



# Der Wassertreter

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

## Nordic Walking

*Mit zwei Stöcken durch das Jahr*

## Kneippen wenn die Tage kürzer werden

*Von heiß bis kalt...*

**ego cogito, ergo sum, „Ich denke, also bin ich.“**

*Hören Sie nicht mit dem Denken auf, sondern trainieren Sie Ihr Gedächtnis!*

**Kneipp Verein Much ist mit dabei...**

*Vorankündigung: Aktionswoche „:perspektive langes Leben“ 24.-29.11.2018*

**BÄCKER**  
*...iB' lecker*  
**Funken**  
*der Party-Bäcker*

Dorfstraße 4  
53804 Much-  
Marienfeld

**0 22 45 / 36 92**

**02245 1212**

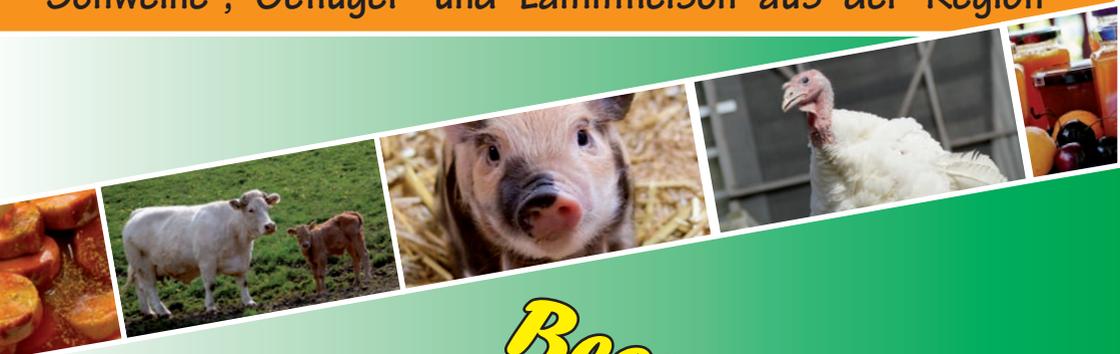
**TAXIKNIPP**

53804 MUCH

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



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



**Öffnungszeiten**  
Donnerstag:  
14:30 – 18:30 Uhr

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

Samstag:  
09:00 – 13:00 Uhr

**Besuchen Sie  
unseren Hofladen**

**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 Oktober	9
Kneippen wenn die Tage kürzer werden	10
Termine November	15
ego cogito, ergo sum, „Ich denke, also bin ich.“	16
Kneipp Verein Much ist mit dabei...	18
Termine Dezember	19
Nordic Walking	20

**Der Wasserstreiter** 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 Wasserstreiter“ 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:**  
11.000 Stück

**Verteilung:**  
Circa 5.450 Stück an Haushalte in der Gemeinde Much, als Beileger über die kostenlose Ausgabe des Mitteilungsblatt. 1.300 Stück in Ruppichterath, 2.300 Stück in Neunkirchen-Seelscheidt und 900 Stück in Overath, als Beileger über das Mitteilungsblatt-Abo. 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.DerWasserstreiter.de](http://www.DerWasserstreiter.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](mailto:PR@Kneipp-Verein-Much.de)

**1. Vorsitzende:**  
Oliver Marcus Kaptein

printed by:  
 **WirmachenDruck.de**  
Sie sparen, wir drucken!

*Sehr geehrte Leserinnen,  
sehr geehrte Leser,*

*das Jahr neigt sich mit dem vierten Quartal dem Ende zu und „Der Wasserstreiter“ erscheint als Herbst-/Winterausgabe 2018, wieder randvoll mit Terminen und interessanten Informationen über unsere Vereinsarbeit, die Gemeinde Much und wissenswertes rund um die Kneipp Philosophie.*

*„Der Wasserstreiter“ hat sich in der kurzen Zeit nicht nur zu einer festen Größe für Kneippmitglieder entwickelt, sondern ist ein Begriff und fester Bestandteil für jeden Mucher geworden. Ein Grund warum die „Much Touristik-Information“ sich mit vier Extra-Seiten in dieser Ausgabe präsentiert. Hier erfahren Mucher, Interessierte und Touristen wie vielseitig unsere Gemeinde ist und wie reichhaltig die Angebote sind, denn man weiß oft auch als Einheimischer nicht immer was man in Much alles machen kann - jetzt schon!*

*Die positive Resonanz auf unsere ehrenamtliche Arbeit spüren wir auch bei unseren Sponsoren und Unterstützern. Dieser Rückhalt macht es uns möglich in dieser Ausgabe auch Kneippfreunde in Overath zu erreichen. „Der Wasserstreiter“ wird jetzt in einer Auflage von 11.000 Stück gedruckt, von denen 900 Stück zusätzlich in der Abo-Ausgabe für das Mitteilungsblatt Overath beigelegt werden.*

*Wir haben in diesem Jahr bereits viel bewegt. Nicht alles, was man machen kann, aber das Jahr ist noch nicht vorbei und wir sehen bereits jetzt dem neuen Jahr, mit seinen Herausforderungen und Aufgaben, freudig entgegen. Danke an alle, die sich an dieser Arbeit beteiligen.*

*Bleiben Sie neugierig...*

**Oliver Marcus Kaptein**

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

*Erleben Sie die bergische Gemeinde Much mit all ihren Facetten. Die grünen Wiesen, eingebettet von den Bergischen Hochflächen, lassen Sie Ihren Alltag vergessen. Ländliche Idylle und Bergischer Charme bilden ein ganz besonderes Zusammenspiel in Much.*

Doch kann man in Much auch wirklich etwas unternehmen? Die Antwort ist ein ganz klares Ja! Tatsächlich bietet Much im Vergleich zu seinen Nachbargemeinden ein sehr breites Angebot an Freizeitmöglichkeiten. Vom Themenwanderweg



risten finden hier nützliche Informationen zu Events und Ausflugszielen in und um Much. Auch Einheimische sind gerne willkommen. Egal ob Insider-Wissen, Broschüren, Karten oder Souvenirartikel – die Touri, wie das Büro liebevoll genannt wird, hat alles was das Much-Herz begehrt. Schauen Sie ruhig mal im Laden auf der Hauptstraße vorbei! Neben klassischen Souvenirs wie Postkarten, Kugelschreibern und Kochbüchern, können Sie hier auch heimische Produkte erwerben, wie z.B. den Mucher Honig oder Much Schlüsselanhänger. Die Touri unterstützt nicht nur Vereine beim Kartenvorverkauf, sondern auch Mucher bei dem Verkauf selbst produzierter Produkte.

bis hin zum Wellness-Tag mit Freunden – da ist für jeden das passende dabei!

Die Tourist-Information hilft Ihnen gerne Ihren Ausflug in Much zu planen. Nicht nur Tou-

***Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie tolle Unternehmungen, wertvolle Informationen und jede Menge geheimer Tipps. Worauf warten Sie? Erleben Sie Much noch heute!***

*„Wandern ist die vollkommenste Art der Fortbewegung,  
wenn man das wahre Leben entdecken will.  
Es ist der Weg in die Freiheit.“*

Elizabeth von Arnim

Ziehen Sie Ihre Wanderschuhe an und entdecken Sie die bergisch schöne Landschaft rund um Much. Alleine, zu zweit, zu dritt, zu viert? Wie auch immer Ihr individueller Traum vom Wandern aussieht: Bei uns können Sie die Seele baumeln lassen.



Im Gemeindegebiet steht Ihnen ein markiertes Wanderwegenetz mit einer Gesamtlänge von rund 110 km zur Verfügung. Die insgesamt 13 Rundwanderwege sind in einer Wanderkarte, die über die Tourist-Information bezogen werden kann, dargestellt und beschrieben.

**Tipp:**

*Wenn Sie Geschichte mögen werden Sie den Böllweg und den historischen Wanderweg lieben! Neben der Natur, bieten diese Wanderwege viele spannende Informationen zu der damaligen Zeit.*



*Auf 2 Rädern durch Much – Unzählige Radwege rund um Much warten darauf von Ihnen erkundet zu werden. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Touren durch die Gemeinde.*

Was gibt es schöneres als mit der ganzen Familie einen schönen Fahrradausflug zu machen. Auf den speziellen Familienradwegen haben Groß und Klein ihren Spaß.

werden dennoch ihren Spaß in Much finden. Auf mittelschweren bis anspruchsvollen Wegen fahren Sie durch das Bergische Land mit Ihrem Rennrad.



Bergauf und bergab geht es durch die Natur von Much. Mountain-Bike Herzen werden höher schlagen, wenn sie die abwechslungsreichen Touren erkunden.

Die Routen durch Much und Umgebung sind sowohl für E-Bike als auch das normale Rad geeignet. Wählen Sie eine Tour und schwingen Sie sich auf Ihr Fahrrad.



Die Tour des *pays montagneux* gibt es zwar noch nicht. Aber Rennrad-Freunde

**- GUTSCHEIN -**  
**1 x Much-Paket gratis!**  
Abzuholen in der  
**Tourist-Information Much**  
Gültigkeit/Einlösbar bis **29.12.2018**  
Pro Coupon + Person je 1 Much-Paket

## Von A wie Angeln bis Z wie Zeit für mich...

Waren Sie schon mal in Much Angeln? Nein? Das muss sich dringend ändern! 6 Angelteiche warten auf Sie. Schnappen Sie sich direkt Ihre Rute! Angeln ist nicht so ihr Sport? Probieren Sie es doch mal mit Golf. Ein 18-Loch Meisterschaftsplatz wartet an der Burg Overbach auf Sie!



Wie wäre es mit einem Ausritt? Auch in Much können Sie auf dem Rücken edler Pferde die Natur erkunden. Schauen Sie doch auf einem der insgesamt 8 Reiterhöfe vorbei.



Sie möchten lieber etwas über das Leben auf dem Land erfahren? Dann ab ins Technik- & Bauernmuseum und begeben Sie sich auf Zeitreise!



Wasserratten aufgepasst! Das Waldfreibad bietet besonders an heißen Sommertagen eine willkommene Abkühlung.



Auch große Wasserratten kommen auf ihre Kosten! Der Kneipp & Vitalpark oder auch das Wellnessangebot des TW Hotels lassen Sie komplett entspannen.

*✍ S. Legebeke, Much Tourist-Information  
Bilder: Much Tourist-Information & Alfred Haas*

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

# industrie 4.0

internet der dinge  
kommunikation  
JAVA  
WAGO  
IoT SCADA .NET TIA smart  
gestalten  
tätendrang 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](http://www.opdenhoff.de)

01.10.2018	Mo.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
02.10.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
04.10.2018	Do.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
		18:30 Uhr	„Hypnose im Alltag“ <sup>1</sup>	„Raum für Zeit“, Bövingen 111, 53804 Much
05.10.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
06.10.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking <sup>6</sup>	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
07.10.2018	So.	10:00 Uhr	Gesundheitswandern <sup>2</sup>	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
08.10.2018	Mo.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
09.10.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
10.10.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
11.10.2018	Do.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
12.10.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
13.10.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking <sup>6</sup>	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
14.10.2018	So.	10:00 Uhr	Gesundheitswandern <sup>2</sup>	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
15.10.2018	Mo.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
16.10.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
17.10.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
18.10.2018	Do.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
19.10.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
20.10.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking <sup>6</sup>	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
21.10.2018	So.	10:00 Uhr	Gesundheitswandern <sup>2</sup>	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
22.10.2018	Mo.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
23.10.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
24.10.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
25.10.2018	Do.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
26.10.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
27.10.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking <sup>6</sup>	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
28.10.2018	So.	10:00 Uhr	Gesundheitswandern <sup>2</sup>	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
29.10.2018	Mo.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
30.10.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
31.10.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much

<sup>1</sup>Info-Abend, Eintritt frei, Anmeldung: **Sandra Wollersheim, 01 78 / 720 55 35**, e-Mail: [Hypnose@Kneipp-Verein-Much.de](mailto:Hypnose@Kneipp-Verein-Much.de) • <sup>2</sup>Gesundheitswandern, Kneipp Mitglieder **kostenlos**, Nichtmitglieder 12,- € Schnupperstunde, Anmeldung für Gesundheitswanderungen: **Sylvia Bensch, 01 71 / 23 51 288**, e-Mail: [Wandern@Kneipp-Verein-Much.de](mailto:Wandern@Kneipp-Verein-Much.de) • <sup>3</sup>Trampolinkurs, nur **99,- €** für Kneipp Mitglieder, sonst 120,- €, Anmeldung: **Bettina Gobbers-Gaul, 0 22 45 / 90 77 957** oder **01 72 / 93 74 212**, e-Mail: [Trampolin@Kneipp-Verein-Much.de](mailto:Trampolin@Kneipp-Verein-Much.de) • <sup>4</sup>E-Biken, Kneipp Mitglieder **kostenlos**, Nichtmitglieder 5,- €, **Helmpflicht!** • <sup>5</sup>Boule, Kneipp Mitglieder **kostenlos**, Nichtmitglieder 5,- €, *ohne Voranmeldung* • <sup>6</sup>Nordic Walking, Kneipp Mitglieder **kostenlos**, Nichtmitglieder 5,- €, *ohne Voranmeldung* • Termine/Anmeldung auch über die Internetseite und [facebook.com/KneippVereinMuch/](https://facebook.com/KneippVereinMuch/)



*Abwehrkräfte stärken,  
Krankheiten vermeiden  
Eine Kneipp-Bund Information*

## Kneippen wenn die Tage kürzer werden

*Von heiß bis kalt...*

*der sollte für die bevorstehenden Wintermonate gut gewappnet sein.*

*Wenn die kalte Jahreszeit vor der Tür steht, ist es wichtig und sinnvoll, das Immunsystem und die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken – wie etwa durch regelmäßige Saunabesuche. Da der menschliche Körper jedoch eine relativ lange Vorlaufzeit benötigt, bis bestimmte Abhärtungsmaßnahmen greifen, sollten mindestens sechs Wochen für diese aktive Art der Gesundheitsförderung eingeplant werden. Denn leider haben viele Menschen oftmals eine falsche Erwartungshaltung; aber wer ein- bis zweimal pro Woche in die Sauna geht und an den anderen Tagen noch die ein oder andere Kneippsche Kaltwasseranwendung praktiziert,*

**E**s existiert eine Vielzahl unterschiedlicher Saunakulturen; z.B. regional und kulturell geprägte Dampf- und Nebelbäder oder auch die Traditionen finnischer Saunakultur bis hin zu unterschiedlichen Bräuchen und Verhaltensregeln. Genaugenommen bewirkt gar nicht der Saunagang an sich die wertvolle Abhärtung; sondern vielmehr die anschließende Abkühlung. Beim normalen Saunabad ist die Luft relativ trocken – deshalb lassen sich auch die hohen Temperaturen zwischen 60 und 100 Grad Celsius gut aushalten. Durch die trockene und heiße Luft finden im Körper verschiedene Prozesse statt: Durch den thermischen Reiz steigt die Körpertemperatur an; der Körper beginnt zu schwitzen. Der Stoffwech-

sel wird stimuliert, das Herz-Kreislauf-System und Blutdruck werden vor allem durch die anschließende Abkühlung stabilisiert.

**J**edoch ist Vorsicht vor einer Unterkühlung geboten: Es ist enorm wichtig, die Sauna rechtzeitig zu verlassen und sich sofort mittels Kneippschen Vollguss (von unten nach oben) und evtl. Tauchbecken abzukühlen. Gehen Sie bitte erst nach dieser Art der Abkühlung kurz an die frische Luft – erfahrungsgemäß birgt ein anderes Verhalten (*langes Herumlaufen evtl. mit nassen Haaren etc.*) ein größeres Gesundheitsrisiko in Bezug auf Erkältungen. Erst wenn die Hautporen verschlossen sind und man durch kaltes Wasser abgekühlt ist und sich der Körper wiedererwärmt, ist es ratsam, an die frische Luft gehen. Unbedingt muss im Anschluss eine Ruhephase eingehalten



# Aral Tankstelle

Stefan Söntgerath  
Marienfelder Str.2-4  
53804 Much

Alles super.

werden. Man sollte nicht mehr als drei Saunagänge durchführen und immer ausreichend trinken.

**S**chnee ist ein äußerst wirksames Mittel zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte. In dieser Eigenschaft hilft er gegen Abgeschlagenheit, Müdigkeit und in manchen Fällen chronische Kopfschmerzen, senkt Infektanfälligkeit und vermindert sogar in einigen Fällen übermäßige Fußschweißbildung. Alles, was Sie dafür tun müssen, ist: eine kurze Zeit durch ihn hindurchstapfen – aber richtig!

**N**utzen Sie die Saison, so gut es geht – Schneetreten wirkt bei regelmäßiger Anwendung sehr nachhaltig. Probieren Sie es aus, es fühlt sich bei richtigem Vorgehen überhaupt nicht kalt an, sondern erfrischend und anregend. Auch Kinder lieben es, weil es den Füßen so ein Kribbeln berei-



tet und einem hinterher – vor allem zum Einschlafen – schön warm ist. Ideal ist frisch gefallener, weicher Schnee. Sie brauchen nur beim ersten Mal ein bisschen Überwindung, außerdem ein Frotteehandtuch und warme Socken. Bevor Sie anfangen, stellen Sie sicher, dass Sie schön durchwärmt sind. Laufen Sie nun so lange barfuß durch den Schnee, bis es Ihnen unangenehm wird (Geübte bis zu 3 Minuten). Anschließend sofort ab in die Wärme, am besten Füße trocknen, Wollsocken überstreifen, weiter bewegen oder ins war-

me Bett legen. Die Wiedererwärmung und vorheriges Wärmegefühl sind essenzielle Bestandteile der Anwendung!

**W**ichtig: Versuchen Sie nicht verhaschten Schnee zu treten, denn hier besteht die Gefahr von Schnittverletzungen. Nicht geeignet außerdem für Frierende, bei Harnwegsinfektionen, Blasen- oder Nierenerkrankungen sowie bei arteriellen Durchblutungsstörungen mit Schmerzen beim Gehen, ebenso wenig für Frauen bei Monatsblutung.

**Wichtiger Hinweis:**  
*Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.*

**F**ür zarte und gut durchblutete Haut – das Trockenbürsten eignet sich hervorragend zur Prävention und Abhärtung gegenüber Erkältungs- und Infektionskrankheiten. Diese Bürstenmassage ist aber nicht



nur „Streicheinheit“ für die Haut; ruhiges und sanftes Massieren bewirkt auch Entspannung und Wohlbefinden für Geist und Seele. Dabei spielt es keine Rolle, ob man das Trockenbürsten selbst vornimmt, oder aber man in den Genuss kommt, eine solche Bürstenmassage verabreicht zu bekommen. Im Gegensatz zu Kneippschen Wasseranwendungen wirkt eine solche „trockene“ Anwendung nicht durch einen thermischen, sondern durch einen mechanischen Reiz auf die Haut und ist dahingehend deutlich milder einzustufen; wenngleich nicht weniger wirksam.

**T**rockenbürsten kann vielfältige positive Wirkungen auslösen. Neben einer Anregung des Herzkreislauf-Systems und des Hautstoffwechsels, einer Förderung der Durchblutung und einer Regulation des Blutdrucks können auch innere Organe positiv beeinflusst

werden: durch die Stimulation bestimmter Bereiche der Haut – der sog. Head’schen Zonen. Jeder Head’schen Zone ist ein bestimmtes Organ zugeordnet. Setzt man nun diese Bereiche den mechanischen Reizen des Trockenbürstens aus (*und/oder thermischen Reizen*), so kann dies durchaus auch positiven Einfluss auf die jeweiligen inneren Organe haben. Auch Reflexzonenmassagen, Akupunktur und Neuraltherapie stützen sich auf diese Annahmen. Um das Trockenbürsten fachgerecht durchzuführen, benötigen Sie unbedingt eine Bürste mit Naturborsten – diese sollten nicht zu weich und nicht zu hart sein. Zudem ist die mentale Einstellung zum Trockenbürsten wichtig: Der Anwender sollte und seine Sinne auf die An- bzw. Zuwendung richten.

**Z**uerst wird der rechte Fuß mit kreisenden Bewegungen sanft massiert – von der Fußsohle

über den Unterschenkel bis zum Oberschenkel. Wiederholen Sie diese Prozedur auch am linken Fuß. Anschließend massieren Sie die Gesäßhälften; erst die rechte, dann die linke. Bei der Massage des Oberkörpers beginnen Sie mit der rechten Handinnenfläche und gehen dann an der Außenseite des Arms wieder zurück. Wiederholen Sie diese Prozedur auch am linken Arm. Danach folgen Brustbereich, Bauch, Nacken, Rücken und das Gesicht. Bitte achten Sie beim Trockenbürsten des Oberkörpers auch stets auf die kreisenden Bewegungen. Die Anwendung sollte nicht bei Hautkrankheiten, -verletzungen, Krampfadern und großer Nervosität vorgenommen werden. Auch bei Einschlafproblemen ist eine abendliche Anwendung nicht zu empfehlen.

