

müller
... für die Sinne ...

LETZTE CHANCE!

PERSÖNLICHER WUNSCHPREIS!

Sie schlagen uns einen Preis vor und wir finden gemeinsam eine passende Lösung für Ihr Lieblings-Schmuckstück!

Wir bauen um und brauchen Platz!

» Liebe Leser

Dann haben wir ja doch noch etwas „weiße Weihnacht“, meinte Kollege H. am Montag – nachdem er den CW-Weihnachtsbaum, zur Abfuhr durch die AWG neben den Mülltonnen im Schnee liegend, gesehen hatte... Stimmt: Der „Abgesang“ der schönsten Bäume geriet so, wie wir es uns viel eher gewünscht hatten...!

Ob der postweihnachtliche Anblick von Tannenbäumen im Schnee dafür verantwortlich war? Kollege H. ging im Anschluss in der CW-Redaktion auf die Suche nach letzten Überbleibseln unserer süßen Weihnacht – ob der Stollen von Klaus L., die Pralinen von Frau M. oder auch die Lebkuchen von wuppertal-live.de (an dieser Stelle allen süßen Spendern unseren Dank dafür!) – nichts mehr ist übrig davon, alles natürlich nicht in die Tonne gekloppt, sondern ordnungsgemäß vertilgt.

Kollege H. dürfte dabei weniger „Speck“ angefüttert haben, schließlich hatte er sich zur Weihnachtszeit Enthaltsamkeit beim Naschen verordnet. Und keiner von uns hatte es ihm ausgedrückt, so gab's schließlich für das Rest-Team mehr Stollen, Lebkuchen & Co....! Wobei: Wenn wir gewusst hätten, dass Mittwoch der „Tag der gebrochenen Neujahrsvorsätze“ war, dann hätten wir ihm eigentlich zumindest bis dahin seinen süßen Anteil zurücklegen müssen – wussten wir aber bislang nicht, insofern kein böser Wille und auch keine unkollegiale Gier...!

Mit Schokotalern mit süß-bunten Dekorstreuseln sowie Zimtsternen rückte H. sodann in der CW-Geschäftsstelle an, um sie zur allgemeinen „Verfütterung“ auszuliegen – Weihnachts-Leckereien gingen auch Mitte Januar, erst recht, wenn's so geschneit hat...! Ob noch mit Zimtsternen oder ohne, ein schönes Schnee-Wochenende,

Ihre Cronenberger Woche

Schnee Busse standen – Samba-Schlitten fuhr!



Erst Regen satt, nun Schnee – wir haben viel „Wetter“ in diesem Winter, und der ist ja gerade einmal erst einen Monat alt...! Nachdem wir Montag und Mittwoch kalt erwischt wurden, sodass die Stadtwerke jeweils den Busverkehr einstellen mussten, war Dienstag und gestern Genießen an der Reihe: Viel Schnee und zudem Sonne – wer die Gelegenheit hatte, konnte da die schönen Seiten des Dörper Winter-Wunderlandes genießen.

Ob bei einer Schlittenfahrt, bei einem Spaziergang durch die verschneiten Wälder oder auch entlang der Fachwerkhäuser mit „Puderzucker“ obendrauf und drumherum – der „Winterschub“ tat gut nach all der Regentristesse...!

In Ermangelung einer Piste „um die Ecke“ nutzte Mama Laura die sanfte Steigung der Sambatrasse, um Töchterchen Amelie eine Schlittenfahrt zu gönnen – wie vor Jahrzehnten für den roten Schienenbus, so gilt also auch heute noch: Auf der Sambatrasse geht immer was...! „Tja, hätten wir unseren Samba noch“, trauerte ein Kommentator auf der Facebook-Seite der CW dem vor 36 Jahren eingestellten Schienenbus hinterher – tja, dann müssten sich Laura und Amelie aber für ihren „Schlitten-Zugverkehr“ eine andere Trasse suchen...! Des einen Leid ist eben auch in Sachen Schnee des anderen Freud' – und Amelie hatte ganz bestimmt viel Freude daran, dass die Trasse nun ihre Schlittenpiste ist...!

Erste Sitzung 2024 der Bezirksvertretung Cronenberg

Neuer Stadt-Kämmerer stellt sich im „Dorf“ vor

Zu ihrer ersten Sitzung 2024 tritt die Bezirksvertretung (BV) Cronenberg am 24. Januar zusammen. Ab 19 Uhr wird das Stadteilparlament im Städtischen Altenheim Cronenberg tagen. Auf der Themenliste an der Herichhauser Straße 21b stehen 17 Punkte, wobei es um die Anträge für Zebrastreifen am Küh-

lenhahn und Halteverbote in der Rennbaumer Straße und am Oberheidt (*die CW berichtete jeweils*), den Zustand des Ehrenmals oder auch die geplanten Ortsmitte-Parklets gehen wird. Zudem wird sich mit Thorsten Bunte der neue Stadt-Kämmerer vorstellen. Zuhörer sind zum öffentlichen Teil zugelassen.

sound2light
Veranstaltungsservice

die ultimative KARNEVALSPARTY

Samstag 10.02.24
Einlass: 18 Uhr | Beginn: 19 Uhr

Restaurant & Bar „Sira“
Hahnerberger Str. 72 | 42349 Wuppertal
Tel.: 0202 - 295 897 67

MIT
*** ÜBERRASCHUNG ***
FÜR DIE ERSTEN 50 GÄSTE

UND
+++ DAS BESTE KOSTÜM GEWINNT +++

Eintritt: 10 €
Zutritt ab 18 Jahren!

Karten ab sofort:
- im Restaurant „Sira“ - Cronenberger Woche
- unter 0163 4716939 (Kemmannstraße 5, 42349 Wlal)

Infos und Karten auch unter www.sound2light.de

Ihr zuverlässiger Gebrauchtwagenhändler im Tal - Wir kaufen Ihr Fahrzeug zu fairen Konditionen.

G&E

AUTOZENTRUM TÄL

Bockmühle 2
42289 Wuppertal
0202/87065670
info@autozentrumtal.de

Urlaubsbedingt geänderte Öffnungszeiten:
Vom Montag, 22.1. bis einschließlich Freitag, 2.2. haben wir geöffnet:

| | |
|--------------------|------------------|
| montags - freitags | 8.00 - 13.00 Uhr |
| samstags | 7.00 - 14.00 Uhr |
| sonntags | 9.00 - 12.30 Uhr |

Ab dem 5.2.2024 sind wir wieder wie gewohnt für Sie da.

Blumen Koch

Hauptstraße 57 • 42349 Wuppertal-Cronenberg
Tel.: 02 02 / 47 52 79 • Fax: 247 16 38

www.facebook.com/CronenbergerWoche

ELEKTRO HALBACH

- Elektroinstallationen
- Satellitenanlagen • Wärmepumpen
- Photovoltaikanlagen

Verkauf • Kundendienst

Tel. 02 02 / 46 40 41
Friedenshort 4 • 42369 Wuppertal

SCHREINEREI
Rainer Mucha 0171-21 62 064
MEISTERBETRIEB

GANZ SCHÖN SCHRÄG
SCHRÄNKE FÜR DACHSCHRÄGEN
STEINBERG
Schreiner mit Ideen
Tel.: 0202 / 74 01 02
www.schraenke-nach-mass-steinberg.de

Ihr ŠKODA-Vertragspartner im Bergischen:

Tiemeyer automobile GmbH & Co. KG

Gerstau 18, 42857 Remscheid
www.tiemeyer.de
Tel.: 021 91/88 46-0 • info@tiemeyer.de

Teppichwäsche den Fachleuten überlassen!
TEPPICHREINIGUNG & -REPARATUR

Ankauf alter Teppiche
Tel.: 44 53 34
(0202) Hahnerberger Str. 258-260 • 42349 Wuppertal

Derzeit Ausstellung im Eiscafé Simonetti,
Hauptstr. 18 in Cronenberg - ich freue mich auf Ihren Besuch!

VOGEL
GRUNDBESITZVERWALTUNG

Eine Firma der Vogel Unternehmensgruppe

Kniprodestraße 23
42369 Wuppertal

Tel.: 02 02 / 66 06 07
Mobil: 01 63 / 9 68 90 64

info@vogel-wuppertal.de
www.vogel-wuppertal.de

VERWALTUNG von Mietobjekten

- ▲ Technische und kaufmännische Verwaltung Ihrer Immobilie
- ▲ Langjährige Erfahrung, kompetent und verantwortungsvoll
- ▲ Unser eigener Regiebetrieb ist schnell für Sie vor Ort
- ▲ Gerne beraten und entlasten wir Sie, sprechen Sie uns an

WEIL UNS ERFAHRUNG UND VERTRAUEN WICHTIG IST!

IMMOBILIEN ERFOLGREICH VERKAUFEN, DAS IST UNSERE BERUFUNG.

IMMOBILIENFREUND
Verkauf | Vermietung | Wertermittlung

Von der kostenfreien Marktwerteinschätzung, über die Beschaffung von Unterlagen oder der Erstellung eines kompletten Aufmaßes, bis hin zur notariellen Beurkundung bieten wir Ihnen eine professionelle Vermittlung Ihrer Immobilie.

Hauptstraße 33 | 42349 Wuppertal
Tel.: 02 02 / 28 33 33 80
info@immobilienfreund.com
www.immobiliendfreund.com

Mitglied im **ivd**



Evangelische Kirchengemeinde Cronenberg-Küldenahn

Gottesdiensttermine

So. 21.1. Zentrum Emmaus, Pfr. Schier..... 10.00 Uhr
Nikodemuskirche, Kirchenmäuse
Pfr. Hoppe und Team..... 10.30 Uhr



... ein Gottesdienstangebot für unsere Kleinsten.

Alle Kinder, die noch nicht in die Grundschule gehen und deren Geschwister, Eltern, Großeltern ..., aber auch jedes Gemeindeglied ist herzlich eingeladen.

Hier alle Termine bis Sommer '24 zum Vormerken:
21. Januar, 25. Februar, 10. März,
1. April (Ostermontag), 19. Mai (Pfingstsonntag), 2. Juni
jeweils um 10.30 Uhr in der Nikodemuskirche

Weitere Infos und Termine unter www.evangelisch-cronenberg.de

Notdienste:

(Beginn und Ende jeweils 9.00 Uhr)

| | | |
|------------|---|----------------------|
| Sa. 13.01. | Schuchard-Apotheke, Alter Markt 14, Barmen | ☎ 55 76 83 |
| So. 14.01. | Zeughaus-Apotheke, Gewerbeschulstr. 24, Barmen | ☎ 55 54 53 |
| Mo. 15.01. | Pinguin-Apotheke, Alter Markt 5-7, Barmen | ☎ 59 61 61 |
| Di. 16.01. | Dorper Apotheke, Hauptstr. 12, Cronenberg | ☎ 47 03 30 |
| Mi. 17.01. | Adler-Apotheke, Kirchstr. 1, Elberfeld | ☎ 45 04 53 |
| Do. 18.01. | Delphin-Apotheke, Tannenberger Str. 58, Elberfeld | ☎ 42 96 799-0 |
| Fr. 19.01. | Vitalis-Apotheke, Hammesberger Str. 5, RS | ☎ (02191) 5 89 10 25 |

Ärztlicher Notdienst: **116 117**
Zahnärztlicher Notdienst: **0180/5 98 67 00**
Tierärztlicher Notdienst: **7 99 94 90**




Bürgerbus ...
... für 2,- Euro/1,50 Euro
ins Dorf!

FRIEDHOF ZU TEUER?

Die Alternative:



Flussbestattungen.de

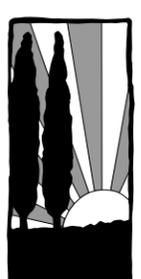
Informationen und Kontakt unter:
www.flussbestattungen.de ☎ 02 02 - 66 08 33

Foto: © dieterundmarion / PIXELIO

Bestattungen
Kotthaus
Friedrich Kotthaus GmbH
Beerdigungsinstitut seit 1902

Lindenallee 21, 42349 Wuppertal (Cronenberg)
Telefon **02 02 / 47 11 56**
www.bestattungen-kotthaus.de
info@bestattungen-kotthaus.de

Wir lassen Sie nicht allein.

HERBERTS BESTATTUNGEN

Hahnerberger Str. 262 · W.-Cronenberg
Telefon (0202) 47 36 34
www.bestattungen-herberts.de

Anmeldung für Tagesfahrten der Johanniter hat begonnen

Freilichtmuseum, Spargel & vieles mehr

WUPPERTAL. Auch dieses Jahr bieten die Johanniter wieder Tagesfahrten mit dem Kooperationspartner „Neandertours“ an. Die erste Fahrt führt am 9. April in die

Eifel, wo das LVR-Freilichtmuseums Kommern besucht wird. Außerdem Plan für 2024 stehen außerdem Spargelessen an den Niederrhein oder auch ein Schiffsaus-

flug. Das neue Programm kann unter johanniter.de/bergisches-land heruntergeladen werden. Telefonisch lässt es sich unter 280 57-132 anfordern.

Anatoli Moskalets stellt in der „Galerie im Turm“ aus

Das ist „Foto-Balsam“ für die Wuppertal-Seele

SÜDSTADT. In der „Galerie im Turm“ darf nicht jede/r ausstellen: Man habe die Bilder natürlich vorab unter die Lupe genommen, versicherten Claus-Dieter Meier, Detlef Hinz und Fritz Zander vom „Fotoforum Wuppertal“. Dass am vergangenen Freitag die Vernissage zu der Schau „So sehe ich Wuppertal“ im Turm der Christuskirche stattfand, bewies: Anatoli Moskalets Wuppertal-Fotografien haben die Anerkennung der Fotoforum-Mitglieder gefunden – „er sieht Dinge in Wuppertal, an denen wir vorbeigehen“, zeigte sich auch Claus-Dieter Meier bei der Ausstellungseröffnung am Unterer Griffenberg 65 beeindruckt von den Moskalets-Fotos: „Das tut der Wuppertal-Seele gut...“



Im Sommer 2021 aus der Ukraine ins unbekannte Tal geflüchtet

Die Fotografien des 57-jährigen erheben vielleicht keinen besonderen künstlerischen Anspruch. Anatoli Moskalets fängt mit seiner Canon-Kamera vielmehr Motive von Wuppertal ein, die Postkarten zur Ehre gereichen würden. Und zwar mit ebenso geschultem wie auch mit kreativem Blick: Zum Beispiel ein Schaufenster-Spiegelbild vom Vohwinkler Rathaus zeigt von seiner Kreativität hinter der Linse. Die Moskalets-Schau ist bemerkenswert, und das in doppelter Hinsicht: Zunächst ist da Anatoli Moskalets' Schicksal: Im Juli 2021 flüchtete er sich vor dem russischen Angriffskrieg auf die Ukraine aus der Stadt Charkiw nach Deutschland.

Ein unvoreingenommener Blick auf die Wupper-Metropole

Von Wuppertal hatte der Laborant zuvor nie gehört – Bekannte sorgten vielmehr dafür, dass Anatoli Moskalets mit Vater und Sohn in die Bergische Metropole kam. Umso bemerkenswerter – und eindrucksvoller gerade für alteingesessene Wuppertaler – ist die die Schau unter der Überschrift „So sehe ich Wuppertal“: Wie mag jemand, der einen unvoreingenommenen Blick auf die Stadt

hat, die Bergische Metropole sehen? Eine Stadt, deren Bürger sich selbst nicht einig sind, ob sie liebenswert ist oder doch eher hässlich und grau – und überdies ziemlich verregnet; eine Stadt, deren Name im Lotto-Sketch von Lorient, dem Gassenhauer „Polonäse nach Blankenese“ oder erst jüngst rund um sündhafte teure goldene Bänke bundesweit auftaucht; eine Stadt, deren Bürger zuerst Vohwinkler, Ronsdorfer oder Cronenberger sind, und dann erst Wuppertaler...!

Kein Prunk, aber viel Schönes – da kommt Wuppertal-Stolz auf

Wer – ohne Wuppertal zu kennen – durch die Schau von Anatoli Moskalets geht, findet: Wow, das ist ja eine tolle Stadt – die Impressionen des 57-jährigen zeichnen ein beeindruckendes Mosaik von Wuppertal. Auch wenn die Impressionen weniger mit prächtigen oder prestigeträchtigen Prunkbauten auftrumpfen können, sie beweisen: Wuppertal hat viele Trümpfe zu bieten: Treppen- und Häuserschluchten, Toelleturm und Nordpark, Impressionen von der Talachse, die Wupper, Schloss Lüntenbeck, der neue Döppersberg oder auch ein Bänke-Idyll in einem der Parks der Stadt – beim Schlendern durch die Moskalets-Schau kommt „Wuppertal-Stolz“ auf!

Willkommenskultur

Statt Karten

Über die vielen Beweise herzlicher Anteilnahme zum Heimgang meiner lieben Mutter habe ich mich sehr gefreut.

Für die lieben Worte, Briefe und Spenden an das Kinderhospiz danke ich von ganzem Herzen.

Gisela Nickel
† 8. 12. 2023

Holger Nickel

Wuppertal, im Januar 2024



Bestattungen
Wehn
Seit 1855

Tag und Nacht dienstbereit

Tel. 0202 - 478 18 78
Hauptstr. 92, W. - Cronenberg
www.Bestattungen-Wehn.de

Rufen Sie uns an für eine kostenlose Bestattungsvorsorge.
Großes Sarglager & Verabschiedungsraum

Aufstrichparty

Morgen wird's lecker im Zentrum

ORTSMITTE. Eine „Aufstrich-Party“ steigt am morgigen 20. Januar im Zentrum Emmaus. Wer von 14 bis 17 Uhr ebenso leckere wie auch gesunde Aufstriche und Pasten an der Hauptstraße 37 kreieren möchte, kann sich vielleicht noch rasch unter Telefon 01 73 / 575 68 33 oder auch per E-Mail an praevent-sl@gmx.net bei Sabine Leven anmelden.

Die Teilnahme an der Kulinarik-Party kostet 20 Euro plus 10 Euro für Lebensmittel.

Johanneskirche

Gottesdienst mit KonfirmandInnen

SÜDSTADT. Zum Abendgottesdienst lädt die Johanneskirche wieder am Freitag, 26. Januar, ein. Die Gestaltung ab 19 Uhr übernimmt Pfarrerin Lisa Staaden, Christine Göbel steuert die Kirchenmusik in der evangelischen Kirche an der Altenberger Straße 25 bei. Besonderheit: Bei dem Gottesdienst sind auch die diesjährigen KonfirmandInnen dabei.

Uwe Schneidewind

Stadtchef Gast in „Portrait“-Reihe

KÜLLENHAHN. Die erste Ausgabe 2024 in der Reihe „Portrait“ widmet sich dem Wuppertaler Stadtoberhaupt: Prof. Dr. Uwe Schneidewind kommt am 2. Februar um 19.30 Uhr ins Gemeindehaus an der Nesselbergstraße 12.

Dass Schneidewind vor Amtsantritt Präsident des Wuppertal Instituts war, ist vielen bekannt. Einst war er aber auch Rektor der Universität Oldenburg, zudem ist er Mitglied des internationalen Expertenkreises „Club of Rome“. Neben solch biografischen Fakten wird im „Portrait“ auch bei Schneidewind sicher wieder auch manch Menschlich-Persönliches zu erfahren sein.

Zudem werden die Gastgeber, Prof. Dr. Martin Fleuß und Martin Probach, Schneidewind sicherlich auch eine Zwischenbilanz seiner Zeit als Oberbürgermeister zu entlocken versuchen. Der Eintritt zu der Veranstaltung der Evangelischen Gemeinde Cronenberg-Küldenahn ist frei.



Der Fahrdienst
TAXI MIETWAGEN

- ☎ Flughafentransfer
- ☎ Krankentransport
- ☎ Dialysefahrten
- ☎ Stadtfahrten

☎ **31 73 00 00**

Der Fahrdienst GmbH - Hahnerberger Str. 265 - 42349 Wuppertal Cronenberg

Häusliche Krankenpflege
Pieper & Wagner GbR
seit 1985

Cronenberger Straße 383 • 42349 Wuppertal
Telefon: (0202) 4 09 90 69

Für Ihre häusliche Versorgung machen wir uns stark!

- ✓ Grund- und Behandlungspflege
- ✓ Hauswirtschaftliche Versorgung
- ✓ Hausnotruf
- ✓ 24 Stunden Bereitschaft
- ✓ stundenw. Betreuung
- ✓ Pflegeberatung

Mitglied in der AG freie ambulante Krankenpflege e.V.

Bürozeiten: Mo. - Fr. 8.30 - 13.30 Uhr

SPD-Anfrage zur Januar-Sitzung der BV

Korzert-Deponie als Fläche für Solaranlage?

HÄHNERBERG. Die Stadt erstellt aktuell ein Standortkonzept für Solaranlagen-Freiflächen in Wuppertal. Zur kommenden Sitzung der Bezirksvertretung (BV) Cronenberg am 24. Januar kommt ein Vorschlag dafür im CW-Land auf den Tisch: die Schlackedeponie

Korzert II auf dem Gelände der Abfallwirtschaftsgesellschaft (AWG). Oliver Wagner, der Vorsitzende der SPD-Fraktion in der BV bittet die Stadt um Prüfung, ob sich die versiegelte und begrünte Deponie für eine PV-Anlage eignet: „Die Fläche ist sehr gut er-

schlossen, von geringer ökologischer Qualität und man kann vermuten, dass es keine Flächenkonkurrenz gibt. Zudem ist der Standort bereits eingefriedet und kaum verschattet“, wundert sich Oliver Wagner, dass die „interessante Fläche“ noch nicht im Fokus der Stadt gewesen sei. Wegen der angrenzenden Windkraftanlage, dem Müllheizkraftwerk mit klimafreundlicher Strom- und Wärmeerzeugung sowie der Wasserstoff-Produktion auf Korzert sieht Wagner eine Solar-Anlage auch als thematisch sinnvolle Ergänzung.

Zudem verweist Wagner darauf, dass die AWG-Zentrale längst für Gruppen aus aller Welt ein Hotspot in Sachen klimafreundlicher Energiesysteme sei – eine Freiflächen-Solaranlage würde eine weitere Attraktion bedeuten, ist der SPD-Sprecher überzeugt.

Viel Kiwi-Appetit in der Vorweihnachtszeit

Amboß-Apotheke spendet 500 Euro an die „kinder-tafel“



CRONENBERG. Nicht nur Stollen oder Lebkuchen „trendeten“ im Dezember im CW-Land, (auch) Kiwis standen zum Jahresende kulinarisch hoch im Kurs im Dorf: Markus Hausmann, Inhaber der Amboß-Apotheke, und seine Ehefrau Katja hatten die Früchte des Kiwi-Strauches in ihrem Privatgarten gepflückt und boten die ebenso zahlreiche wie vitaminreiche Ernte 2023 gegen Spenden für den guten Zweck an – nicht zum ersten Mal...!

Nach einem Aufruf über unsere Zeitung bewiesen die CW-LeserInnen viel Kiwi-Appetit, sodass das Cronenberger Apotheker-Ehepaar nun „die Früchte“ ihrer Benefizaktion übergeben konnte: Nachdem sie den Spenden-Betrag

der Cronenberger Kiwi-Käufer aufgerundet hatten, überreichten Katja und Markus Hausmann exakt 500 Euro an die Kindertafel Vohwinkel – da strahlen nicht nur die Dörper „Kiwi-Bauern“, da freute sich natürlich mit Udo Schemann auch der 1. Vorsitzende des Trägervereins „Kinder-Tisch Vohwinkel e.V.“ (li.).

Die „kinder-tafel Vohwinkel“ bietet seit 2009 unter anderem ein tägliches kostenloses Mittagessen oder auch (Hausaufgaben-)Betreuung in der Mackensenstraße 16 im Wuppertaler Westen. Mehr zu dem gemeinnützigen Verein und seinen Angeboten sowie Spendenmöglichkeiten sind online via kinder-tafel-vohwinkel.de aufrufbar.

| Red

Weitere Demo am Samstag-

Heute Abend und morgen Mittag Kundgebungen Für Demokratie & Zusammenhalt

WUPPERTAL. Der „Runde Tisch gegen Extremismus“ Wuppertal ruft für den heutigen Freitagabend zu einer Kundgebung auf: Nach einem jüngst publik gewordenen Treffen in Potsdam, bei dem auch eine systematische Abschiebung von Menschen mit Migrationshintergrund aus Deutschland Thema war, soll ab 18.30 Uhr auf dem Geschwister-Scholl-Platz ein Zeichen für demokratische Grundwerte und gegen Extremismus sowie für den Zusammenhalt in der Gesellschaft gesetzt werden. Diesem Aufruf haben sich fast alle demokratischen Parteien in der Stadt, Wohlfahrtsverbände, der Stadtverband der Bürgervereine, Fridays für Future Wuppertal, Gewerkschaften oder auch die evangelische und katholische Kirche Wuppertals angeschlossen.

mittag am Hauptbahnhof
Zudem ruft das Aktionsbündnis „Wuppertal stellt sich quer“ für den morgigen Samstag zu einer Demonstration auf: Unter dem Motto „Gemeinsam und solidarisch! Gegen Ausgrenzung, Hass und Hetze!“ beginnt diese um 13 Uhr vor dem Hauptbahnhof.

Talfahrt bei KNIPEX

Rücklauf-Karten für zwei Termine

CRONENBERG. Bislang waren sie restlos ausverkauft, durch „Rückläufer“ sind für zwei der drei KNIPEX-Termine des Kabarett-Rückblicks „Talfahrt“ am 23. und 24. Januar noch insgesamt fünf Karten frei geworden. Diese sind via wuppertal-live.de oder auch in der CW-Geschäftsstelle erhältlich.

Bauunternehmung

Dagmar

Geldmacher

vormals Jochen Geldmacher

Unsere Leistungen:

- Neubau
- Umbau
- Sanierung
- Vollwärmeschutz
- Reparaturarbeiten

Teschensudberg 43 • 42349 Wuppertal
email: bauunternehmung-geldmacher@t-online.de
Tel. (0202) 47 43 38 od. 01 75/1 82 70 12

Dorper Apotheke

20 Prozent Rabatt bis 25. Januar

ORTSMITTE. Ein Fünftel günstiger kommt Kunden jetzt ein Einkauf bei der „Dorper Apotheke“, und zwar mit dem Rabatt-Coupon für die Ortsmitte-Apotheke in dieser CW-Ausgabe. Wer ihn bis zum 25. Januar mit an die Hauptstraße 12 bringt, erhält den Nachlass – außer auf Rezeptpflichtiges!

Tonnen & Bäume

AWG holt die Abfuhr nach

WUPPERTAL. Wegen der winterlichen Witterung nicht geleerte Mülltonnen bittet die Abfallwirtschaftsgesellschaft (AWG) stehen zu lassen: Die ausgefallenen Abfuhr-Termine vor allem in Nebenstraßen werden nachgeholt bis einschließlich morgen – das gilt ebenso für die Tannenbäume.

WIR KAUFEN UND VERKAUFEN GOLD UND SILBER

Damit bedienen wir bereits über eine Million Kunden.
Persönlich und basierend auf fachlicher Expertise.
Immer in Ihrer Nähe, immer zuverlässig. Schauen Sie
unter goldwechselhaus.de/wertvolleexperten

WERTVOLLE EXPERTEN

gold
wechsel
haus

Moni's
Haushaltshilfe

Unsorgt mit Herz und Verstand

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne:
Telefon:
02 02 - 40 86 86 86
www.monis-haushaltshilfe.de

Genießen Sie Ihren Alltag mit unserer liebevollen Unterstützung bei allen **hauswirt- u. gesellschaftlichen Tätigkeiten.**

Ihre Pflegekasse zahlt für Sie 3,5 Stunden im Monat (Pflegegrad 1-5). Gerne auch privat. Auch Ihre Krankenkasse übernimmt, nach Genehmigung, die Kosten für Ihre Haushaltshilfe.

Wir bieten Ihnen:

- Alles rund um Mahlzeiten (Kochen u. gem. Zubereitung)
- Wohnungsreinigung (Grund- u. turnusmäßige Reinigung)
- Einkaufshilfe (Begleitung oder Lieferservice)
- Begleitung zu Ärzten und zum Frisör
- Begleitung zur Fußpflege
- Betreuung von Pflanzen und Grabpflege
- Behördengänge
- Besorgungen in der Apotheke
- und vieles mehr!

Genießen Sie Ihren Alltag ohne oft komplexe Behördengänge. Wir rechnen die Kosten der Alltagsunterstützung direkt mit der Pflegekasse und /oder der Krankenkasse ab.

Ihr Vorteil: Sie müssen nicht in Vorleistung gehen, wir kümmern uns um die Abwicklung.

ELEKTRO JÖCKER

Licht- Kraft-, Steuer- & Informationstechnik
Antennen & Satellitentechnik
Photovoltaikanlagen und
Montage von Ladestationen für E-Autos

Moderne Techniken nach alter Handwerkstradition

Fon 02 02 / 40 08 44
www.elektro-joecker.de

Heizöl
günstig bei
Ernst ZAPP

Fon 021 91/81 214
Fax 021 91/84 02 48

Seit 80 Jahren Ihr Partner für Neubau und Reparaturen

STÖRTE
GmbH & Co. KG

Bauunternehmung

Am Heyenberg 26 · Tel. 46 47 06 · www.stoerte-bau.de

+pflegeleicht
Betreuungsvermittlung

pflegeleicht
Betreuungsvermittlung
e. K. Helmut Langensiepen
Kölner Str. 79, 42897 Remscheid
Fon 02191 4607389, Fax 02191 4607390
Mobil 0160 97797975
mail@pflegeleicht.eu, www.pflegeleicht.eu

24 Std. individuelle häusliche Betreuung

Lösung unter:
www.cronenberger-woche.de

SUDOKU

Das Bekleidungs-Magazin
MODE & MARKEN zu OUTLET-Preisen

Bei uns finden Sie seit über 30 Jahren aktuelle Damen-, Herren- und Outdoormode ganzjährig 30-40% unter der UVP der Markenhersteller. 70 kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür.

Das Bekleidungs-Magazin
MODE & MARKEN zu OUTLET-Preisen

Raumental 61-69 · W.-Oberbarmen
Telefon 02 02 - 60 55 87
www.bekleidungs-magazin.de
Montag/Mittwoch/Freitag
14.00 - 18.30 Uhr und
Samstag 9.00 - 13.00 Uhr

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 5 | | 2 |
| | | 6 | 1 | | | 3 |
| 7 | | | | | | 1 |
| 3 | 9 | | | | | 8 |
| 4 | 5 | | 9 | | | 2 |
| 5 | 1 | 2 | | | | 9 |
| | | | 4 | | 6 | |
| 5 | | | 9 | 7 | | 4 |
| 7 | 3 | | | | | |



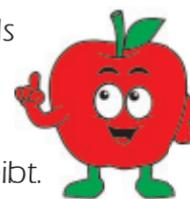
Das Team des
Cronenberger
Früchtekorbs

gratuliert seinem Auszubildenden

Nick Hufschmidt

zur bestandenen Prüfung als
Kaufmann im Einzelhandel.

Wir freuen uns, dass er uns
auch weiterhin erhalten bleibt.

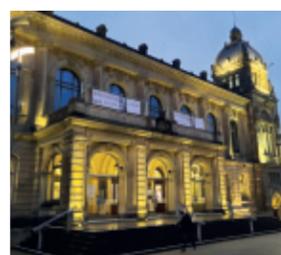


» CW-Gewinnspiel

HERA, die Hochzeitsmesse in der Stadthalle

Am 28. Januar ist mit „hera“ die größte Hochzeitsmesse im Bergischen Land zu Gast in der Historischen Stadthalle.

hera – Die Hochzeitsmesse präsentiert mit rund 70 ausgewählten Ausstellern alles rund um das Thema „Hochzeit“. Unternehmen aus mehr als 20 verschiedenen Branchen beraten gerne und beantworten alle Fragen zum schönsten Tag im Leben. Vom Traumkleid für die Braut, über den passenden Anzug für den Bräutigam und die individuellen Trauringe, bis hin zu Tortenträumen, Blumengestecken und Hochzeitsfotos – hier finden angehende Brautpaare alles und sollten sich ausreichend Zeit nehmen, um alle Aussteller mit ihren tollen Ideen, Trends und Informationen kennenzulernen. Sie werden eingeladen, kleine Stücke von der Hochzeitstorte zu verkosten, nehmen am großen Gewinnspiel teil und lassen sich von Friseurinnen und Kosmetikerinnen Probe-Styles. Wer will, darf sogar sein Traumkleid anprobieren. Live-Musiker singen einen ganz persönlichen Song - nur für das Brautpaar! Für das leibliche Wohl und eine kleine Pause im Gartensaal sorgt Culinaria Catering. An der Fotobox kann man noch ein Foto zur Erinnerung an diesen ganz besonderen Messtag machen. Die Hochzeitsmesse – eine ideale Gelegenheit, um sich inspirieren zu lassen und schon einmal in den eigenen Hochzeitsträumen zu schwelgen.



Die Hochzeitsmesse ist von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Karten bekommt man für 5 Euro an der Tageskasse. Kinder und Jugendliche zahlen keinen Eintritt. Unter unseren Lesern verlosen wir 5x2 Freikarten. Diese werden unter allen verlost, die sich bis Montag bei der CW per E-Mail an verlosung@cronenberger-woche.de melden (Name, Telefonnummer und Stichwort nicht vergessen!) oder die am Montag, 22. Januar, in der Zeit von 11 bis 11.20 Uhr unter Telefon 478 11 02 bei der CW anrufen. Stichwort: HERA, die Hochzeitsmesse

Kleinanzeigen-Markt

Fon: **4 78 11 02**, Fax: **4 78 11 12**, Web: cronenberger-woche.de/kleinanzeigen
Ihre private Kleinanzeige für nur 6,- Euro (3 Zeilen), jede weitere Zeile 3,- Euro – gewerblich 3,- Euro zzgl. Umsatzsteuer pro Zeile, **Annahmeschluss** für die folgende Ausgabe ist immer mittwochs um 17 Uhr.

ERICH PROBACH
CNC-Fräser gesucht
zur Aushilfe auf 538,-Euro-Basis
Steuerung Heidenhain TNC 426

Konstruktions- und Apparatebau
Erich Probach GmbH & Co. KG
Sportplatzstr. 5 • 42349 Wuppertal - Küllenhahn
Tel.: 40 01 77 • www.probachgmbh@web.de

UMZÜGE SCHNEPPE –
Umzüge nah+fern seit 1990 –
Tel.: 0202-7240821
Treppenhaus- u. Fensterreinigung
Fa. H.G.S. Hausmann Wuppertal,
Tel. 0202-38487144
Qualifizierte med. Fußpflege f. Jung u.
Alt: Haus-, Alten- und Krankenhaus-
besuche. Termine unter
Tel.: 0171-2675426

Kfz-Markt

Preiswertes Auto (Benziner, Automatik, Größe egal, min. 9 Monate TÜV) von Studentin gesucht. - Bitte kurze Mail an: gds24@t-online.de
Wir kaufen Ihr Nutzfahrzeug! Lkw, Transporter, Baumaschinen.
Marius Bröcking, Zum Tal 53,
Tel.: 7053367 od. 0172-9529601
Unfallschäden, Karosserie + Lackierarbeiten + lackschadensfreie Ausbeultechnik, eigene Lackierkabine.
Autohaus Stratmann, Tel.: 475118
Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen. Tel.: 03944-36160, www.wm-aw.de Fa.

Mietgesuche

Angestellte sucht 2-3-Zi.-Whg. in Cro. mit Gart. od. Terr. ab sofort.
Tel.: 0176-21235638
Beamtin m. Kl.-Kind sucht ruhige 3-4-Zi.-Whg. in Cro. o. Umgebung, Bk., Gart. o. Terr., m. Küche, ab sofort.
Tel.: 0174-2472046
Garage gesucht, Raum Hahnerberg, Telefon 0175-1750349

Ferienwohnung

Cro., schöne, günstige FeWo für hre Freunde, Familie oder Mitarbeiter, ob Kurzbesuch oder Zuhause auf Zeit, Infos gerne unter
Tel.: 0173-4161594
Cron., moderne und günstige FeWos in toller Lage – für Sie, Familie oder Mitarbeiter, individuell Kurzbesuch oder Zuhause auf Zeit, opt. Parkplatz in beh. Garage.
Infos gerne unter 0202-29 54 92 42 und 0176-63 75 92 70

Dies und Das

Integration durch Sport im Verein beim SSV Germania 1900,
Tel.: 28368990

Arbeitsmarkt

Versicherungsmakler in Cronenberg sucht Fachkraft m/w/d, in Vollzeit. Bewerbung und weitere Infos unter
Tel.: 0202/94606999
Filialleitung (m/w/d) in TZ für Wäscherei in Cronenberg gesucht 25h Mo-Fr. während Einarbeitung, nach 6 Monaten in Vollzeit 40h.
Tel.: 0178 8491916
Digital Sales Manager (m/w/d) auch nebenberuflich gesucht. Mehr Infos: www.bergische-jobs.de/karriere

An- & Verkauf

Kaufe Vorwerk, Miele Staubsauger Bilder, Porzellan, etc.
Tel.: 0178 8491916
MILITÄRMUSEUM kauft alles aus 1. und 2. Weltkrieg; Orden, Uniformen, Dokumente, Dolche, Helme, Fotos u.v.m. Vielen Dank!
Tel.: 477884
Achtung: Bares für Rares. Ich kaufe Porzellan, Besteck, Zinn, Haushaltsauflösungen, Garderoben, Modeschmuck, Echtschmuck, Zahngold, Taschenuhren, auch defekt, Münzen aller Art. Zahle bar vor Ort.
Tel.: 0163/2402258

Bekanntschaffen

Er sucht Ihn! Hallo, ich bin ein intelligenter, attraktiver Mann, 25 Jahre alt, suche einen Partner für eine schöne gemeinsame Zeit. Bei Sympathie bin ich offen für alles!
netterkerldan@gmail.com

Kurse/Unterricht

Privatlehrer erteilt Nachhilfe in Mathe., Englisch, Deutsch, komme ins Haus, Tel.: 29998281/82

Immobilien

DHH, Bj.2000, 4 Zi, ca 145 qm, ca. 780 qm Grundstück, EBK, Sudberg, VB
0163/4754832

Vermietung

W.-Cronenberg / Robert-Lütters-Weg 5, 2-Raumwhg. / ca. 80 m² / Tageslichtbad / gr. Küche / s. großes Wohnzi./ in ruh. Haus in Waldrandlage / KM 560 € + NK / Tel.: 247 80 80
Zwei schöne seniorenger. Wohnungen in einem Nichttraucher-Haus in Cronenberg, mit je 1 Wohn-Schlafraum, Küche, Duschbad, Balkon. 1. Wohn. 43 qm, 325 € KM + NK, 2. Wohn. 39 qm, 290 € KM + NK, Aufzug im Haus. Je 3 MM Kautions Tel: Mo-Fr 0202/94606999
2-Zi-Wohnung, 1.OG, KDB, 46 m², Bad m. Wanne/Fenster. Ruhige Lage. E-ausweis 7,58 kwh/m²a, KM 360 + NK 130 € + Hzg 60 €. 0163-729844

Geschäftsanzeigen

Garten- u. Landschaftsbau Spezialisten bieten Baumschnitt und Baumfällen, 50% bis Ende Januar,
Tel: 27266983 od. 0151 20187904

Das Einzige, was wir Ihnen als **BAUSTOFF** noch nicht liefern können



Holz • Baustoffe • Bauelemente
STABA
Urspruch

Otto-Hahn-Straße 24 • 42369 W.-Ronsdorf
www.staba-schermuly.de • Tel. 46 22 32

Malermeister
Ingo Danowski
Tel.: 01 75 / 5 2 000 90

GABRIELE HAARKAMP
Immobilien & Hausverwaltung

Schwabhausenfeld 1
42349 Wuppertal
Telefon (0202) 7475895
www.haarkamp.com



»Nur Seifenblasen können wir nicht verpacken!«

BREER GmbH
Umzüge In- und Ausland
Möbellagerung
Möbelaußenaufzug
(02 02) 47 53 33

20% Rabatt-Coupon
gültig v. 19.01. - 25.01. 2024
auf einen Artikel Ihrer Wahl
(ausgen. Angebotsartikel, verschreibungspfl. Arzneimittel und Zuzahlungen)

DORPER APOTHEKE
Hauptstraße 12
Tel. 47 03 30

Impressum

Die „Cronenberger Woche“ erscheint wöchentlich freitags im Echo-Verlag. Die Verteilung erfolgt durch kostenlose Zustellung im Raum Cronenberg und der oberen Südstadt.

Vertrieb:
Echo Verlags-GmbH
Postfach 120 368, 42333 Wuppertal
Verlagsleitung:
Kemmannastraße 6, 42349 Wuppertal
Redaktion: ☎ 47 81 100
Anzeigen: ☎ 47 81 102
Faxnummer: ☎ 47 81 112

E-Mail:
info@cronenberger-woche.de
anzeige@cronenberger-woche.de
Internet:
www.cronenberger-woche.de

Herausgeber:
Oliver Grundhoff u. Meinhard Koke
Redaktion:
Oliver Grundhoff u. Meinhard Koke
Anzeigen & Vertrieb:
Sonja Bungart
Werner Grundhoff
Christine Koke

Anzeigen-Annahmeschluss:
immer mittwochs (17 Uhr)
vor dem Erscheinungstermin
Druck:
Druck- und Verlagzentrum GmbH
Hohensyburgstraße 65-67
58099 Hagen
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 8 vom 01.04.2023.

VOLKER BUSCH

Gebäudetechnik

Lieferung und Einbau von Sektionaltoren



42349 Wuppertal · v.busch@engineering-smartbuilding.nrw

0172 260 55 21

www.sektionaltor-wuppertal.online

Tierwelt Vollmer Futterbedarf & mehr

Neue Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Do., Fr.:
9.00 - 19.00 Uhr - durchgehend
Di.: Ruhetag
Samstag: 9.00 - 14.00 Uhr



Derzeit
keine
Lieferung
möglich!

Unterkirchen 23 • 42349 Wtal
(0202) 70 53 88 85 • www.tierwelt-vollmer.jimdofree.com

Trubel um ein Baby

Kult-Komödie ist erste Premiere 2024 im TiC



Erste Termine im neuen Jahr gibt es derzeit vielerorts, „Premiere“ im ganz wörtlichen Sinn ist bald auch im TiC-Theater angesagt: Am 27. Januar hebt sich an der Borner Straße 1 zum ersten Mal der „Vorhang“ für die Kult-Komödie „Drei Männer und ein Baby“.

Der Spaß um drei Jungesellen, die sich unverhofft um ein Baby kümmern müssen, wurde mehrfach verfilmt, unter anderem mit „Magnum“-Darsteller Tom Selleck. Im TiC wird das 1985 für einen Oscar nominierte Stück von Patrick Stanke inszeniert – sonst eigentlich als Musical-Star bekannt.

Tickets für den turbulenten TiC-Spaß gibt es telefonisch unter 47 22 11, im Kartenbüro an der Hauptstraße 3 oder auch online via tic-theater.de.

Musical & Barock

Ein „Fest“ auf dem Cronenberg

CRONENBERG. Am Montag, 5. Februar, lädt die Reihe „Musik auf dem Cronenberg“ zur „Gala der Sopranen“, bei der sich zwei Sopranistinnen der Extraklasse die Ehre im Zentrum Emmaus geben: „Cronenberg“-Initiator Prof. Werner Dickel konnte Barock-Königin Dorothea Brandt und Musicaldiva Heike Daum für den Jahresauftakt 2024 der Dörper Konzert-Reihe gewinnen.

Ab 19.30 Uhr wird dabei im Zentrum Emmaus eine „gewagte“ Mischung aus Musical und Barock geboten werden. Die Sängerinnen werden begleitet von Alexander Puliaev am Cembalo, Susanne Müller-Hornbach am Violoncello und Werner Dickel mit seiner Viola. Der Eintritt zu dem „Crossover“-Fest für alle Musikfreunde an der Hauptstraße 39 ist frei, um Spenden wird gebeten. Mehr gibt es online via musikaufdemcronenberg.jimdofree.com.

FRIEDRICHS BAUELEMENTE

NEU -> Hauptstraße 33
42349 Wuppertal



Ihr Partner für:

- Türen + Fenster
- Vordächer
- Rollläden
- Markisen

Tel.: (0202) 47 00 17

Fax: (0202) 47 70 61

office@friedrichsbauelemente.de

Öffnungszeiten der Ausstellung:

Mo. - Do. 8:00 bis 16:30 Uhr

Fr. 8:00 bis 14:00 Uhr

Sa. 10:00 bis 12:00 Uhr

ELEKTRO TECHNIK

Sascha Schmitz Elektrotechnik-Meister

Telefon: (02 02) 74 75 76 71 • Fax: (02 02) 74 75 76 72

Unterkirchen 23 • 42349 Wuppertal-Cronenberg

info@elektriker-schmitz.de • www.elektriker-schmitz.de

- Planung/Beratung
- Sicherheitstechnik
- Elektroinstallation
- Datenvernetzung
- E-Check
- Beleuchtungstechnik
- Gebäudesystemtechnik
- Kundendienst



Cronenberger
Turngemeinde

von 1880 e.V.

- Turnen
- Gymnastik
- Handball
- Tischtennis

Unser Fitnessangebot:

- ✓ After-Work-Fitness
- ✓ Er und Sie Gymnastik
- ✓ Rückenschule
- ✓ Kraft- & Ausdauertraining mit Ballspielen m/w
- ✓ Gymnastik für Frauen (verschiedene Angebote)
- ✓ Gymnastik für Senioren (verschiedene Angebote)
- ✓ Eltern und Kind Turnen
- ✓ Kindergruppen Turnen
- ✓ Wandern

Unser Ballsportangebot:

- ✓ Tischtennis
- ✓ Handball (Sen./Junioren)
- ✓ Hallenhockey
- ✓ Ballspielgruppe
- ✓ Hallenfußball
- ✓ Tchoukball

Informationen und Ansprechpartner unter:
www.cronenbergertg.de

od. unter 40 00 05 / info@cronenbergertg.de

Die Expertin für Abnehmen und Wechseljahresbeschwerden

Elberfeld. „Es gibt einen Zusammenhang zwischen Wechseljahresbeschwerden und Gewichtsproblemen“, weiß Heilpraktikerin und Hormon- und Hypnosetherapeutin Christiane Franke. Gerade dann, wenn sich die Essgewohnheiten nicht wirklich verändert haben, sollten Frauen aufmerksam werden. Das weibliche Hormon Östrogen, das normalerweise in der Menopause nicht mehr produziert wird, ist mitverantwortlich für den Fettabbau – ganz besonders im Bauchbereich. Denn, dieses Hormon wird durch die vielen Stoffe des Alltags als sogenanntes „Fremd-Östrogen“ aufgenommen. Zu den Fremd-Östrogenen (auch Xen-Östrogene genannt) gehören u.a. Substanzen, die sich im Plastik befinden, in Gesichtscremes, Haarwaschmittel, Duschgel, Kleidung sowie auch z.T. im Leitungswasser. Der Anteil dieser Partikel pro Produkt ist zwar gering, doch die Vielzahl der Produkte und deren Verwendung machen es dann zu einem Problem im Körper, nicht nur dem weiblichen. In einem ausführlichen Gespräch erläutert Christiane Franke die Möglichkeiten, dagegen zu steuern und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Die Heilpraktiker-Praxis von Christiane Franke findet man am Grünwalder Berg 8 in 42105 Wuppertal. Telefonisch kann man unter der Rufnummer 2 62 26 57 einen Termin vereinbaren. Weitere Infos unter: www.praxis-frankeheilpraktikerin.de. Abseits des geschilderten Problems bietet sie auch weitere Angebote an: Akupunktur, Übungskurs Dankbarkeit und die Nicht-raucherhypnose.

Fit & Gesund

Selbstheilungskräfte aktivieren durch fünf Elemente

Kneipp ... ist mehr als nur Wassertreten

WUPPERTAL. Das Zusammenspiel von täglichen Anwendungen der Elemente Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung stärkt unser Immunsystem und unser Lebensgefühl. Diese ganzheitliche Gesundheitslehre ist wissenschaftlich anerkannt und bewiesen.

Vergessenheit geraten sind. Angebote an unserer Kneipp-Anlage im Krankenhaus St.-Josef gibt es für alle Altersgruppen nach Vereinbarung. Die Anlage wird am 27. April um 15 Uhr offiziell eröffnet und ist für jedermann täglich zugänglich von 9 bis 20 Uhr. Ganz besonders freuen wir uns,

dass wir einigen Ferienkindergruppen die Kneipp-Lehre dort näher bringen konnten. Für die tägliche Bewegung können Sie von erfahrenen Trainerinnen geleitete Nordic-Walking-Kurse belegen.

Morgens ein gesundes, vollwertiges Frühstück aus Müsli mit Milch oder Joghurt mit frischem Obst und Walnüssen geben unserem Körper viele Mineralien und Vitamine, die uns für den Tag Kraft, gutes Denkvermögen und Energie bringen. Auch milchsauer-vergorenes Gemüse wie zum Beispiel frisches Sauerkraut fördern unsere Verdauung und schützen unser Mikrobiom im Darm, denn: „Du bist, was du isst“. Dabei ist es sehr wichtig, dass wir uns Ruhe zur Zubereitung und zum Essen gönnen und regelmäßige Mahlzeiten einhalten. Dazu bieten wir einen Workshop „Frühjahrskur für Körper und Seele am 9. März von 10 bis 14 Uhr in der Kulturschmiede an der Hütte 3 in Cronenberg an.

Die Kraft der Heilpflanzen, ange-

wendet über das ganze Jahr, in Form von Tees, Tropfen, Globuli und frischen Kräutern, unterstützen uns bei Erkrankungen sowie zur Gesunderhaltung und dienen als Prophylaxe. Am Samstag, den 29. Juni, lernen wir saisonale Heilkräuter und deren Verwendung auf einer Wanderung von 12 bis 13 Uhr genauer kennen.

Im Alltag stehen wir oft unter Stress. Hier fehlt uns die Entspannung und die innere Ruhe, denn oft ist jetzt unsere Lebensordnung - unsere Tagesplanung - durcheinandergeraten.

Zu allen fünf Elementen der Kneipp-Lehre sowie zur Erhaltung unserer körperlichen Fitness, Beweglichkeit, Stressresistenz und Achtsamkeit werden von fachlich zertifizierten Trainerinnen und Trainern Kurse und Workshops angeboten. Ebenfalls zur Sturzprophylaxe und Prävention bis ins hohe Alter bietet der Kneipp-Verein Wuppertal Senioren Unterstützung in Form von Senioren-Walking und Qi Gong, Fitness-Erhaltung und Yoga.

Viele Informationen bietet das neue Programm 2024, welches über die Homepage unter www.kneippverein-wuppertal.de auch downloadbar ist.

Mit den Anwendungen der Kneipp-Lehre gestaltet man/frau den Alltag gesünder und lebenswerter. Weitere Infos und Anmeldungen sind auch direkt über das Kneipp-Info-Telefon unter der Rufnummer 515 58 71 oder per Mail: info@kneippverein-wuppertal.de erhältlich. | privat

» Meldungen

Das Zusammenspiel von Kälte und Schmerz

Besonders in der frostigen Jahreszeit leiden viele Menschen an Rückenschmerzen. Während Wärme schmerzlindernd wirkt, scheint Kälte die Beschwerden zu verschlimmern. Meistens stellt allerdings nicht die Temperatur an sich ein Problem für den Rücken dar, sondern der Effekt, den die Minusgrade auf einige Menschen haben. Statt sich draußen an der frischen Luft zu bewegen, ruhen sich viele lieber in der warmen Wohnung aus. Der Bewegungsmangel sorgt dann für die Rückenbeschwerden.

Bei geringerer Aktivität bleibt auch die Muskulatur passiv und der Rücken wird nicht mehr ausreichend gestützt. Bei Minusgraden fällt es vielen Menschen besonders schwer, aktiv zu sein und Sport zu treiben. Um der Verletzungsgefahr und einer ISG-Blockade jedoch vorzubeugen, bedarf es auch im Winter genügend Bewegung im Alltag. Dabei ist es sehr wichtig, sich warm anzuziehen, da ansonsten die Muskeln auskühlen und sich verhärten. Liegt bereits eine ISG-Blockade vor, raten Experten zunächst zu konservativen Maßnahmen wie Physiotherapie oder Wärmebehandlungen.

Quelle: Borgmeier



Echte amerikanische Chiropraktik

Dr. Ralf Günther – Facharzt für Orthopädie

Amerikanische Chiropraktik beschäftigt sich mit der Funktion der Wirbelsäule, der kleinen Wirbelgelenke, Nervenreizungen sowie bestehenden Fehlstellungen und stellt eine ausgezeichnete Ergänzung zu den traditionellen Therapien dar.

Fehlbelastungen unseres Körpers und die daraus resultierenden Beschwerden gehören heute oft zum Alltag. Zu langes Sitzen im Büro, zu wenig Bewegung und Stress können zu Verschiebungen und Fehlstellungen im

Bewegungsapparat führen.

Die Korrektur der Subluxationen erfolgt mittels gezielter Bewegungsimpulse auf Wirbel und Muskelansätze und soll dem Nervensystem ermöglichen, seine Nervenimpulse wieder störungsfrei zu den Zielorganen zu leiten.

Ausnahmslos alle Organe und Körperfunktionen sind auf ein funktionierendes Nervensystem angewiesen.

Die Behandlung erfolgt ohne den Einsatz von Injektionen oder Medikamenten und ver-

meidet die damit verbundenen Nebenwirkungen.

Wir begrüßen Sie in unserer Praxis in der Schwanenstr. 54 in Wuppertal.

Termine können online oder telefonisch vereinbart werden.

Zur Verstärkung des Teams suchen wir eine freundliche und zuverlässige MFA (mwd).

Bewerbungsunterlagen richten Sie bitte an die Praxisadresse.



Abnehmen - ein neues Projekt

Cronenberg. Viele stehen Anfang des Jahres vor dem Wunsch: Ich möchte abnehmen. Doch bei der Umsetzung lauern oftmals viele Probleme. „Das Scheitern liegt nicht an mangelndem Durchhaltevermögen oder fehlender Disziplin“, weiß Abnehm-Expertin Karin Pommer aus ihrer über 30-jährigen Erfahrung zu berichten. Bei der Begleitung von Menschen, die Gewicht verlieren möchten, hat sie im Laufe der Zeit eines gelernt: „Es ist die Sicht auf mich selbst, mein Mindset, die fehlende Vision und manchmal auch fehlendes Wissen“.

„Ich weiß ja alles, trotzdem ist es so schwierig, erfolgreich zu sein“, hört die Ernährungsberaterin oft im Gespräch. Ihr Tipp an alle, die ernsthaft abnehmen möchten: „Komm in unsere kostenfreie Facebook-Gruppe, in der wir (ganz diskret) unsere Erfahrungen tei-

len, Herausforderungen überwinden und vor allem positive Energie für unseren Weg zur erfolgreichen Gewichtsabnahme tanken können.“

Die Interessenten erwartet Motivation pur in Form von inspirierenden Geschichten, Erfolgen und Tipps, um auf Kurs zu bleiben. Man kann sich mit Gleichgesinnten austauschen und finde neue Freunde um sich gegenseitig zu unterstützen. Zudem bekommt man in der Gruppe auch Ratschläge aus den Bereichen Ernährung, Fitness und mentaler Gesundheit. Kleine Challenges sorgen für zusätzliche Motivation. Außerdem bekommt man Zugang zu exklusiven Ressourcen und Inhalten. Live-Sessions bieten die Möglichkeit, auf sämtliche Fragen einzugehen.

Die Gruppe findet man unter: www.facebook.com/mitkarenpommer

Dr. Ralf Günther • Schwanenstraße 54 • 42103 Wuppertal
Tel: 02 02 / 28 31 28 82 • www.chiropaedie.de

Ihre Honigtankstelle aus Cronenberg

Anja Stamm und Team
Hintersudberg 47
42349 Wuppertal
Telefon:
0173/ 8 17 05 50
anja-stamm@web.de

Verkauf von Blütenhonig aus eigener Ernte
solange der Vorrat reicht
500 g/250 g - Gläser
Kurzzeitparkplatz für Kunden vorhanden.
Auslieferung nach Absprache möglich.

Terminabsprache ist notwendig.
Bitte fragen Sie gerne an.



Fit & Gesund




Heilpraktikerin Sandra Schmahl bietet vieles für die Gesundheit an - Anzeige -

Gesundheit & Wohlbefinden für Körper & Haut

Cronenberg. „Gesundheit hat auch etwas mit Wohlfühlen in der eigenen Haut zu tun, und Gesundheit und Schönheit gehen dabei Hand in Hand“, erklärt Sandra Schmahl.

„Microneedling eröffnet dabei neue Wege in der Hautpflege und der langfristigen Hautgesundheit“, erklärt Schmahl das Verfahren. Unter dem Mikroskop betrachtet entfaltet Microneedling eine faszinierende Wirkung auf die Haut. Feine Nadeln, die sanft in die Haut eindringen, setzen einen natürlichen Heilungsprozess in Gang und regen die Durchblutung an. Dies führt nicht nur zu einer verstärkten Kollagenproduktion, sondern auch zur Förderung der Zellerneuerung. Egal ob für die Reduzierung von Falten, die Verbesserung des Hautbildes oder die Behandlung von Narbengewebe: Microneedling geht über die rein ästhetischen Vorteile hinaus. Die individuelle Behandlung bietet eine ganzheitliche Hautver-

besserung, Pflegeprodukte können besser aufgenommen werden und das Ergebnis ist eine glattere, revitalisierte, straffere und strahlende Haut.

Bekannt geworden ist die Heilpraktikerin durch ihre verschiedenen Therapieformen, die sie anbietet. Unter anderem kümmert sie sich um die Darmgesundheit und Ernährung, wendet die Fussreflextherapie an und praktiziert die Dorn-Breuss-Therapie.

Mittels der Dorn-Breuss-Therapie sorgt sie sanft dafür, das Fehlstellungen der Wirbelsäule, Hüfte und Gelenke korrigiert werden. Der große Vorteil der Dorn-Breuss-Therapie gegenüber dem klassischen Einrenken ist, dass die Gelenke hier nicht auf Dauer verschlissen werden. Die Behandlungsmethode empfiehlt sich sowohl bei akuten als auch chronischen Schmerzen.

Die Heilpraxis findet man an der Hauptstraße 51a. Telefonisch kann man mit Sandra Schmahl



Von Dorn-Breuss-Therapie bis hin zur Schönheits- und Gesundheitsvorsorge reicht der ganzheitliche Ansatz, den die Heilpraktikerin Sandra Schmahl anbietet.

unter 0157-33223341 einen Termin vereinbaren.

» Meldungen

Abnehmen, aber richtig!
Zu Beginn eines neuen Jahres nehmen sich viele Menschen gute Vorsätze vor. Manche stellen ihre Ernährung um und lassen beispielsweise Fast Food und Süßigkeiten weg, andere verzichten auf Alkohol, auch kurzfristige Diäten oder Fastenkuren sind beliebt. Wieder andere melden sich im Fitnessstudio an oder stellen sich einen eigenen Trainingsplan für zu Hause zusammen. Es gibt allerdings hartnäckige Fettpdepots, die selbst durch ein straffes Sportprogramm und gesunde, ausgewogene Ernährung nicht schmelzen wollen.

Als schonende, wirksame und risikoarme Behandlungsmethode zur Gewichtsreduktion ist vielen die Fett-Weg-Spritze bekannt, womit sich lokale Fettpdepots gut beseitigen lassen. Ein neuer Trend ist hingegen eine Abnehm-Spritze mit dem Wirkstoff Semaglutid. Dabei handelt es sich um einen Stoff, der als Medikament für Diabetiker entwickelt wurde, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Die Methode sollte nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. Zwei weitere Methoden sind der Magenballon und die Endoskopische Magenverkleinerung. Weitere Informationen hierzu unter: www.medical-inn.com.

Telefonische AU dauerhaft möglich

Beschäftigte müssen für eine Arbeitsunfähigkeit (AU) nicht mehr zwingend eine Arztpraxis aufsuchen. Sofern keine Videosprechstunde möglich ist, kann sich der Patient oder die Patientin via Telefon krankschreiben lassen. Das hat der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA) im vergangenen Dezember beschlossen. Die Regelung gilt dauerhaft Voraussetzung ist: Der Patient muss in der Praxis bekannt sein und darf nicht an schweren Symptomen leiden. Der Arzt kann dann eine Erstbescheinigung für die Arbeitsunfähigkeit für die Dauer von fünf Tagen ausstellen. Bei einer AU über eine Videosprechstunde, wie sie zum Beispiel der Teledoktor der BARMER anbietet, sind nach wie vor bis zu sieben Tage möglich.

Mehr Kinderkrankengeld

Für die Jahre 2024 und 2025 steigt der Anspruch auf Kinderkrankengeld auf 15 Tage je Elternteil und Kind. Alleinerziehenden stehen 30 Tage je Kind zu. Bei Eltern mit mehr als zwei Kindern steigt die Gesamtzahl auf 35 Arbeitstage im Jahr, für Alleinerziehende mit mehr als zwei Kindern auf 70 Tage.

Quiet Quitting - Risiko oder Chance?

Die Arbeitswelt verändert sich kontinuierlich und damit auch Arbeitsumstände und Bedürfnisse der Mitarbeitenden. Das fordert Unternehmen immer wieder heraus, sich daran anzupassen. Eines der neuen Phänomene ist das sogenannte „Quiet Quitting“ - wenn Mitarbeitende nicht mehr Engagement für ihre Arbeit zeigen als nötig und sich innerlich von ihrem Job distanzieren. Das Seminar zeigt, wie Betriebe „Quiet Quitting“ nicht nur als Risiko, sondern auch als Chance sehen können, um langfristige Lösungen für die heutige Arbeitswelt zu finden.

Neueröffnung auf dem Küllenhahn

Wir starten mit den ersten Kursen für:

- Kinder
- Jugendliche
- Erwachsene

Separat-Kurse für Frauen!



Kampfsportschule Occhipinti,

Küllenhahner Str. 191, 42349 Wuppertal
Infos & Anmeldungen vor Ort und unter
Tel. 0176 / 303 614 14

Mit Kneipp fit und gesund ins neue Jahr!

Verein Kneipp Wuppertal e.V.
aktiv & gesund



Programme und weitere Infos unter: info@kneippverein-wuppertal.de
www.kneippverein-wuppertal.de
oder dem Infotelefon Tel.: 02 02 / 51 55 871

GEMEINSAM KOMMEN WIR ZUM ZIEL

LEICHTER ABNEHMEN!

Entdecke unsere exklusive Community für Gewichtsverlust und Motivation

2024 wird dein Jahr!

Sei beim Start der kostenfreien Facebook Gruppe dabei und folge mir:

www.facebook.com/mitkarenpommer

Karen Pommer, Motivationscoach und Ernährungsberaterin

01608558205 www.massgeschneidert-wuppertal.de

Schönheit und Wohlbefinden mit Hilfe der Natur

Naturheilpraxis

- Allergiebehandlung
- Testung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Gewichtsprobleme
- Post-Covid-Syndrom

Naturheilkunde von A-Z

Ulrike Inci • Naturheilpraxis
Wilhelmring 69 • 42349 Wuppertal
Tel.: (0202) 7 47 89 33 • (0176) 96 45 88 43
www.heilpraktikerin-wuppertal.de

Krankentagegeld: Selbstständige & Freiberufler sollten sich absichern

Einnahmen trotz Krankheit

CRONENBERG. Corona, Grippe und Bronchitis: In der kalten Jahreszeit steigt die Zahl von schwerwiegenden Erkrankungen der Luft- und Atemwege sowie der Lunge. 2023 meldeten die Krankenkassen Höchststände bei den Krankenschreibungen. Manchmal verstetigen sich die Erkrankungen gravierend, so dass längere Erkrankungen die Folge sind.

Hohe Krankenstände treffen alle, aber insbesondere bei Selbstständigen und Freiberuflern können existenzielle Folgen haben, wenn Fixkosten weiter anfallen, aber die Einnahmen ausbleiben. Schließlich springt hier wie bei den Angestellten kein Arbeitgeber mit einer sechswöchigen Lohnfortzahlung im Krankheitsfall ein.

„Deshalb ist für diese Berufsgruppe, die in der Regel eine private Krankenversicherung hat, eine Absicherung durch Krankentagegeld sehr wichtig“, betont Paul-Heinz Münch aus Wuppertal vom Bundesverband Deutscher Versicherungskaufleute (BVK). „Dieser Zusatzbaustein sichert im Fall einer Erkrankung die Einnahmebasis und kann in seiner Höhe je nach Vertrag mit der privaten Krankenversicherung individuell und bedarfsgerecht festgelegt werden. Zwischen 50 bis 200 Euro pro Kalendertag Krankentagegeld können zusätzlich gegen einen Mehrbeitrag abgeschlossen wer-

den.“

Auch gesetzlich Versicherte, die angestellt sind und eine sechswöchige Lohnfortzahlung genießen, sollten sich Gedanken über eine zusätzliche Absicherung machen, wenn sie an einer längeren Erkrankung leiden. Denn ab dem 43. Krankheitstag zahlt nicht mehr ihr Arbeitgeber den Lohn weiter und die Krankenkasse übernimmt die Lohnfortzahlung. Diese entspricht jedoch nur ca. 80 Prozent des Nettolohnes. Da fehlen schnell mal jeden Monat ein paar Hunderte. Bis maximal 72 Wochen wird dann die Lohnersatzleistung erbracht. Ist man noch länger krank, erfolgt eine Prüfung für eine Erwerbsminderungsrente und Ihre Krankenkasse stellt Ihre Krankengeldzahlung ein. Absichern kann man den Verdienstaustausch für ein paar Euro, je nach Höhe und Eintrittsalter. Ob sich eine Krankentagegeldversicherung für Sie lohnt, können Sie einfach berechnen. Dafür wird das Nettogehalt zugrunde gelegt. Davon abgezogen werden das Krankengeld ab der 7. Krankheitswoche sowie die darauf zu zahlenden Sozialversicherungsbeiträge in Höhe von 12,075 Prozent. Dies ergibt Ihre individuelle finanzielle Lücke, wenn Sie länger als 42 Tage ausfallen. In der Regel liegt das Krankengeld rund 20 Prozent unter Ihrem Nettogehalt. Zu bedenken ist außerdem, dass Ihre Ausgaben für beispielsweise



Miete, Telefon und weitere Lebensunterhaltskosten in der Zeit gleichbleibend sind und ggf. weitere Kosten der medizinischen Versorgung hinzukommen.

„Die individuelle Absicherung Selbstständiger durch das Krankentagegeld zeigt auf eine exemplarische Weise, dass das duale Gesundheitssystem von privater und gesetzlicher Krankenversicherung funktioniert und sich gut ergänzen kann“, sagt Paul-Heinz Münch. „Es ist begrüßenswert, dass man im gewissen Rahmen eine Wahlfreiheit hat und zusätzliche Leistungen gegen entsprechende Zahlungen auch privat absichern kann.“ Fragen Sie bei Unklarheiten Ihren Versicherungsmakler Ihres Vertrauens. Dort hilft man Ihnen gerne weiter.

| privat

OBJEKT PFLEGE paulus

- GARTEN- UND GRÜNPFLEGE
- HAUSMEISTER-SERVICE

IHR KOMPETENTER PARTNER!

0172 - 3 14 601 7
info@objektpflege-paulus.de
www.objektpflege-paulus.de

Halt Dich FIT

SSV Germania 1900

TREIBE SPORT

Das gesamte Sportangebot auf unserer Homepage
www.SSV-Germania1900.de

ballett · tanz · studio katja krüger

mäuerchen 12 · 42103 w-tal · mobil 0172 5205014 · ballett.krueger@web.de · www.ballettstudio-krueger.de

Kurse für Kinder

- Tanzgarten ab 2 Jahre
- Tänzerische Früherziehung ab 4 Jahre
- Kinderballett
- HipHop for Kids - Kurse ab 7 Jahre

Kurse für Jugendliche und Erwachsene

- Klassisches Ballett (auch für Einsteiger)
- Spitzentanz
- Modern Dance
- Jazz Dance
- Contemporary
- Ballett Body Workout

Kostenlose Schnupper-Stunde

Familienrabatte und Rabatte ab 2 Kursen

Fragen Sie uns!
Weitere Informationen geben wir Ihnen/Euch gerne per email: ballett.krueger@web.de oder ganz persönlich.

Privatstunden nach Vereinbarung
Personal Training: Für alle, die lieber allein und ganz individuell trainieren möchten. (Sonderabgabe bei Mehrfachbuchung: 5er und 10er Karten).

SERVICE
Tickets bei der Cronenberger Woche!
www.wuppertal-live.de



Fit & Gesund



**Neuenhauser
Turnverein 1877 e.V.**
... wir bewegen euch!

Unsere Sportangebote finden in den Turnhallen
Cronenfelder Str. und Berghauser Str. statt.

Kinder-Turnen **Jugend-Turnen**
Gymnastik **Fitness**
Breitensport **Volleyball**
Sport mit Älteren
Eltern-Kind-Turnen

Schauen Sie doch nach Absprache einfach mal
bei einer Übungsstunde vorbei.

Infos: www.neuenhauser-tv.de; Tel. 471471

» Meldungen

Honig macht fit und ist gesund

Fit und gesund mit Honig heißt es bei Ihrer Honigtankstelle in Cronenberg. Anja Stamm und Team verkauft in Hintersudberg 47 Blütenhonig aus eigener Ernte in Gläsern zu 500 und 250 Gramm. Aber nur so lange der Vorrat reicht. Absprachen per Telefon 0173/8 17 05 50 oder anja-stamm@web.de.

Gutes für Körper und Geist

Fit und vital ins neue Jahr zu kommen, ist auch ein Neustart für Körper-Geist-Seele. In der Naturheil- und Kosmetikpraxis von Edith Nawrath-Brucker wird die Ernährungsumstellung durch unkomplizierte Rezeptvorschläge leicht gemacht.

„Gerne informiere ich Sie über die Durchführung unterschiedlicher Fastenmethoden. In Verbindung mit stoffwechsellagernden oder Entspannungsmassagen begleite ich Sie durch die Fastenzeit!“ so Edith Nawrath-Brucker. Und so werden Sie belohnt: Beschwerden, die mit Übersäuerung einhergehen, lindern, Gewicht reduzieren, vital sein statt müde und das Hautbild verbessern. Termine per Telefon 0171/ 26 35 023 vereinbaren.

Alles zum E-Rezept

Die Hahnerberg-Apotheke in der Cronenberger Straße 347 ist bereit für das E-Rezept! Haben Sie Fragen? Gerne können Sie das Team ansprechen. Mehr erfahren unter: www.hahnerberg-apotheke.de oder per Telefon unter: 40 10 50.

Naturheilkunde von A bis Z

In der Naturheilpraxis von Ulrike Inci am Wilhelmring 69 bekommt man Unterstützung in Sachen Schönheit, Gesundheit und Wohlbefinden. Bei ihr kommen verschiedene therapeutische Behandlungsmethoden zur Anwendung: Allergiebehandlung, Testung von Nahrungsmittelunverträglichkeit, Gewichtsprobleme, Post-Covid-Syndrom.

Zu erreichen ist Ulrike Inci unter der Telefonnummer 7 47 89 33, oder: 0176/ 96 45 88 43. Weitere Infos gibt es online unter: www.heilpraktikerin-wuppertal.de.

Neue Kurse für Kick- und Thaiboxen

Die Kampfsportschule für Kick- und Thaiboxen Occhipinti an der Küllenhahner Straße 191 startet jetzt nach der Neueröffnung durch. Auf dem Küllenhahn gibt es nun die ersten Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Für Frauen gibt es separate Kurse. Infos und Anmeldungen vor Ort oder unter: 0176/ 303 614 14.

Schmerztherapie

Schmerztherapie nach Liebcher & Bracht bietet Heilpraktikerin und Kosmetikerin Edith Nawrath-Brucker. „Bei der Schmerztherapie ist es vorab erforderlich, einen Beratungstermin zu vereinbaren“, rät die Expertin. Nach dem Beratungsgespräch können die nötigen Maßnahmen in Form von „Osteopressur“, „Engpassdehnung“ und „Fazienrollmassagen“, begonnen werden. Terminabsprachen und mehr per Telefon 0171/ 26 35 023 oder: www.kosmetik-wellness-wuppertal.de.



Gesund im neuen Jahr - die AOK hilft bei der Umsetzung

Gute Vorsätze sollten realistisch sein

WUPPERTAL. Für viele Menschen bietet der Beginn eines neuen Jahres die Gelegenheit, das eigene Verhalten zu überdenken. Oftmals entstehen daraus gute Vorsätze, um gesundheitsbewusster durchzustarten. Dauerhaft gelingen kann dies nur, wenn die Hür-

Bewegungseinheiten, die Sie von Woche zu Woche mehr ausbauen.

Die richtige Balance finden

Der menschliche Körper funktioniert nur dann reibungslos und störungsfrei, wenn alles in Balance ist. Die Kunst dabei ist, ein



den nicht zu hoch sind.

Starten mit kleinen Schritten

Eine anhaltende Verhaltensänderung vollzieht sich nicht von heute auf morgen, sondern braucht Zeit und Geduld. Deshalb starten Sie mit kleinen Schritten und steigern Ihr gesundheitliches Engagement nach und nach. Setzen Sie sich realistische Ziele und bauen diese aufeinander auf. Als ein Beispiel: Wenn Sie noch nie joggen waren, macht es wenig Sinn direkt zu versuchen zehn Kilometer zu laufen. Lassen Sie im Zweifelsfall erst einmal Ihren allgemeinen Gesundheitszustand beim Arzt oder der Ärztin Ihres Vertrauens überprüfen und starten dann mit kleinen

Gleichgewicht zwischen den Feldern Bewegung, Ernährung und Entspannung zu finden. Die größte Chance auf Erfolg hat es, wenn Sie herausfinden, welche sportliche Bewegung Ihnen Spaß macht, welche Ernährung Ihnen gesunden Genuss bereitet und welche Entspannungsmethode für Sie am geeignetsten ist.

Aktiv & entspannt mit der AOK

Dabei unterstützen Sie die Fachkräfte der AOK - Die Gesundheitskasse. Bis zu 100 Euro erstattet die AOK Rheinland/Hamburg pro Gesundheitskurs, und das bis zu zweimal pro Kalenderjahr. Mit dem Programm „Aktiv und entspannt“ bei ausgewählten Ge-

sundheitspartnern sparen Sie sich sogar den Eigenanteil bei regelmäßiger Teilnahme.

Zahlreiche zertifizierte Präventionskurse führen Sie auch online zum Erfolg. Die Oviva App hilft Ihnen zum Beispiel, Ihre Ernährungsvorsätze kostenlos und von zu Hause aus langfristig umzusetzen. Mit entsprechenden Bonusprogrammen belohnt die Gesundheitskasse das Engagement ihrer Versicherten in den Bereichen Vorsorge und Fitness.

Nicht nur Bewegung und Ernährung sind wichtige Bestandteile einer gesunden Lebensführung. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Inanspruchnahme der gängigen Vorsorgeuntersuchungen. Früherkennung hilft, Krankheiten rechtzeitig zu erkennen, um sie besser heilen zu können. Alle gesetzlich empfohlenen Früherkennungsuntersuchungen werden durch die AOK abgedeckt.

Bei AOK-Clarimedis gibt ein Team aus Fachärztinnen/-ärzten und medizinischen Expertinnen und Experten Antworten auf alle Fragen rund um Medizin, Vorsorge und Gesundheit. Kostenfrei und rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr, 24 Stunden am Tag. Darin enthalten ist das AOK-Baby-Telefon für junge Eltern und Schwangere, genauso wie die Videosprechstunde zu bestimmten medizinischen Themen und vieles mehr.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website meine.aok.de oder in der persönlichen Beratung live vor Ort in den AOK-Häusern des Bergischen Landes in Wuppertal, Remscheid und Solingen.

- Anzeige -

Privatpraxis Florian Sänger bietet vielfältige Hilfe

Regeneration für den Erhalt der Gesundheit

Florian Sänger ist privat und beruflich mit dem Sport sehr verbunden und auch Unterstützer des RSC Cronenberg. Er behandelt orthopädische Beschwerden bis in den Spitzensport hinein und begleitet auch schon eine Oscar-Gewinnerin mit EMFACE regenerativ.

„Um effektiv behandeln zu können, haben wir eine große Auswahl an Therapien, darunter spezielle manuelle und sanfte physikalische Behandlungen, welche weit über das übliche medizinische Angebot hinausgehen.“ Muskuläre Störungen lassen sich meist unmittelbar positiv beeinflussen oder gleich beheben, wie etwa Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen von Schulter, Fuß, Knie oder bei Rückenbeschwerden.

„Eine Tablette oder Spritze kann das nicht. Präventiv lassen sich diese Techniken auch einsetzen, damit kann man dann die Performance über mehr Kraft und Stabilität und bessere Beweglichkeit verbessern und gleichzeitig sinkt das Verletzungsrisiko im Sport,“ betont Sänger. Der Facharzt in der Lönsstraße behandelt nicht nur Sportverletzungen, sondern auch verschleißbedingte Erkrankungen wie etwa Arthrose, aber auch Fersensporn, Muskelfaserriss, Knochenödeme oder Kalkschulter.

Ein weiterer Schwerpunkt in der Privatpraxis Sänger ist es, gegen die Belastungen unserer Zeit und deren krankheitsfördernde Wirkungen zu arbeiten. „Ein

Hauptfaktor ist neben der Ernährung und fehlender Bewegung der auf den Organismus einwirkende Stress, welcher auf Dauer Krankheiten begünstigt oder auch auslöst.“ Zeichen von Stress sind unter anderem Ein- oder Durch-Schlafstörungen, Lustlosigkeit, Müdigkeit, Schwäche oder eine erhöhte Reizbarkeit und verminderte Konzentration, aber auch Infektanfälligkeit. „Wir nehmen die Zeichen Ihres Körpers ernst!“ Frühzeitig lassen sich hier im EKG oder in Laboruntersuchungen Auffälligkeiten feststellen, bevor Symptome auftreten. Der menschliche Organismus ist ein komplexes Gebilde und es ist einfacher, die Gesundheit zu bewahren, als sich aus einer Krankheit wieder herauszuarbeiten.

Für alle, die sich dann immer noch nicht in ihrer Haut wohl fühlen, werden auch ästhetische Behandlungen angeboten. Exklusiv im Umkreis zum Beispiel das neue EMFACE, bei dem durch eine Kombination von Muskeltraining und Stimulation der Kollagenbildung Liftingeffekte im Gesichtsbereich auf quasi natürliche Art erreicht werden, schmerzfrei und ohne Ausfallzeit, ohne dass mit spitzen Geräten wie Messer oder Nadel im Gesicht gearbeitet wird.

Die Praxis findet man in der Lönsstraße 53. Termine können unter 89838117 vereinbart werden.



SCHMERZ- UND ALTERNATIVMEDIZIN
**SPORT • STRESS
STOFFWECHSEL**

PRIVATPRAXIS
SÄNGER
privatpraxis-saenger.de

PRIVATPRAXIS FLORIAN SÄNGER

Facharzt für Allgemeinmedizin, manuelle Medizin/Chirotherapie

Lönsstraße 53
42289 Wuppertal (Barmen)
Tel. 0202 89 83 81 17, Fax 0202 89 83 62 27
www.Florian-Saenger.de

- Alternative Schmerztherapie bei Rücken- und Gelenksbeschwerden
- Stoffwechsel und Regulationsmedizin
- Ästhetische Medizin

Cronenberger ★ ★
Früchtekorb
Täglich frisches Obst, Gemüse, Südfrüchte aus aller Welt



Wir halten Sie fit!
Mit frischem
Obst & Gemüse
in reichhaltiger Auswahl!

Telefon 02 02 / 2 95 31 63, Hauptstraße 21, 42349 W-Cronenberg

DU BIST HERZLICH
WILLKOMMEN!
**SEI DABEI
UND MELD
DICH AN!**

EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH
ALTER UND FITNESSLEVEL
SPIELEN KEINE ROLLE

FITPLUSFIGHT

Wir machen Dich nicht nur körperlich fit und belastbar, sondern stärken auch Dein Selbstbewusstsein und vermitteln Dir Techniken und Wissen, was Dir hilft wieder sicher nach Hause zu kommen.

NUTZE DIE MÖGLICHKEIT, FÜR EIN
KOSTENLOSES PROBETRAINING!

RUF AN
0174 / 634 18 34

In der Sporthalle des CVJM
Bundeshöhe 7 • 42285 Wuppertal

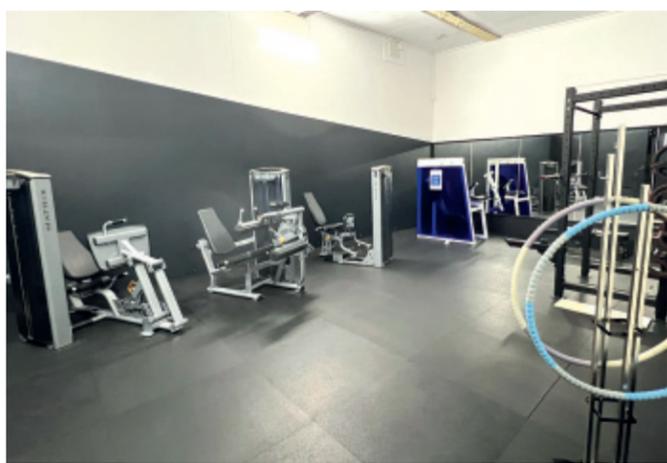
Persönlich, nah und engagiert – Cronenberger Sportstudio punktet

Vieles neu im Cronenberger Sportstudio

Der Jahreswechsel ist für viele verbunden mit guten Vorsätzen: Abnehmen sowie mehr Sport und Bewegung stehen bei den meisten ganz oben auf der Wunschliste. Damit aus den hehren Wünschen auch Realität wird, gibt es das Cronenberger Sportstudio.

Statt zu einer der großen und anonymen Sportketten zu fahren, lohnt es sich, sich einmal im Dorf umzuschauen, was es dort an besseren Alternativen gibt. Eine davon ist das Cronenberger Sportstudio. Seit mehr als fünf Jahren betreibt Lino Piras gemeinsam mit seinem Kompagnon Holger Schienbein das alteingesessene Studio an der Hauptstraße 73a.

