihr wesentlich besser: „Ich habe so gut wie keine Schmerzen mehr!“ Auch Martin L. freut sich über seine zurückgewonnene Beweglichkeit dank Rubaxx Arthro: „Ein sehr gutes Mittel. Ich kann endlich ohne Schmerzen gehen.“

Entzündung reduziert, Knorpel geschützt
Rubaxx Arthro wurde speziell zur Behandlung von

Arthrose entwickelt. Das Besondere ist der darin enthaltene Arzneistoff, der aus der Weißbeerigen Mistel gewonnen wird. Dieser Arzneistoff wirkt nicht nur schmerzlindernd. Er hat außerdem in Laborstudien gezeigt, dass er Entzündungen reduziert.¹ Mehr noch: Er kann sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt und die Arthrose-Schmerzen werden bekämpft.

Auch bei chronischen Schmerzen geeignet

Was Anwender besonders überzeugt: Rubaxx Arthro kombiniert Wirksamkeit mit guter Verträglichkeit. Neben-

oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Daher sind die Arznetropfen auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Das bestätigt auch Beate D.: „Ich verwende das Produkt bereits über ein Jahr und meine Schmerzen in den Gelenken, insbesondere dem Kniegelenk, sind deutlich minimiert.“ Robert H. lobt dagegen die einfache Dosierung: „Genau das ist der Vorteil der Tropfen, dass die Dosierung je nach Bedürfnis angepasst werden kann.“

Überzeugen auch Sie sich von den Nr. 1* Arznetropfen bei Arthrose: Rubaxx Arthro, rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich!

Tipp für unsere Leser

Jetzt Rubaxx Arthro auf pureSGP.de bestellen und bis zu 13% sparen!



bis zu 13% sparen

pureSGP.de



¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312. • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8. • *Arznetropfen bei Verschleißkrankheiten der Gelenke; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2024. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert. RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album D. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing