

sound2light & „Schluffenkino“
Berghauser Straße 60

TANZ in den Mai

Do. 30. 4. 2015
Beginn 20 Uhr • Karte 5,-€
Zutritt ab 18 Jahren

leckere Maibowle
Tanzen bis in den Morgen

Karten ab sofort bei **Lotto Weber, Kemannstr. 15** unter
01 71 / 2 64 74 06 oder im Netz:
www.sound2light.de

Cronenberger-Sport.de
Der Ergebnisdienst für Cronenberg

Hundesalon IZABEL
vormals Hundesalon Colly
nach Babypause

Neueröffnung 11. Mai



Uellendahler Str. 142
42109 Wuppertal
Tel.: (0202) 74 76 84 24
Mo.-Fr. 10.00 - 18.00Uhr
Sa. 10.00 - 14.00 Uhr



SCHNELLER INS NEUE ZUHAUSE.
MIT EINER RIESIGEN AUSWAHL AN IMMOBILIEN.

Finden Sie jetzt das perfekte Zuhause in Ihrer Region:
cronenberger-woche.immowelt.de

immowelt.de
Eine Welt voller Zuhause

Fühlbar fit Nordic-Walking-Kurse ab Mai

„Bei dem sensationellen Frühlings-Wetter drängt es alle nach draußen“, freut sich Sven Steup über ein neues Kurs-Angebot seines EMS- und Personal-Training-Studios: „Nordic Walking ist eine prima Möglichkeit, sich im Freien fit zu halten, zumal wir mit der Sambatrasse eine klasse Trainingsstrecke vor der Haustür haben.“ Ob man bei „Fühlbar fit“ bereits Kunde ist und das einzigartige EMS-Personal-Training betreibt oder nur die Nordic-Walking-Kurse mitmachen möchte, ob man blutiger Anfänger ist oder seine Walking-Technik mal wieder auffrischen möchte – alle Interessierten sind bei dem neuen „Fühlbar fit“-Angebot willkommen.



Als Leiterin des Nordic-Walking-Kurses hat Sven Steup mit Katrin Mehring eine echte Expertin gewonnen: Die Diplom-Wellness- und Gesundheitstrainerin (InAG) und Nordic Walking-Instruktorin (DNV und NWU) sowie Master-Instructorin (NWU) ist eine Nordic-Walking-Pionierin im CW-Land. Als Stützpunktleiterin der Nordic Walking Union (NWU) weiß Katrin Mehring auch bestens, dass alle Vorteile von Nordic Walking nur bei richtiger Anwendung wirken. Sich ein Paar Stöcke und Laufschuhe zu kaufen ist leicht, die Technik ist vielfach der Haken: „90 Prozent der Nordic Walker laufen falsch“, berichtet die Expertin: „Sie laufen einfach mit Stöcken, aber Nordic Walking ist ein Sport mit spezieller Technik.“ Wie es richtig geht und die Natur zum Fitness-Studio wird, das zeigt Katrin Mehring, im Bild mit „Fühlbar Fit“-Inhaber Sven Steup (re.) sowie Personal-Trainer Basti Hirsch, ab 8. Mai in einem Kurs von „Fühlbar fit“. Mit der Anmeldung sollte man sich nicht Zeit lassen: Der Kurs ist auf 12 Teilnehmer begrenzt – „damit es überschaubar bleibt und Spaß macht“, so Katrin Mehring.

Infos & Kontakt

Allen Neulingen erleichtert das neue „Fühlbar fit“-Angebot den Einstieg: Die Nordic-Walking-Stöcke werden auf Wunsch gestellt, sodass man nicht in Ausrüstung investieren muss, um die schonende Sportart mit Katrin Mehring auszuprobieren. Nordic Walking gilt als bis zu 50 Prozent effektiver als Walking ohne Stöcke, Nordic Walking sorgt durch eine hohe Muskelbeteiligung für einen enorm hohen Energieverbrauch, Nordic Walking belastet den Bewegungsapparat optimal, löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich und baut Stress ab, es verzögert den Alterungsprozess und stärkt nicht zuletzt auch das Immunsystem – zumal es sich beim Nordic Walking um eine sehr schonende und gut zu regulierende körperliche Betätigung handelt, wird die Sportart auch bevorzugt zur Prävention oder auch zur Rehabilitation im Gesundheitssport angewandt. Start des Walking-Kurses von Fühlbar fit, der immer freitagsabends stattfindet, ist am 8. Mai. Das je 75-minütige Angebot geht über sechs Wochen und kostet 89 Euro (inkl. Stöcke). Infos & Anmeldungen bei FÜHLBAR fit an der Hauptstraße 49 oder unter Telefon 870 57 237 sowie per E-Mail an info@fuehlbarfit.de. Im Internet ist das Dörper EMS-Studio unter www.fuehlbarfit.de erreichbar.

Zoo-Rallye am 1. Mai

Küllenhahn. Eine Zoo-Rallye, inklusive einer Führung durch das Elefantenhäuser, bietet die Jugend der Evangelischen Gemeinde Küllenhahn am 1. Mai an. Wer dabei sein und Elefanten aus nächster Nähe erleben möchte, kann sich unter Telefon 40 00 26 im Gemeindebüro anmelden. Teilnahme-kosten: 3 Euro. Die Zoo-Rallye startet um 10 Uhr am Jugendheim in der Nesselbergstraße 12a.

8. Gesundheits-Gespräch Fitness im Alter

Ronsdorf. Die Fitness im Alter ist Thema des 8. Ronsdorfer Gesundheitsgesprächs. Am 29. April zeigen verschiedenste Experten bei dem Vortrag in der Reihe der Helios-Klinik Bergisch-Land auf, wie man sich im Alter fit halten kann. So geht der Ärztliche Direktor Martin Raida der Frage nach „Ist man so alt wie man sich fühlt“, während Sportwissenschaftler Sascha Mitsch zum Thema „Knackig oder knack ich“ referiert. Zudem wird von 17.30 bis 19.30 Uhr auch eine Ergotherapeutin und Gedächtnistrainerin berichten. Die Veranstaltung in der Helios-Klinik Bergisch-Land in der Straße Im Saalscheid 5 in Ronsdorf ist mit der Linie 650 auch bequem per Bus erreichbar. Mehr Infos unter www.helios-kliniken.de/bergischland. Der Eintritt ist frei.

Stoffmarkt auf Laurentiusplatz

Wuppertal. Stoffe satt, das bietet am morgigen Samstag wieder der Deutsch-Holländische Stoffmarkt, der von 10 bis 17 Uhr auf dem Laurentiusplatz in Elberfeld Station macht. An über 100 Ständen werden die neuesten Frühjahrs- und Sommerkollektionen geboten – ob Mode- oder Dekostoffe, Gardinen oder Patchwork und Kurzwaren, die Auswahl des Deutsch-Holländischen Stoffmarktes ist riesig.

Mitte Mai GartenLeben in Grünewald

Solingen. Ihr adventlicher Weihnachtsmarkt gilt als einer der schönsten in NRW, aber auch in der wärmeren Jahreszeit bietet die Kohlfurtherin Anke Peters einen Markt für alle Sinne auf Schloss Grünewald in Solingen-Gräfrath. Und bald ist es wieder soweit: Vom 14. bis zum 17. Mai lädt Anke Peters zu einer weiteren Auflage ihres Events „GartenLeben“ ein. Alle, die das Schöne und Praktische für Garten, Bal-

kon und Terrasse lieben, die Inspirationen für Drinnen und Draußen suchen und sich von schönen Dingen und Anregungen verzaubern lassen möchten, wird Schloss Grünewald drei Tage lang ein lohnendes Ziel sein: Etwa 130 Aussteller werden von Pflanzen über ausgefallene Gartenmöbel bis hin zu Wohnaccessoires und Gartengeräten sowie historischen Baustoffen ein breites Angebot bieten.

Vernissage Kleines ganz groß bei Lapinski

Prickelnde Sekt-Tropfen aus deutschen Keltereien sowie formvollendete Weißweine aus deutschen Landen verkostete Ehrenfried Lapinski am vergangenen Samstag in seiner Weinhandlung an der Hauptstraße 89. Die Gaumenfreuden aus heimischen Regionen hatte der Dörper Experte für gute Rebentropfen passend zu der Vernissage ausgewählt, deren Schauplatz seine Weinhandlung an diesem Tag war: Denn wie die Klasse-Sekte und -Weine entstanden auch die großformatigen Fotos, welche das Haus Lapinski in seiner neuerlichen Ausstellung zeigt, sozusagen vor der Haustür. Die Cronenberger Fotografin Dagmar Pletsch zeigt in ihrer Schau Makro-Aufnahmen, die sie ausschließlich im heimischen Unterkirchen sowie in der Eifel einfiel. Ob die Großaufnahmen von Käfern, Faltern oder auch Heuschrecken, ob die vertrockneten Weinreben, die gestochen scharfen Regentropfen an einem Farnsprösser oder auch ihre Impressionen in Grün – die Bilder von Dagmar Pletsch beeindrucken auf den ersten Blick. Die Ausstellung von Dagmar Pletsch in der Weinhandlung Lapinski unterstreicht eindrucksvoll, dass es nicht die großen Motive wie prächtige Architektur oder tolle Landschaften sein müssen, sondern dass das, an dem man vielfach einfach vorübergeht, es vielleicht nur flüchtig oder gar nicht zur Kenntnis nimmt, so viel Wunderbares bereit hält – die Welt im Kleinen kommt bei der Cronenbergerin ganz groß raus! Eben das musste die gelernte Medien-Designerin, die nach eigenen Worten „schon ewig“ fotografiert, auch erst für sich herausfinden. Früher stets auf der Jagd nach tollen Motiven, hat Dagmar Pletsch die Makro-Fotografie und damit die Schönheiten auch vor der Haustür als Möglichkeit zur eigenen Entschleunigung für sich entdeckt: „Es gibt überall so viel Tolles, man muss nur den Blick schweifen lassen und es bewusst wahrnehmen“, erklärt die Fotografin zu ihren Bildern, die allesamt 2014 entstanden.



Kurse & Kontakt Die beeindruckende Verkaufsausstellung ist noch bis Ende Mai in der Weinhandlung Lapinski zu sehen. Mehr Infos zu den Öffnungszeiten und zu weiteren Veranstaltungen an der Hauptstraße 89 unter Telefon 47 05 25 und im Netz unter shop.wein-lapinski.de. Näheres zur künstlerischen Arbeit von Dagmar Pletsch gibt es online unter www.farbspiel-mobil.de. Unter Telefon 0173 / 283 08 68 können sich auch gerne Interessierte melden, die an dem „Mal-Tag“ und/oder dem „Foto-Treff“ teilnehmen möchten, die Dagmar Pletsch in Kürze ins Leben rufen möchte.

Glückwünsche zur Kommunion/Konfirmation

Größe 1
Unserer lieben Anna
zur Konfirmation
alles Gute
von Oma
und Opa



Größe 1
Zur Konfirmation
unserer lieben
Samantha
die besten Wünsche
von Deiner ganzen
Familie.

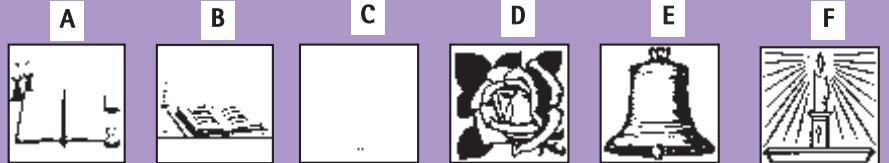
Größe 2
Unserer lieben
Sarah
zur Konfirmation
die besten
Wünsche
von Mama, Papa
und Jonas



Größe 2
Lieber Alexander,
Zu Deiner Kommunion wünschen wir Dir alles Liebe.
Der Weg zum Erwachsensein ist nicht mehr so fern.
Wir werden Dir dabei helfen.
Mama, Papa, Oma und Opa



Motive: A B C D E F



Anzeigengröße bitte ankreuzen:
① 5,- € ② 10,- €

Gewünschtes Motiv:
Sie können auch ein Foto beifügen.
Abbuchungsauftrag:

Name _____
Straße: _____
Ort: _____
Konto-Nr: _____
Bankleitzahl: _____
Kreditinstitut: _____

Den Coupon ausfüllen und an die **Cronenberger Woche** schicken, oder kommen Sie uns doch einfach mal besuchen und geben Sie Ihren Kommunion-/Konfirmationsgruß persönlich auf (Kemmannstraße 6). Natürlich können Sie uns Ihre Glückwünsche auch faxen (4781112) oder per E-mail zukommen lassen (anzeige@cronenberger-woche.de). Bitte nicht vergessen, den Anzeigentext beizufügen. Auf Wunsch werden auch Dankanzeigen angenommen.