Die Zeit zwischen den Tagen haben die beiden genutzt, um das Studio nochmals zu erweitern. So wurde mittels eines Durchbruchs ein gut 60 Quadratmeter großer Raum mit eingebunden, der bis dato kaum genutzt wurde. Mehr Platz für mehr Geräte und vor allem mehr Platz zum Trainieren, sind die Vorteile, mit denen das Sportstudio nach dem gelungenen Umbau punkten kann. Aber es gibt noch weitere Punkte, die für ein Training vor Ort in Cronenberg sprechen. „Wir sind zwar etwas teurer und kleiner als die großen Ketten“, erklärt Lino Piras im Gespräch mit der CW, „aber wir bieten dafür eine familiäre Atmosphäre und eine



Mehr Platz für mehr Geräte bietet der neue Raum im Cronenberger Sportstudio.

wahrhaftige individuelle Betreuung.“ Auf Wunsch bekommen die Sportler permanent individuell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Trainingspläne an die Hand, mit denen sie ihre Ziele effektiv und schnell erreichen können.

Wem das reine Training im Studio nicht reicht, der kann seit Anfang dieses Jahres auch von der Fitnessflat profitieren. Dabei können die Kunden gleich mehrere der angebotenen Fitnesskurse wie Powercircle, Bodyforming, Fitness-Thaiboxen und Fitness-Kickboxen besuchen. Diese finden samt und sonders in dem 2020 eröffneten zweiten Studio „Halle 2“ an der Hauptstraße 88 statt. Auffällig ist, es sind auch erstaun-

lich viele Frauen, die die Fitness- und ausdauerorientierten Kampfsportkurse nutzen. „Hier steht nicht das Erlernen von Kampftechniken sondern die persönliche Fitness im Vordergrund“, erklärt Lino Piras. Dennoch werden so nebenbei Koordination und Selbstvertrauen gestärkt. Wer dann echte Kampftechniken erlernen will, dem sei der Thai-Kickboxing-Kurs bei Siggie Bredendach ans Herz gelegt.

Weitere Infos zum Angebot des Cronenberger Sportstudios bekommt man unter der Rufnummer 472707 oder im Netz unter www.cronenberger-sportstudio.com.

/ mog

» Meldungen

Yoga hilft zu Entspannung und Fitness

Seit 14 Jahren bietet Astrid Hoffmann Yogakurse in Cronenberg an. Im Waldpädagogischen Zentrum, Friedensstraße 69 gibt es nun neue Kurstermine. Jeweils montags um 9 und um 11 Uhr. Dazu lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Yin-/Faszinyoga am Wochenende an gleichem Ort. Kontaktaufnahme per Mail: Yoga-Astrid-Hoffmann@gmx.de oder per Telefon 0175/9833216. Mehr unter: www.yogaraum-wuppertal.de

Immer sicher und wehrhaft unterwegs

Wir von „Fit plus Fight“ machen Dich nicht nur körperlich fit und belastbar. Wir stärken auch Dein Selbstbewusstsein, und vermitteln Dir Techniken und Wissen. Das hilft Dir garantiert wieder sicher nach Hause zu kommen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Das Alter und der Fitnesslevel spielen keine Rolle. Jetzt die Möglichkeiten für ein kostenloses Probetraining nutzen! Kontaktaufnahme über: 0174/ 634 18 34.

Yogakurse in Cronenberg:

- seit 14 Jahren -

Neue Kurstermine jeweils montags um 9.00 und um 11.00 Uhr

Waldpädagogisches Zentrum, Friedensstr. 69

• Yin-/Faszinyoga am Wochenende

Astrid Hoffmann • Tel. 0175/9 83 32 16

mail: Yoga-Astrid-Hoffmann@gmx.de

www.yogaraum-wuppertal.de



pf Praxis Franke Heilpraktikerin
Gewicht • Wechseljahre • Hypnose

Wechseljahresbeschwerden! Gewichtsprobleme! Gibt es einen Zusammenhang?

Christiane Franke Heilpraktikerin
Grünwalder Berg 8
42105 Wuppertal
Kontakt@Praxis-Franke-Heilpraktikerin.de
www.Praxis-Franke-Heilpraktikerin.de
Tel.: 02 02-26 22 657

Hahnerberg APOTHEKE
Wir sind bereit für Ihr E-Rezept!

Arzt
E-Rezept per Gesundheitskarte, Handy oder auf Papier
Hahnerberg-Apotheke

0160-96678654
0202-401050

Cronenberger Str. 347
info@hahnerberg-apotheke.de

Noch Fragen? Sprechen Sie uns an!

- Anzeige -

20 JAHRE MRS.SPORTY - 17 JAHRE IN CRONENBERG

Fitter, schlanker, vitaler, gesünder – seit 2006 können Frauen in Cronenberg mit Mrs.Sporty ihre persönlichen Fitnessziele erreichen. Besonders effizient, abwechslungsreich und flexibel ist das Training in dem Frauen-Fitnessclub durch die digitalen Smart Trainer und die erweiterten Öffnungszeiten.

„Pixformance ist die Revolution im Fitnesstraining. Die Trainer können damit noch besser auf die Ziele der Frauen oder ihre gesundheitlichen Bedürfnisse eingehen und sie noch individueller betreuen“, erklärt Katharina Magiera, Inhaberin von Mrs.Sporty in Cronenberg. Die Smart Trainer, die aussehen wie überdimensionale i-Phones, erfassen jede Bewegung des Trainierenden und geben ihm auf dem Monitor Feedback in Echtzeit. In Kombination mit maßgeschneiderten Trainingsplänen und der persönlichen Betreuung wird das Training in dem Wohlfühlclub hocheffizient und macht richtig viel Spaß.

Die sichtbaren Erfolge der Trainierenden bestätigen die wissenschaftlich nachgewiesene Effizienz des funktionellen Trainings mit Pixformance. Frauen, die sich zusätzlich gesundheitsbewusst ernähren wollen, können das Training durch das alltagstaugliche Ernährungsprogramm von Mrs.Sporty ergänzen.

Rückenschmerzen, Blasen Schwäche oder Libidoverlust sind Herausforderungen unterschiedlicher Art, die für viele Frauen zum Alltag gehören. In den meisten Fällen liegt hier eine Ursache zu Grunde: ein schwacher Beckenboden. Da es auf herkömmliche Weise schwierig ist, mit verschiedensten Trainingsmethoden die Muskulatur im Beckenboden anzusteuern, erweitern wir

bei Mrs.Sporty unser Angebot um eine sehr effektive und zudem sehr leichte Methode, den Beckenboden zu stärken: Das innovative Magnetfeld-Training mit unserem Kooperationspartner PelviPower.

Messbar reduzierter Beinumfang in nur 15 Minuten. Die innovative Lymphmassage mit Normatec recovery boots massiert per Luftdruck das Lymphsystem, während man sich dabei entspannt zurücklehnen kann. Das System ist eine Selbstverständlichkeit für viele Athleten und wurde von biomedizinischen Technikern in Amerika entwickelt. Der Vorteil: Diese Technik ist besonders gefäßschonend!

Zum 5-Sterne-Training bei Mrs.Sporty gehören die verlängerten Öffnungszeiten von 7 bis 22 Uhr, 7 Tage die Woche: „30 Minuten Training zwei bis drei Mal die Woche passen bei diesen Öffnungszeiten in jeden Terminkalender. Außerdem“, so Katharina Magiera, „ist Mrs.Sporty Frauen-Sportclub und Freundinnentreff in einem. Dafür sollte man immer Zeit haben.“

Vereinbaren Sie gerne einen Termin:

Mrs. Sporty

Hauptstr. 25-27, 42349 Wuppertal

02 02 - 2 54 53 75, mailto:club36@club.mrssporty.de

Internet www.mrssporty.de



MRS.SPORTY
wir feiern 20 Jahre

Trainiere jetzt für nur **20 € im Monat***

Projekt FATBURN

Mit Mrs.Sporty in 8 Wochen zu einem gesunden, fitten Körper & einem wachen, aufmerksamen Geist.

Mrs.Sporty Wuppertal-Cronenberg
Hauptstr. 25-27
42349 Wuppertal
Tel.: 0202-2545375
www.mrssporty.de/club036

Jetzt QR-Code scannen und Probetraining vereinbaren!

* Trainiere die ersten beiden Monate für 20 € im Monat. Das Angebot gilt für die ersten 50 Neumitglieder bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft. Zusätzliche Gebühren: Initialerwinnung zu Beginn der Mitgliedschaft einmalig 39 €. Digitale Services (z.B. App) halbjährlich 29 € (begrenzt im 5. Monat nach Registrierung (keine Rückerstattung)/Nachberechnung bei Beendigung der Mitgliedschaft). Je nach gewählter Mitgliedschaft fallen nach dem Aktionszeitraum monatliche Kosten von ab 45 € an. Alle Preise inkl. der aktuell gültigen MwSt. Inhaber/In Mrs. Sporty Wuppertal-Cronenberg Katharina Magiera, Hauptstr. 25-27, 42349 Wuppertal

Idylle sucht Harmonie

Pflegedienst Neuhaus sucht Mitarbeiter

RONSDORF. Seit einem Jahr betreibt Christalia Neuhaus zusammen mit Sabine Neuhaus den sympathischen Pflegedienst aus Ronsdorf. Aufgrund ihrer persönlichen und qualitativ hochwertigen Pflege haben sie sich mittlerweile eine guten Namen gemacht. So gut, dass der Kundenstamm stetig wuchs, und dass das 5-köpfige Team nun händeringend nach Verstärkung sucht. „Wir sind ein engagiertes und harmonisches Team und schätzen das persönliche Miteinander“, beschreibt Christalia Neuhaus die Arbeitsatmosphäre. Gesucht wird derzeit eine 3-jährig examinierte Pflegefachkraft, die motiviert ist, sich einer neuen Herausforderung zu stellen. Ob Voll- oder Teilzeit ist erst einmal egal, auch 538,-Euro-Kräfte sind willkommen. Da die Touren erst ab 7.45 Uhr starten, kommen die Arbeitszeiten auch Müttern entgegen. Dienstfahrzeug, TVöD-angelehntes Gehalt, Weihnachtsgeld und 5-Tage-Woche zählen zu den Vorzügen, mit denen der Pflegedienst Neuhaus punkten kann.

Bewerbungen nimmt man unter der Rufnummer 87 05 31 37 oder per Mail unter info@pflegedienst-neuhaus-gbr.de entgegen. Postalisch können Bewerbungen an Pflegedienst Neuhaus GbR, An den Friedhöfen 17 a, 42369 Wuppertal aufgegeben werden.

Mit „PilatesPur“ in Cronenberg zur Ruhe kommen

Mehr Gesundheit dank Pilates & Yoga

CRONENBERG. Seit mittlerweile 14 Jahren hilft Petra Meyen Koerth Menschen, ihre Rückenprobleme und andere Beschwerden mit Pilates in den Griff zu bekommen. In ihrem Studio „PilatesPur“ bietet sie sanftes Pilates an, das für Männer und Frauen jeden Alters geeignet ist. Inzwischen bietet sie auch Yogakurse wie Ashtanga Yoga, ein indisches Hatha-Yoga-System an, das zu den ältesten Yoga-Methoden zählt. In den Stunden wird hier von einem sehr gut ausgebildeten Team an Yogalehrern ein Teil der ersten Serie nach K. Pattabhi Jois gelehrt.

Ashtanga Yoga verfolgt die Synchronisation von Atmung und Bewegung und kann als Form von „Meditation in Bewegung“ betrachtet werden. Die Yoga-Positionen lassen sich modifizieren, sodass es grundsätzlich jeder praktizieren kann – auch ohne Vorkenntnisse! Ashtanga Yoga ist eine dynamische und sportliche Form von Yoga, die festgelegte Reihenfolge der Asanas schafft

dabei die Möglichkeit, jederzeit neu einzusteigen.

Beim Yin und Yang Yoga, einer sanften und harmonischen Yoga-Variante, ist der ausgleichende Einfluss von allen Yin- (passiven) und allen Yang- (aktiven) Yoga-Stilen zu spüren. Yin Yoga bezeichnet den ersten, passiven Teil der Stunde, in welchem die Asanas überwiegend im Sitzen und Liegen ausgeübt werden. Yin bringt Gelassenheit und Ruhe. Es beruhigt Nerven und Psyche, lindert Schmerzen und löst Verspannungen. Yang Yoga hingegen bezeichnet den zweiten, aktiven Teil der Stunde. Es sorgt nicht zuletzt für Kraft und Energie, stärkt Muskulatur und Atmung.

Die Kombination dieser beiden Yoga-Arten schafft Gleichgewicht für Körper und Geist. Diese Einheit schenkt Ausgeglichenheit und Energie. Für die Pilates- und Yoga-Kurse sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die erste Stunde ist immer eine unverbindliche Schnupperstunde und kostet le-



Pflegedienst NEUHAUS



diglich 10 Euro. In allen Kursen gilt: Es gibt keinen Leistungsdruck; es zählt die Qualität und nicht die Quantität.

Alle Kurse finden zudem in kleinen Gruppen statt. Selbst Personaltraining im Pilates und Yoga ist möglich. Weitere Infos sind unter Telefon 705 34 16 oder per Mail an pilatespur@t-online.de erhältlich. Mehr Infos zu den Angeboten des Cronenberger Studios gibt es im Netz unter www.pilatespur.com.

Dr. Martin von Kathen

Facharzt für Allgemeinmedizin
Psychotherapeut • Sportmediziner



Wir unterstützen Sie bei Ihren guten Vorsätzen mit:

- Gesundheitscheck
- Leistungsdiagnostik
- Tauchmedizin
- Akupunktur
- Eigenbluttherapie
- Schröpfen
- Lungen-Check

Karl-Greis-Straße 8
42349 Wuppertal-Cronenberg
www.dr-von-kathen.de
Telefon (0202) 47 34 21



Fit & Gesund

Jetzt
INTERSPORT-Club-Kunde werden und direkt Vorteile nutzen.

3X

SPORTLICH SPAREN

*Pro Artikel gilt nur 1 Rabatt-Punkt. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Gilt nur für vorrätige Artikel.

Achtung: Neue Öffnungszeiten!
Di. – Fr. 10.00 – 18.30 Uhr
Sa. 10.00 – 16.00 Uhr
Montags machen wir GRÜN, da bleibt unser Geschäft geschlossen!

INTERSPORT CROLL

10%*

für den 1. Artikel.
Gültig für das gesamte Sortiment.
Gültig bis 03.02.2024

INTERSPORT CROLL

15%*

für den 2. Artikel.
Gültig für das gesamte Sortiment –
außer für bereits reduzierte Artikel.
Gültig bis 03.02.2024

INTERSPORT CROLL

20%*

für den 3. Artikel.
Gültig für das gesamte Sortiment –
außer für bereits reduzierte Artikel.
Gültig bis 03.02.2024

INTERSPORT CROLL
Willy-Brandt-Platz 1
42859 Remscheid

Tel.: 0 21 91-66 25 68
Fax.: 0 21 91-66 25 41
www.sport-croll.de

Rauchen und Alkohol abgewöhnen?