*© Kneipp-Bund e.V.  
Bildnachweis, Seite 10:  
„Schweizer Kneippverband“  
Seite 11: O. M. Kaptein*



## Technik & Bauern Museum

Berzbach 20 - 53804 Much - 02245/4623









### Vergangenheit hautnah erleben!

Öffnungszeiten für das Museum:

mittwochs:	13.00 bis 16.00 Uhr
freitags:	14.00 bis 17.00 Uhr
samstags:	10.00 bis 13.00 Uhr

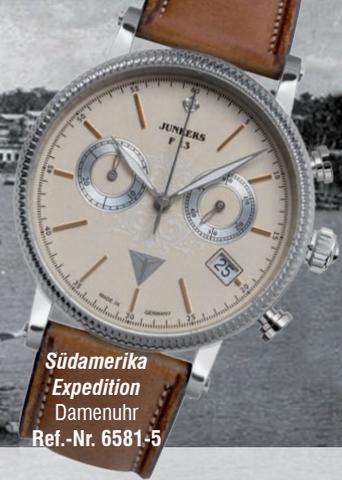
Bei Rücksprache sind wir unter 02245-4623 erreichbar. Vielen Dank!  
Margret und Karl-Josef Haas



MADE IN GERMANY



*Südamerika  
Expedition*  
Herrenuhr  
Ref.-Nr. 6586-5



*Südamerika  
Expedition*  
Damenuhr  
Ref.-Nr. 6581-5

## Expedition Südamerika

Inspiziert von der wagemutigen Junkers-Expedition von Kuba nach Argentinien im Jahre 1923, versprüht diese Kollektion von Damen- und Herrenuhren zeitlosen Retro-Charme. Hochwertige Materialien und exklusive Verarbeitung unterstreichen den Qualitätsanspruch dieser außergewöhnlichen Uhren.

# Uhrmacher & Juwelier Bühner

Reparaturen • Anfertigung • Instandsetzung  
Eigene Meisterwerkstatt im Haus



Bahnhofstraße 10 • 53773 Hennef  
Tel.: 0 22 42 / 25 24

**Aktion: Anzeige vorlegen &  
Uhren-Batteriewechsel zum**

**1/2 Preis  
bekommen!**

# R!NG FOTO

Dieses Jahr kein Urlaub am Meer?  
Wir halten Ihre schönen Erinnerungen wach...

**...Video & Dia auf DVD,  
oder als Fotoabzüge  
& Fotokopien**

Doch noch Richtung Meer unterwegs, aber wichtige  
Unterlagen nicht kopiert? Dann nutzen Sie unser...

**...Scan-, Kopier- & Druckservice,  
oder Faxservice**

Und wenn es noch ein wenig mehr sein darf,  
wie wäre es mit unserem...

**...Passbild & Foto-Studio,  
oder Foto & Computer Equipment,  
oder ein Uhren-Batteriewechsel,  
oder, oder, oder...**

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

01.11.2018	Do.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
02.11.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
03.11.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking <sup>6</sup>	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
04.11.2018	So.	10:00 Uhr	Gesundheitswandern <sup>2</sup>	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
05.11.2018	Mo.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
06.11.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
07.11.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
		18:30 Uhr	„Hypnose im Alltag“ <sup>1</sup>	„Praxis für Prävention“, Cecilienstr. 52, 53721 Siegburg
08.11.2018	Do.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
		18:30 Uhr	„Hypnose im Alltag“ <sup>1</sup>	„Raum für Zeit“, Bövingen 111, 53804 Much
09.11.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
10.11.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking <sup>6</sup>	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
12.11.2018	Mo.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
13.11.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
14.11.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
15.11.2018	Do.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
16.11.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
17.11.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking <sup>6</sup>	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
18.11.2018	So.	10:00 Uhr	Gesundheitswandern <sup>2</sup>	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
19.11.2018	Mo.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
20.11.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
21.11.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
22.11.2018	Do.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
23.11.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
24.11.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking <sup>6</sup>	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
25.11.2018	So.	10:00 Uhr	Gesundheitswandern <sup>2</sup>	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
26.11.2018	Mo.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
27.11.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
28.11.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
29.11.2018	Do.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
30.11.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much

<sup>1</sup>Info-Abend, Eintritt frei, Anmeldung: **Sandra Wollersheim, 01 78 / 720 55 35**, e-Mail: [Hypnose@Kneipp-Verein-Much.de](mailto:Hypnose@Kneipp-Verein-Much.de) • <sup>2</sup>Gesundheitswandern, Kneipp Mitglieder **kostenlos**, Nichtmitglieder 12,- € Schnupperstunde, Anmeldung für Gesundheitswanderungen: **Sylvia Bensch, 01 71 / 23 51 288**, e-Mail: [Wandern@Kneipp-Verein-Much.de](mailto:Wandern@Kneipp-Verein-Much.de) • <sup>3</sup>Trampolinkurs, nur **99,- €** für Kneipp Mitglieder, sonst 120,- €, Anmeldung: **Bettina Gobbers-Gaul, 0 22 45 / 90 77 957** oder **01 72 / 93 74 212**, e-Mail: [Trampolin@Kneipp-Verein-Much.de](mailto:Trampolin@Kneipp-Verein-Much.de) • <sup>4</sup>E-Biken, Kneipp Mitglieder **kostenlos**, Nichtmitglieder 5,- €, **Helmpflicht!** • <sup>5</sup>Boule, Kneipp Mitglieder **kostenlos**, Nichtmitglieder 5,- €, *ohne Voranmeldung* • <sup>6</sup>Nordic Walking, Kneipp Mitglieder **kostenlos**, Nichtmitglieder 5,- €, *ohne Voranmeldung* • Termine/Anmeldung auch über die Internetseite und [facebook.com/KneippVereinMuch/](https://www.facebook.com/KneippVereinMuch/)



### Gedächtnistraining

Besser „merken“ kann man trainieren!

## ego cogito, ergo sum, „Ich denke, also bin ich.“

*Hören Sie nicht mit dem Denken auf,  
sondern trainieren Sie Ihr Gedächtnis!*

*Ein gutes Gedächtnis kann man trainieren – mit Hilfe von Mnemotechniken. Es gilt als gesichert, dass sich bereits die Redner des antiken Griechenlands und Roms sich solcher Merkhilfen bedienten. Durch Assoziation mit bereits gelernten Strukturen (Orte, Namen, Musik, Gedichte, Zahlenfolgen usw.) erreicht man, dass man einfache und komplexe Information besser „merken“ kann. Heutzutage gibt es sogar sportliche Wettkämpfe (sog. „Gedächtnissport“).*

**R**egelmäßiges Gedächtnistraining jeglicher Art steigert die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Lernphysiologisch ist für das Langzeitgedächtnis eine häufigere Wiederholung notwendig, da sich erst dann die dauerhaften Verbindungen zwischen den Neuronen herstellen. Durch die Aktivierung beider Gehirnhälften werden Durchblutung und Stoffwechsel angeregt, was die indivi-

duelle Aufnahmebereitschaft und die damit verbundene Lernfähigkeit erhöht. Insofern eignet sich Gedächtnistraining für Menschen jeden Alters – egal ob Schüler, Berufstätige, Hausfrauen oder Senioren.

**G**erade ältere Menschen schätzen die positiven Auswirkungen von Gedächtnistraining; es eignet sich auch bei Demenz. Die im Jahr 2002 veröffentlichte Studie am University College London über die neurologischen Grundlagen von Gedächtnistraining ergab, dass geübte Gedächtnissportler gegenüber Menschen ohne mnemotechnische Vorkenntnisse um bis zu zehnmal besser abschnitten. Es konnte nachgewiesen werden, dass die Gedächtnissportler bestimmte Gehirnareale bewusst aktivieren können.

**B**eispiel „Loci-Methode“: Die sogenannte „Loci-Methode“ ist die bekannteste und älteste Mnemotechnik. Hierbei wird für jedem zu lernendem Begriff ein separater Ort reserviert und mit diesem assoziiert. Durch die Schaffung einer übergeordneten Struktur (z.B.

ein bekannter Weg oder Raum) werden die Begriffe an unterschiedlichen Orten der Struktur „abgelegt“. Beispiel: Sie schreiben sich Ihren individuellen Lernstoff auf einen Merktzettel und begeben sich damit auf einen Spaziergang. Nach und nach halten Sie an markanten Orten (z.B. Parkbank, Baum, bestimmtes Haus usw.) und prägen sich den Lerninhalt, den Sie diesem Ort zuordnen, ein und vermerken dies auf dem Zettel. Wiederholen Sie den Spaziergang solange, bis Sie allen Stationen die jeweiligen Lerninhalte zuordnen können.

*✍ Kneipp-Bund e.V.*

# Gutes Aussehen

**muss nicht teuer sein**

**Wählen Sie aus vielen verschiedenen Stoffen, Kragen, Manschetten usw.**



**Maßhemden für 39,90€\***



**Wir kommen zu Ihnen  
nach Hause,  
ins Büro  
oder in Ihre Firma.**

**Vereinbaren Sie einen Termin mit einem  
unserer selbstständigen Berater**

**[info@dermaBeeffekt.de](mailto:info@dermaBeeffekt.de)**

**Informieren Sie sich gerne auf [dermaBeeffekt.de](http://dermaBeeffekt.de)**

**\*plus Porto**



Eine Aktion von:  
Initiativkreis Pflege im „Bündnis für Fachkräfte  
Bonn/Rhein-Sieg“

## Kneipp Verein Much ist mit dabei... Aktionswoche „:perspektive langes Leben“ vom 24.-29.11.2018

*Altern, Pflege, Aus- und Weiterbildung, Ehrenamt sowie Wohnen im Alter.*

Dieses Jahr findet die Aktionswoche in Much statt, die der Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. unterstützt. An der vom **24.-29.11.2018** stattfindende Veranstaltung werden noch andere mucher Vereine teilnehmen. Der Kneipp Verein Much wird nicht nur mit seinen typischen Kneippanwendungen

aufwarten, sondern auch mit sportlichen Aktivitäten, gezielt für die Altersgruppe 55+. Detaillierte Informationen können Sie ab Ende Oktober in der Tagespresse finden und auf unserer Internetseite [www.Kneipp-Verein-Much.de](http://www.Kneipp-Verein-Much.de), [www.go-to-Much.de](http://www.go-to-Much.de) und auf [www.buendnis-fuer-fachkraefte.de/perspektive-langes-leben/](http://www.buendnis-fuer-fachkraefte.de/perspektive-langes-leben/) erhalten. Auf letzterer wird dann auch ein Terminkalender Link sein, mit allen Terminen der Aktionswoche.

*✍ O. M. Kaptein*

Unter dem Motto „:perspektive langes Leben“ startet der Initiativkreis Pflege im „Bündnis für Fachkräfte Bonn/Rhein-Sieg“ auch dieses Jahr wieder seine Aktion rund um gesundes



## Gesundheitswandern mit Sylvia Bensch

# Fitness auf die sanfte Art

- Gesundheitswandern
- Doggy Trecks
- Individuelle Wanderungen



Hevinghausen 10a • 53804 Much  
0171 / 23 51 288  
[sbensch@bewegt-wandern.de](mailto:sbensch@bewegt-wandern.de)  
[www.bewegt-wandern.de](http://www.bewegt-wandern.de)

01.12.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking <sup>6</sup>	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
02.12.2018	So.	10:00 Uhr	Gesundheitswandern <sup>2</sup>	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
03.12.2018	Mo.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
04.12.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
05.12.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
		18:30 Uhr	„Hypnose im Alltag“ <sup>1</sup>	„Praxis für Prävention“, Cecilienstr. 52, 53721 Siegburg
06.12.2018	Do.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
07.12.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
08.12.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking <sup>6</sup>	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
09.12.2018	So.	10:00 Uhr	Gesundheitswandern <sup>2</sup>	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
10.12.2018	Mo.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
11.12.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
12.12.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
13.12.2018	Do.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
14.12.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
15.12.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking <sup>6</sup>	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
16.12.2018	So.	10:00 Uhr	Gesundheitswandern <sup>2</sup>	Startpunkt im Wechsel - Info: 0171/2351288
17.12.2018	Mo.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
18.12.2018	Di.	10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
19.12.2018	Mi.	11:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
20.12.2018	Do.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
21.12.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
22.12.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking <sup>6</sup>	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
24.12.2018	Mo.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
27.12.2018	Do.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
28.12.2018	Fr.	15:45 Uhr	Trampolinkurs <sup>3</sup>	TWH, Bövingen 129, 53804 Much
29.12.2018	Sa.	10:00 Uhr	Nordic Walking <sup>6</sup>	Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much
		10:00 Uhr	E-Biken <sup>4</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much
31.12.2018	Mo.	15:30 Uhr	Boule <sup>5</sup>	Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 6, 53804 Much

<sup>1</sup>Info-Abend, Eintritt frei, Anmeldung: Sandra Wollersheim, 01 78 / 720 55 35, e-Mail: [Hypnose@Kneipp-Verein-Much.de](mailto:Hypnose@Kneipp-Verein-Much.de) • <sup>2</sup>Gesundheitswandern, Kneipp Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 12,- € Schnupperstunde, Anmeldung für Gesundheitswanderungen: Sylvia Bensch, 01 71 / 23 51 288, e-Mail: [Wandern@Kneipp-Verein-Much.de](mailto:Wandern@Kneipp-Verein-Much.de) • <sup>3</sup>Trampolinkurs, nur 99,- € für Kneipp Mitglieder, sonst 120,- €, Anmeldung: Bettina Gobbers-Gaul, 0 22 45 / 90 77 957 oder 01 72 / 93 74 212, e-Mail: [Trampolin@Kneipp-Verein-Much.de](mailto:Trampolin@Kneipp-Verein-Much.de) • <sup>4</sup>E-Biken, Kneipp Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 5,- €, **Helmpflicht!** • <sup>5</sup>Boule, Kneipp Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 5,- €, ohne Voranmeldung • <sup>6</sup>Nordic Walking, Kneipp Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 5,- €, ohne Voranmeldung • Termine/Anmeldung auch über die Internetseite und facebook.com/KneippVereinMuch/



**Daniela Kaptein**

*Nordic Walking Instructor,*

*Fastenleiterin dfa und Ernährungstrainerin*

## Nordic Walking

*Mit zwei Stöcken durch das Jahr.*

*Die Jahreszeiten kommen und gehen, das Wetter 'mal schön, 'mal schaurig aber was immer geht sind die Nordic Walking Trainer vom Kneipp Verein Much und Umgebung e.V., allen vorweg Daniela Kaptein. Sie leitet jeden Samstag ab 10:00 Uhr die Nordic Walking Gruppe des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V..*

**U**nd das ist auch mit das Schöne am Nordic Walking; eine Sportart für alle Jahreszeiten und weitgehend vom Wetter unabhängig, lediglich vereiste Wege, Gewitter und der Trainingsstart um 8:30 Uhr, in den heißen Sommertagen sorgen für eine leichte Veränderung, wie Daniela erklärte.

**D**ie Nordic Walking Gruppe wurde am 01.01.2017 mit einem Neujahrslauf eingeweiht. Durch die fachlich sehr gut ausgebildeten Leiter ist die Gruppe nicht nur eine Ver-



### **Technik (Stöcke) & Technik (Laufstil) - ein kleiner Einblick...**

*Nordic Walking Stöcke sind keine Wanderstöcke! Sie haben eine spezielle Handschlaufe, für die rechte und linke Hand um die Lauftechnik zu unterstützen. Für verschiedene Einsatzgebiete sind höhenverstellbare Stöcke ideal. Auf Asphalt wird meist mit Gummi gelaufen, im Gelände ist der Dorn ideal.*

*Nach vorne greift die Hand fest und kurz zu (Venenpumpe), auf dem Weg hinter den Körper öffnet sich die Hand. Der Druck auf die Stöcke bleibt durch die spezielle Handschlaufe kontinuierlich hoch.*



# Mobilfunk Galerie Overath

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



\*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.