Am Beginn eines Jahres ist immer der richtige Zeitpunkt aufzuhören

Mit dem Rauchen oder Trinken aufzuhören fällt vielen Menschen sehr schwer. Aber gerade im Alter ist es wichtig, seine Lebensgewohnheiten zu ändern. Erfreulich, dass die Zahl der Menschen, die regelmäßig zur Zigarette greifen, in den letzten 20 Jahren um fast die Hälfte gesunken ist. Trotzdem sind es heute immer noch etwa ein Viertel der 55- bis 74-jährigen. Demnach sterben etwa 127.000 Menschen jährlich in Deutschland an den Folgen des Rauchens. Ähnlich gravierend sind die Folgen des Alkohols: Etwa 74.000 Todesfälle pro Jahr gehen in Deutschland auf übermäßigen Alkoholkonsum als Ursache oder mitbestimmenden Faktor zurück. Was passiert, wenn man mit dem Rauchen und Trinken aufhört? Viele der negativen Auswirkungen verringern sich innerhalb kurzer Zeit. Schon nach wenigen Tagen bis Wochen gehen beim Raucher zum Beispiel Kurzatmigkeit und Husten zurück. Bei Menschen, die mit 60 Jahren das Rauchen aufgeben, sinkt das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarktes nach fünf bis zehn Jahren deutlich. Die



Symptome bei Nikotinentzug sind weniger schwer als beim Alkoholentzug und nicht lebensbedrohlich. Einige Aussteigende bei Alkohol verspüren so gut wie keine Symptome. Bei anderen dauert es länger und der Entzug ist deutlich spürbarer. Wie intensiv die Symptome auch ausfallen, man kann sicher sein, dass ein Alkoholverlangen nach sieben bis zehn Tagen stark abgeschwächt ist und spätestens nach einigen Wochen verschwindet. Der Nikotinentzug ist mit körperlichen, geistigen und emotionalen Symptomen verbunden. Die erste Woche, insbesondere die Tage drei bis fünf, sind immer der schwierigste Zeitraum. Denn

dann ist das Nikotin aus dem Körper verschwunden. Inzwischen weiß man: auch die E-Zigarette ist nicht weniger schädlich. Wäre es nicht eine gute Option, das Jahr 2024 endlich mal ohne Alkohol und Zigarette zu erleben? Grundsätzlich sollte man sich aber zuerst klar darüber sein, ist Rauchen und trinken inzwischen zur Sucht geworden oder nicht? Das gilt für Menschen, die mehr als zehn Zigaretten am Tag rauchen. Bei Alkohol gilt für Frauen eine tägliche Menge von mehr als 12 Gramm Alkohol als kritischer Wert. Das entspricht etwa einem Glas Sekt. Bei Männern liegt der Grenzwert für einen riskanten Konsum bei mehr als 24 Gramm Alkohol täglich. Das entspricht etwa einem halben Liter Bier. Trauen sie sich zuerst einmal über ihre Suchtprobleme zu sprechen. Sowohl bei der Entwöhnung von Zigaretten, wie auch auf Alkohol gibt es diverse Hilfsangebote, Kliniken, wie Experten. Gute Tipps zu Sucht und Entwöhnung hat auch jede Krankenkasse

| mue

- kompetent
- fachkundig
- zuverlässig

Versicherungsfachbüro
Paul-Heinz Münch
Kemmannstraße 6
Telefon 02 02 / 40 577
42349 W.- Cronenberg
Telefax 02 02 / 47 65 47

PilatesPur
Petra Meynen-Koerth
Rathausstraße 28
42349 W-Cronenberg
Tel. 02 02 / 705 34 16

YOGA IN CRONENBERG

- Yin & Yang Yoga und Ashtanga Yoga
- Der Einstieg in die Kurse ist auch ohne Vorkenntnisse möglich.
- Infos unter: www.pilatespur.com

Na Mastè

HERZLICH WILLKOMMEN

Fit und vital ins neue Jahr

Ein Neustart für Körper - Geist - Seele
Ganz entspannt durch Basen- oder Basen-Intervallfasten

- Damit werden Sie belohnt:**
- Beschwerden, die mit **Übersäuerung** einhergehen, lindern.
 - Gewicht reduzieren.
 - Vital sein, statt müde.
 - Das Hautbild verbessern.



Ernährungsumstellung leicht gemacht durch unkomplizierte Rezeptvorschläge. Gerne informiere ich Sie über die Durchführung unterschiedlicher Fastenmethoden. In Verbindung mit stoffwechsellanregenden oder Entspannungsmassagen begleite ich Sie durch die Fastenzeit!

Naturheil- und Kosmetikpraxis
Edith Nawrath-Brucker
Heilpraktikerin | Ayurvedatherapie
Hauptstr. 63 | 42349 Wuppertal | 0171 2635023
Termine nach Vereinbarung

www.citysport-solingen.de

Kampfsportkurse für Kinder und Erwachsene

Im Februar anmelden und Ausrüstung gratis erhalten!

Citysport

Goerdelerstr. 57 | Telefon 0212 209596
www.citysport-solingen.de

Im Citysport Solingen den Kampfsport entdecken!

Solingen. Die Sport-schule City-sport ist seit über 40 Jahren führend im Kampfsport in der Solinger Innenstadt aktiv. Schon Kinder ab 2 Jahre, Jugendliche und Erwachsene trainieren an der Goerdelerstraße 57. Kampfsport fördert das Selbstvertrauen, weiß Inhaber Stefan Kunze. Der Diplom-sport-lehrer und seine Töchter Bianca und Leoni – beide sind Sportpädagoginnen – werden von kompetenten Trainern /innen unterstützt. Das Angebot ist aus-ge-sprochen vielseitig: Taekwondo/Karate, Kick-Thai-boxen, Selbstverteidigung, Bo-



xen, Shaolin Kung-Fu, Tai Chi sowie Mixed Martial Arts (MMA) werden angeboten. Wer mag, nutzt die Fitnesskurse und das Yoga-Training oder stärkt sich durch zusätzli-ches Krafttrain-ing (für Mit-glieder ab 14 Jahren). Im

Trend liegen zurzeit besonders Fitness-boxen und Kickboxen für Mädchen. „Bei uns lernt jeder die Kunst der Selbstver-teidigung“, betont Stefan Kunze. „Neben Spiel und Spaß legen wir viel Wert auf Disziplin, Konzentration und Trainings-fleiß. In der heutigen Zeit gibt es nichts Effektiveres als Kampfsporttraining für Groß und Klein.“

Marko Patzold
Meisterbetrieb
Unterkirchen 23

GAS • HEIZUNG • SANITÄR • ÖLFEUERUNG

WWW.MEISTER-PATZOLD.DE ☎ 0202 - 870 47 527

Haushaltsnahe Dienstleistungen.
Abrechnung mit allen Kassen möglich.

Dörper
Betreuungs Team

Ihre freundliche mobile Demenz- und Seniorenbetreuung in Cronenberg.

Tel. 02 02 - 247 86 60 | Mob. 015 20 - 439 83 70
Michaela Köhler-Kuberka | www.doerper-betreuung.de

Mechler GmbH
GARTENGESTALTUNG | MEISTERBETRIEB

- Gartenpflege rund ums Jahr
- Gartenneu- und Umgestaltungen
- Baumpflege, -Fällungen und -Kontrolle
- Zäune, Terrassen, Wege aus allen Materialien
- Teich- und Poolbau, Ausschachtungen aller Art
- Dachbegrünung und naturnaher Gartenbau

Nesselbergstraße 17 | 42349 Wuppertal
T 02 02 / 47 69 78
E gartengestaltung.mechler@t-online.de

RAUM AUSSTATTER
Griesenbrock

- Gardinen neu und Reinigung
- Böden
- Schienensysteme
- Stangensysteme
- Plissees / Rollos
- Sonnenschutz
- Musterauswahl
- Möbel
- Aufmaß vor Ort

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin.
Tel. 01 76 / 55 52 08 39
Lempstr. 24 | 42859 Remscheid
www.raumausstattergriesenbrock.de
raumausstatter.griesenbrock@gmail.com

Anwaltskanzlei

Fachanwalt für Arbeitsrecht

Klaus Müller

- Mietrecht
- Wohneigentumsrecht
- Familienrecht
- Verkehrsunfallrecht und Ordnungswidrigkeiten
- Forderungseinzug

Holzschneiderstr. 22
42349 W.-Cronenberg
Tel.: (0202) 47 30 57
Fax: (0202) 47 30 58
info@kanzlei-mueller-wuppertal.de
www.kanzlei-mueller-wuppertal.de

Ihr Pflegeversorgungszentrum

Pflegeleistungen aus einer Hand:



Sachverständigenbüro
für Pflege

ABC
PFLEGE
VERSORGUNGS
ZENTRUM

Wir sind für Sie da:
Mo - Fr 9.00 - 13.00
und Mo, Di, Do von
14.00 - 16.30 Uhr,
sowie nach
Vereinbarung

Hauptstraße 81
42349 Wuppertal

TELEFON:
02 02 / 47 86 50

- Wohngemeinschaften für pflegebedürftige Menschen
- Kostenlose Pflegeberatung
- Wohngemeinschaften in Wuppertal:
Die Wiese in Elberfeld

Kür von Deutschlands schönstem Wanderweg

Der Bergische Wanderweg steht auch zur Wahl



WUPPERTAL. Hierzulande nichts Neues: Wandern durchs Bergische Land ist schön. Bundesweit bekannt aber könnte der „Bergische Weg“ bei einem Sieg zu Deutschlands schönstem Wanderweg werden – aktuell läuft dafür die Abstimmung! Die Route von Essen bis Königswinter ist als einziger Weg aus Nordrhein-Westfalen in der Kategorie „Mehrtagestouren“ für die Wahl nominiert.

Die Tourismus-Organisation „Das Bergische“ hatte sich mit dem 259 Kilometer langen Qualitätsfernwanderweg für die Wahl, die alljährlich vom Wandermagazin ausgerichtet wird, beworben. Nachdem eine Expertenjury den „Bergischen Weg“ in die engere Wahl der neun Bewerber wählte, sind nun die Wander-Fans gefragt: Per Wahlkarte oder online via wandermagazin.de/wahlstudio können sie für ihren Lieblingsweg abstimmen.

Jeder Teilnehmende darf sein Votum einmal abgeben. Als Be-

lohnung fürs Mitstimmen locken übrigens hochwertige Einkaufsgutscheine des Outdoorhändlers „Globetrotter“.

„Şira“ feiert Karneval

Party & Preis fürs beste Kostüm

HÄHNERBERG. Kaum ist Silvester vorbei, schon geht's wieder ans Feiern: Die ultimative jecke Party gibt es am Karnevals-Samstag, 10. Februar, im Hahnerberger Bar-Restaurant „Şira“. Auf die ersten 50 Gäste wartet dabei eine Überraschung, und das beste Kostüm der Party an der Hahnerberger Straße 72 wird mit einem Preis belohnt.

Der Eintritt kostet 10 Euro, Karten sind direkt im „Şira“ oder unter Telefon 01 63 / 471 639 oder auch bei der CW in der Kemmannstraße 6 zu bekommen. Mehr Infos auch unter sound2light.de.

Neue E-Ladensäulen in Cronenberg

Lob von Bürgermeisterin – aber auch Kritik...!

CRONENBERG. Er schreitet langsam, aber er geht voran: der Ausbau des Netzes an E-Ladensäulen in Cronenberg. Nach den bestehenden Ladestationen am Kulturzentrum Borner Schule haben die Wuppertaler Stadtwerke (WSW) nun einen neuen Standort in Betrieb genommen: Auch vor dem Rathausplatz in der Rathausstraße (Foto) können E-Auto-Besitzer neuerdings aufladen.

Ladestationen am Zentrum Emmaus und Sportzentrum

Ein dritter Standort in der Ortsmitte soll kurzfristig hinzukommen: Neben dem Zentrum Emmaus in der Straße Ehrenmal haben die WSW nach Angaben von Sprecher Dr. Rainer Friedrich die Installation einer Ladesäule mit zwei Ladepunkten (22kW) geplant. Überdies soll auf dem Parkplatz am Schwimmsport-Leistungszentrum Küllenhahn eine Ladestation eingerichtet werden.

Bezirksbürgermeisterin Miriam Scherff freut sich über den Zuwachs für Elektrofahrzeuge in Cronenberg besonders für jene,

die nicht daheim aufladen können. Denn für diese habe die Suche nach einem freien Ladepunkt im Dorf Stress bedeutet: „Bisher war Cronenberg unterversorgt, und oft waren die bestehenden Ladesäulen besetzt.“

Kritik von BM Scherff: Bezirksvertretung nicht einbezogen

Zugleich gibt sich die Dörper Bezirksbürgermeisterin aber auch verstimmt. Dass die Bezirksvertretung erst auf Nachfrage über den Ausbau informiert worden sei, darüber zeigt sich Scherff „angefasst“: Die BV habe ein Entscheidungsrecht, stellt Scherff klar: „Diese Unstimmigkeiten“ habe sie daher dem Oberbürgermeister-Büro gemeldet.

Scherff-Forderung: Schnellladestationen müssen kommen

Zugleich betont die Cronenberg-

„Politics & Popcorn“

BM Scherff im „Insta-Talk“ mit OB Schneidewind

CRONENBERG. Zum ersten „Insta-Talk“ 2024 in ihrer Reihe „Politics & Popcorn“ begrüßt Bezirksbürgermeisterin Miriam Scherff am 25. Januar Oberbürgermeister Uwe Schneidewind. Ab 18 Uhr wird die erste Bürgerin Cronenbergs mit dem ersten Bürger Wuppertals über das soziale Netzwerk vornehmlich über Dörper Themen reden – auf der Agenda stehen das Cronenberg „Schlüsselprojekt Generationenpark“ am Ehrenmal, die Ortskernplanung oder auch der Verkehr im Dorf.

Daneben möchte die Cronenberg-Bürgermeisterin den Stadtkernchef darauf ansprechen, dass Wuppertal Fördergelder mangels Mitarbeitern nicht beantragen und manches Projekt damit nicht umsetzen kann. Der Insta-Talk kann via [instagram.com/scherff-miriam/](https://www.instagram.com/scherff-miriam/) live verfolgt werden.

Müller für die Sinne

Ausverkauf zu „Wunschpreisen“

ORTSMITTE. Es ist nicht wie beim Kaufhof: „Müller für die Sinne“ bleibt dem Dorf erhalten! Nur die Uhren- und Schmuckabteilung des Fachgeschäfts schließt. Gehörig sparen ist deswegen an der Hauptstraße 29 schon eine Weile die Devise – zum Finale des Räumungsverkaufs heißt es nun: „Sie schlagen uns einen Preis vor, und wir finden gemeinsam eine passende Lösung für Ihr Lieblings-Schmuckstück“. Mehr dazu online unter [mueller-fuerdiesinne.de](https://www.mueller-fuerdiesinne.de).

Tickets bei der Cronenberger Woche!

TICKETS WUPPERTAL-LIVE.DE

Bürgermeisterin: „Wir sind keine Gegner von Ladeinfrastruktur, sondern sehen uns in der Cronenberger Politik als Unterstützer der Wuppertaler Stadtwerke.“ Beweis dessen sei auch ein Prüfauftrag im Hinblick auf weitere Standorte von E-Ladensäulen in der Ortsmitte, den die Bezirksvertretung erst in ihrer letzten Sitzung 2023 einstimmig verabschiedete.

Dabei betont Scherff aber, dass die Einrichtung von Schnellladensäulen wichtig sei. Wo das Laden in bis zu einer Stunde möglich sei, könne es zum Beispiel während des Einkaufs erledigt werden: „Niemand möchte seine Zeit mit Warten verschwenden.“ | Red

Bezirksbürgermeisterin Cronenberg
Miriam Scherff

Donnerstag 25.01 um 18:00 Uhr

POLITICS & POPCORN

360° Cronenberg der Insta Talk

Dr. Uwe Schneidewind
Oberbürgermeister

COPYRIGHT: STADT WUPPERTAL
JULIAN BRÖDEMANN

» Was Wann Wo

Windräder – Gefahr für Vögel?

Gefährden Windräder Vögel? Infos dazu bietet ein Vortrag, zu dem die Station Natur und Umwelt am Dienstag um 19.30 Uhr einlädt. Der Eintritt i.d. Jägerhofstr 229 ist frei.

Vom Dorf zur Königshöhe

Von Cronenberg auf die Königshöhe wandern die Dörper NaturFreunde am 24. Januar. Um 10 Uhr ist Treff am Bushalt Cronenberg Rathaus. Eingekehrt wird am Ende im Honigstal im schmucken „Landhaus Café“.

Leckere Bahnhofs-Specials

Während die Bahnhofsgaststätte Cronenberg heute & morgen ganz im Zeichen von Rumpsteaks & Garnelen-Nudelpfanne steht, tischen Annette & Reiner kommende Woche gleich drei „Specials“ auf: Für den 25. Januar sind Reibekuchen angesagt, am 26./27. Januar stehen Grillteller & Rumpsteaks auf der Extra-Karte. Vorab-Reservierungen unter Tel. 479 68 02 oder direkt a.d. Holzschneiderstr. 24.

SGV-Tour aus der Kohlfurth

Am 24. Januar wandert der Sauerländische Gebirgsverein (SGV) von der Kohlfurth über Unterburg 16 Kilometer zur Mebusmühle in Remscheid. Start i.d. Kohlfurth ist um 9.54 Uhr.

Lachyoga wieder im Zentrum

Lachen ist neuerdings dienstags abends aus dem Zentrum Emmaus zu vernehmen: Evelyn Hinz lädt stets ab 18 Uhr zum Lachyoga a.d. Hauptstr. 37 ein. Interessierte sind zum „Schnupperlachen“ willkommen!

Bestellen für „Il Camino“-Brunch

Wer am 4. Februar im Ristorante-Pizzeria „Il Camino“ brunchen möchte, sollte früh unter Tel. 01 73 / 188 88 49 reservieren – das üppig-vielfältige Büfett, das stets am ersten Sonntag im Monat a.d. Hastener Str. 85 auf der Remscheider Nachbar-Höhe angeboten wird, hat viele Fans! Mehr Infos auch unter [ristorante-ilcamino.com](https://www.ristorante-ilcamino.com).