Mobilfunk-Galeristin: **Bärbel Hart**  
Hauptstraße 65 • 51491 Overath  
0 22 06 / 86 89 03 • [Info@Mobilfunk-Galerie.de](mailto:Info@Mobilfunk-Galerie.de)



eins interne Angelegenheit, sondern wurde bei Ihrer Entstehung direkt als Nordic Walking Treff des DLV (*Deutscher Leichtathletik Verband*), offiziell eingetragen. Hier wird nicht nur Wissen rund um Nordic Walking weiter gegeben, wer will kann hier auch seine Nordic Walking Laufzeichen machen und die Disziplin Ausdauer für das Deutsche Sportabzeichen mit einem zwei Stunden Lauf ablegen.

**N**ordic Walking mit dem Kneipp Verein Much ist aber kein Leistungssport, sondern ein Gesundheitssport. Man trifft sich, mobilisiert die Gelenke, geht danach eine Runde durch die schöne Bergische Landschaft und wenn es die Zeit, oder Lust zulässt, nach dem Dehnen noch auf einen Kaffee. Der Spaß an gesunder Bewegung und der schönen Landschaft stehen hier im Vordergrund. Das ist auch

ein wichtiger Aspekt, um die unterschiedlich schnellen Teilnehmer unter einen Hut zu bekommen. Man startete zusammen und kommt auch zusammen wieder an. *„Wir lassen keinen alleine im Wald stehen“*, sagt Daniela Kaptein mit einem Augenzwinkern, *„Auf der Strecke gibt es verschiedene Punkte, an denen die schnellen der Gruppe wenden und zu den Langsameren wieder umkehren. Das hat den Vorteil, dass man genug Zeit hat um den Neulingen etwas zu erklären, man eine Strecke mit verschiedenen Leistungsgruppen gehen kann und trotzdem gemeinsam ankommt.“*

**D**ank moderner Technik, GPS und Smartphone wird später ausgewertet, wer wie weit gelaufen ist. *„Aber die Kilometer und auch die Laufabzeichen sind für die Meisten Nebensachen. Die Bewegung mit Gleichgesinnten in der Natur und der*

*Spaß an der Sache steht im Vordergrund.“* bemerkte Daniela noch schnell bevor sie in Ihren Wagen sprang, denn es war schon kurz vor 10.00 Uhr und die gewissenhafte Trainerin will ihre Läufer nicht alleine in den Wald schicken...

**D**er Nordic Walking Treff findet jeden Samstag (*mögliche Ausnahmen sind Feiertage*) ab **10:00 Uhr am Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much** statt. Mehr Informationen unter [www.Nordic-Walking-Much.de](http://www.Nordic-Walking-Much.de), [www.facebook.com/KneippVereinMuch](https://www.facebook.com/KneippVereinMuch), oder [www.Kneipp-Verein-Much.de](http://www.Kneipp-Verein-Much.de). Stöcke kann man nach vorheriger Absprache ausleihen.

***Für Kneipp Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos, Nichtmitglieder zahlen 5,- €.*** (Schnupperstunde kostenlos)

*✍ O. M. Kaptein*

Natur genießen und erleben - dieses Bild entstand auf einer Nordic Walking Tour. Foto: Daniela Kaptein





# LA TERRAZZA

Ristorante - Pizzeria

*Ein Stück Italien  
in Much genießen...*



Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., So. 11:00 - 14:30 Uhr & 18:00 - 22:00 Uhr

Fr. & Sa. 11:00 - 14:30 Uhr & 18:00 - 23:00 Uhr

*Mittwoch ist Ruhetag*

**Hauptstraße 10 • 53804 Much • Tel.: 0 22 45 / 90 20 407**

## Tierisch gut hören



SoniTon.  
So klingen Meisteröhre!

**Wir sorgen vor – in Ihrem Ohr**

SoniTon ist die ganze Welt modernster Hörsysteme. Jetzt kostenloses Testgerät erhalten und bequem zu Hause ausprobieren: individuell konfiguriert und exakt angepasst an Ihre Bedürfnisse. Erleben Sie Ihren Alltag neu!



**DELTA**  
AKUSTIK  
Thomas John – DER HÖRAKUSTIKER

Hauptstraße 60 • 53804 Much  
Tel.: 0 22 45 / 91 02 65 • [www.delta-akustik.com](http://www.delta-akustik.com)

# 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](http://www.vrbankimmobilien.de)



Ulrich Piel

Joachim Kulbach

Kim Radermacher

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir machen den Weg frei.**

## Ihre Ansprechpartner:

**Joachim Kulbach**  
Telefon: 02295 9205-42  
[joachim.kulbach@vrbankimmobilien.de](mailto:joachim.kulbach@vrbankimmobilien.de)

**Ulrich Piel**  
Telefon: 02241 496-1422  
[ulrich.piel@vrbankimmobilien.de](mailto:ulrich.piel@vrbankimmobilien.de)

**Kim Radermacher**  
Telefon: 02241 496-1426  
[kim.radermacher@vrbankimmobilien.de](mailto:kim.radermacher@vrbankimmobilien.de)



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