Winter(pilz-)Wanderung

Die Hexenbutter heißt auch „gelbe Lohblüte“ und leuchtet im Wald entsprechend markant. Zu den Pilzen gehört sie ebenso wie vieles andere am Weg, das am 27. Januar bei einer Tour der Natur-Schule Grund entdeckt wird. Anmeldungen zu der „Winter(pilz-)Wanderung“ per Mail an info@natur-schule-grund.de.

Tanzspaß mit Kneippverein

Zum „Tanzspaß für Singles & Paare“ bittet der Kneippverein neuerdings dienstags bei den „GesundheitsHELDEN“ aufs Parkett. Mehr Infos zu dem Tanzkurs a.d. Cronenberger Str. 347 unter Tel. 515 58 71 und unter [kneippverein-wuppertal.de](https://www.kneippverein-wuppertal.de).

„Einsingen“ für Gospeltag

Wer Mitte September beim 11. Internationalen Ökumenischen Gospeltag in Essen mitsingen möchte, ist am 31. Januar i.d. Gemarker Kirche richtig: An der Zwinglistr. 5 stimmen dann ab 18.30 Uhr ReferentInnen des Gospelkirchentags mit einem „Einsingen“ auf das größte Chorfestival Europas ein. Infos & Anmeldungen unter [gospelkirchentag.de/gospel-jam](https://www.gospelkirchentag.de/gospel-jam).

Gottesdienst mitgestalten

An jedem vierten Sonntag eines Monats können Ehrenamtler die Gottesdienste i.d. Kath. Gemeinde Hl. Ewalde mitgestalten. Wer sich i.d. Pfarrkirche a.d. Hauptstr. 96 dergestalt einbringen möchte, kann sich per Mail an bergner.wtal@t-online.de melden.

Alt-Kerzen für die Ukraine

Eine Initiative sammelt Altkerzen, welche von Frauen i.d. Ukraine zu Dosenlichtern eingeschmolzen werden. Gründer Ralf Link freut sich über die Unterstützung von Privatleuten oder auch Gemeinden, die Sammelstellen für seine Kerzen-Aktion einrichten. Nähere Infos gibt er gerne unter Tel. 01 73 / 354 45 30 oder per Mail an ralf.link@dovira-help.de.

Plätze gesperrt: Wintereinbruch bringt Vorbereitung der Dörper Fußball-Klubs durcheinander

CSC mit Kantersieg – Germania & Sudberg mit Absagen

Während in Wuppertal alle Sportplätze gesperrt sind, konnte der Cronenberger SC (CSC) im weniger winterlichen Oberhausen zu einem Testspiel auflaufen: Von den Sportfreunden (SF) 1930 Königshardt kehrten die Grün-Weißen am Sonntag mit einem 1:9-Erfolg (1:3) zurück.

Jean Baumgarten mit Hattrick
Besonders gut aufgelegt in dem Kick bei dem Bezirksligisten zeigte sich Jean Baumgarten: Mit einem lupenreinen Hattrick (19./25./45.) stellte der CSC-Stürmer im ersten Abschnitt den Halbzeitstand fast allein her. Die weiteren Treffer für das Team von CSC-Trainer Luciano Velardi besorgten im zweiten Durchgang Leon Spiecker (53./81.), Prosper Malua-Kikangila (64.), Dominik Schäfer (71./83.) und Jan Luca Bugenhagen (80.).

Für Sonntag (16 Uhr) hat der Cronenberger SC einen Test beim Landesligisten VfB Speldorf vereinbart, am 23. Januar (19.15 Uhr) folgt am Nocken ein Freundschaftsspiel beim Regionalligisten Wuppertaler SV sowie am 28. Ja-

nuar (15 Uhr) ein Test beim Bezirksligisten TUSEM Essen. Der Liga-Start für den CSC steht am 4. Februar an: In einem Nachholspiel empfängt der Klub dann um 14.30 Uhr den VfL Viktoria Jüchen-Garzweiler an der Hauptstraße.

Spielausfälle bei Germanen und SSV Sudberg

Der SSV Germania Wuppertal wollte am letzten Wochenende auf dem heimischen Freudenberg spielen – der Test gegen die Zweite der SSVg Velbert wurde abgesagt. Besser dürften die Chancen für die Partie am Sonntag sein: Um 15 Uhr wollen die Germanen dann bei TuRU Düsseldorf auflaufen. Weitere Freundschaftsspiele haben die Mannen von Germania-Trainer Peter Radojewski für den 25. Januar (20 Uhr) daheim gegen GFA Akademie Ukraine sowie am 28. Januar (14 Uhr) gegen den FC Remscheid vereinbart.

Für den Südstädter Bezirksligisten geht es in der Liga am 4. Februar (15.30 Uhr) mit der Auswärtspartie beim Tabellenvierten SV

Solingen 08/10 los. Der SSV 07 Sudberg wollte am gestrigen Donnerstagabend gegen den B-Kreisligisten SC Uellendahl testen – die Partie konnte natürlich nicht stattfinden. Auf der Kippe steht der Test, den das Team von SSV-Trainer Andreas Baxewanoglou für Sonntag (15 Uhr) gegen

A-Kreisligisten Marathon Remscheid vereinbart hat. Ein letztes Vorbereitungsspiel haben die Schwarz-Blauen für den 1. Februar (19.30 Uhr) gegen den B-Kreisligisten Jägerhaus Linde terminiert, bevor in der Kreisliga A am 4. Februar (15.30 Uhr) mit dem schweren Auswärtsgang zum Dritten TSV Union Wuppertal wieder der Liga-Alltag einkehrt.

Handball-Verbandsliga

CTG startet mit Heimspiel ins Jahr

Verbandsligist Cronenberger TG (CTG) startet am Sonntag ins neue Handball-Jahr: Um 15 Uhr empfangen die Blau-Weißen den DJK Unitas Haan II im Sportzentrum Süd. Während die CTG als Achter aufläuft, kommt die Zweitvertretung aus Haan als Verbandsliga-Zehnter an die Küllenhahner Straße 130 – beide Teams trennen allerdings nur drei Punkte.

Start 2024 in der Frauen-Bundesliga

RSC-Cats weiter ungeschlagen

Auch die Rollhockey-Damen des RSC Cronenberg verbuchten einen erfolgreichen Aufgalopp ins Bundesliga-Jahr 2024: Im Spitzenspiel gegen den Lokalrivalen und bisherigen Tabellenzweiten SC Moskitos Wuppertal behielten die Dörper Cats des RSC am letzten Samstagabend mit 9:0 (5:0) klar die Oberhand – als einziges Team der Liga sind die Cronenbergerinnen weiterhin ohne Punktverlust.

RSC-Cats im zweiten Abschnitt nichts anbrennen – im Gegenteil: Nur zehn Sekunden nach Wiederanpfiff machte Nina Necke das halbe Dutzend für die Cronenbergerinnen voll (26.). Damit war die Moral der Moskitos endgültig gebrochen: Während beide Cats-Torhüterinnen Annika Gouder de Beauregard und Lara Immer nur selten ernsthaft geprüft wurden, konnten Lea Seidler mit ihren Treffern zwei und drei (34./41.) sowie Angelina Mezzo (38.) den 9:0-Endstand herausschießen.

Hattrick von Routinierin Maren Wichardt

Den Torreigen in dem Wuppertal-Derby eröffnete Routinierin Maren Wichardt: Mit ihrem 1:0 in der ersten Spielminute läutete Wichardt ein Einbahnstraßen-Spiel aufs Moskitos-Tor ein. Zwar setzten die RSC-Cats, bei denen Miriam Simon und Pia Bremer erstmals im Aufgebot standen sowie Carlota Molet Sabater einen gelungenen Einstand feierte, die Barmerinnen permanent unter Druck. Dennoch dauerte es dann bis zur 10. Minute, ehe Lea Seidler den zweiten Cats-Treffer nachlegte. Nachdem nur zwei Minuten später erneut Maren Wichardt auf 3:0 erhöht hatte (12.), machte sie in der 18. Minute ihren Hattrick komplett. Nina Necke besorgte den 5:0-Pausenstand (22.). Obwohl die Partie damit praktisch gelaufen war, ließen die

Morgen: Doppel-Pokalviertelfinale für die RSC-Damen

In der Bundesliga müssen die RSC-Damen in einem Nachholspiel am 27. Januar (18.30 Uhr) beim TuS Düsseldorf Nord auflaufen. Zuvor müssen die Dörper Cats am morgigen Samstag im DRIV-Pokal ran. Und zwar gleich doppelt: Zunächst um 15.30 Uhr empfangen die Bundesliga-Damen die SG Hüls/Schwerte an der Ringstraße. Im Anschluss um 18.30 Uhr läuft die zweite Cats-Garnitur gegen den Bundesliga-Zweiten SC Bison Calenberg im Pokal auf. Zuschauer sind herzlich willkommen, beiden Cats-Teams beim anvisierten Halbfinal-Einzug den Rücken zu stärken. **RSC-Cats:** Gouder de Beauregard, Immer – Tacke, Wichardt (3), Mezzo (1), Bücheler, Le.Seidler (3), Necke (2), Molet Sabater, Grusenick.

Baumwissen:
Sachverständiger für Verkehrssicherheit
Gehölzwurtermittlung
Baumkontrolle
Baumarbeiten:
Spezialist für Seilklettertechnik
Pflege/Kronenschnitt
Spezialfällung
Entsorgung

BORK BAUMPFLEGE BAUMWISSEN

Alles rund um den Baum!

Telefon: 0202 2999 3497
Mobil: 01522 3679 308
mail@bork-baum.de
www.bork-baum.de

KOMPLIZIERT? DA FANGEN WIR ERST AN!

Immobilien verkaufen mit **fmi** frank müller immobilien

Wir suchen Mehr- und Einzelobjekte für verkaufte Kunden!
Tel.: 0202 / 90 00 55 | Mail: info@immobilien-wuppertal.de

Topstart ins Bundesliga-Jahr 2024 für die Rollhockey-Herren des RSC Cronenberg

Löwen bringen Herringen erste Saison-Niederlage bei

Zum Jahresauftakt wartete in der Rollhockey-Bundesliga gleich ein dicker Brocken auf den RSC Cronenberg: Der amtierende Deutsche Meister, Germania Herringen, war am vergangenen Samstag zu Gast an der Ringstraße. Doch die Hausherren bewiesen ihre Qualitäten: Durch einen mitreißenden 3:2-Sieg (2:1) brachten die RSC-Löwen dem Tabellenführer die erste Saisonniederlage bei und schoben sich im Titelrennen bis auf fünf Punkte an den weiterhin an der Spitze liegenden Bundesliga-Primus aus Hamm heran.

Trainer Jordi Molet bot mit Marco Aleixo gleich einen der beiden Winter-Neuzugänge auf. Während sich die Breite des Cronenberger Kaders einmal mehr als große Stärke erwies, machte sich bei Herringen das Fehlen von Stammkraft Robin Schulz deutlich bemerkbar. Das Team von RSC-Trainer Jordi Molet startete konzentriert in das erste Liga-Spiel 2024 und kam entsprechend verdient bereits in der 5. Minute durch Löwen-Kapitän Aaron Börkei zur Führung. Während eine Antwort der Gäste ausblieb, konnten die Grün-Weißen zur Freude ihrer Anhänger in der Alfred-Henckels-Halle nachlegen: RSC-Publikums- und Publikumsliebling Mats Trimborn erhöhte in



Neuzugang Marco Aleixo (mi.) ist zur Freude der Löwen-Fans beim RSC Cronenberg bereits gut in Fahrt gekommen. | Foto: oKa

der 12. Minute auf 2:0 für die Dörper Hausherren – Trimborns erstes Saison-tor!

Löwen-Neuzugang Aleixo verzückt die RSC-Fans

Zwar kamen die Germanen vier Minuten später zum Anschlusstreffer (16.) zum 1:2-Zwischenstand. Doch bis zur Pause behielten die Grün-Weißen das Topspiel im Griff. Speziell Marco Aleixo, neben Daniel Strieder einer der zwei Winter-Neuzugänge im Löwen-Dress, wusste die Fans mit seinen Dribblings mehrfach zu verzücken. Nach Wiederanpfiff knüpfte

der RSC zunächst nahtlos an die routinierte Leistung des ersten Durchgangs an. Lucas Seidler, der schon Max Trimborns Tor vorbereitet hatte, schoss den RSC in der 30. Minute wieder zu einem Zweitore-Vorsprung. Doch die Germanen hatten die passende Antwort parat: Nur zwei Minuten später kamen sie durch Lucas Karschau (32.) zum erneuten Anschlusstreffer.

Insofern blieb die Spitzenpartie bis zum Schlusspfiff auf des Messers Schneide. Zum einen jedoch erwiesen sich die Heringer Abschlüsse häufig als zu unpräzise,

zum anderen hatte Löwen-Keeper Leon Geisler einen guten Jahresstart erwischt, sodass die knappe Löwen-Führung bis zur Schlusssirene Bestand hatte – erstmals in der Spielzeit 2023/24 gingen die Germanen damit ohne Punkte von der Bahn. Und erstmals seit immerhin zwei Jahren konnten die Molet-Mannen damit Herringen eine Niederlage beibringen – ein mehr als gelungener Start ins Rollhockey-Jahr 2024 also!

Morgen: Im Pokal-Viertelfinale nach Krefeld

In der nächsten Partie müssen die RSC-Löwen am 20. Januar im DRIV-Pokal ran: Um 15.30 Uhr laufen die Cronenberger im Viertelfinale bei der Zweitvertretung des HSV Krefeld auf. Anstoß in der Bonhoeffer-Halle in der Seidenstadt wird um 15.30 Uhr sein. In der Bundesliga geht es für die Dörper erst am 17. Februar weiter: Um 16 Uhr laufen die Löwen dann beim bislang schwächelnden Bergischen Rivalen IGR Remscheid auf.

Mehr zu dem Dörper Rollsportklub gibt es online hier: www.rsc-cronenberg.de. | JuLi

RSC-Löwen: Geisler, Modrzewski – Trimborn (1), Aa. Börkei (1), Seidler (1), Bernadowitz, Köhler, Aleixo, Drübert, Caramanno.

Gärten für alle Sinne

GELBRICH Gartengestaltung

Telefon 472264
info@gelbrich-garten.de

mea INTERIOR

HOLZBÖDEN / -AUFBEREITUNG
BODENBELÄGE
TROCKENBAU
INNENAUSBAU

MEIA INTERIOR
Berghäuser Straße 26
42349 Wuppertal

Tel.: 0202 / 72 50 42 95
info@mea-interior.de

seit 1919

Poschen & Giebel
Rohr- & Kanalreinigung | Kanal TV | Entsorgung

www.poschen-giebel.de WUPPERTAL (0202) 47 12 34

Achtung neue Adresse
Küllenhahner Str. 133

24 Stunden Notdienst

Glaserrei Biermann
est. 1998

- Glas
- Fenster u. Türen aus Holz, Alu od. Kunststoff
- Spiegel
- Duschabtrennungen
- Bleiverglasung
- Rollladen
- Einbruch-Schutz und vieles mehr

Notdienst
0173-6212589

Inh. Maurice Grassnick - Glasermeister Fachbetrieb
Küllenhahner Str. 133 • 42349 W.-Cronenberg
Büro: 02 02 / 40 14 77 • www.glaserrei-biermann.de
Email: info@glaserrei-biermann.de • (Termine nach Vereinbarung)

Büro & Ausstellung
Händlerstr. 49 - 49a
42349 Wuppertal

47 32 43

WWW.MAGERDACH.DE

- ENERGETISCHE DACHSANIERUNG
- FASSADENDÄMMUNG -UND BEKLEIDUNG
- DACHFENSTER SYSTEME
- GAUBE - LOGGIA- DACHVERGLASUNG
- MARKISEN UND TERRASSENÜBERDACHUNG

FÖRDERUNG -20%

ES LEBE DER GARTEN!

Seit mehr als 20 Jahren ist das Team von den Natursteinbrüchen Bergisch Land ihr kompetenter Partner, wenn es um Natursteine für Haus und Garten geht. Das Sortiment reicht von Terrassenplatten, Palisaden, Randsteinen und Blockstufen über Trockenmauersteine und Bruchsteine bis zu Splitt und Kies. Auch Gabionen und dekorative Elemente wie Gartenbänke und Gartenmöbel, Granitfiguren, Vogeltränken, Pflanztröge und vieles mehr können die Kunden hier finden, ebenso Natursteinfliesen und Arbeitsplatten für den Innenbereich.



Auf über 20.000 qm

Natursteinhandel-Ausstellungsgarten
Naturstein aus eigenen Brüchen und aus aller Welt für Gewerbe und privat.

Natursteinbrüche Bergisch Land

Hahnenfurth 5 • 42327 Wuppertal
Auf dem Gelände der Kalkwerke Oetelshofen
Fon (02058) 78 26 90 • www.natursteinbrueche.de
info@natursteinbrueche.de
Mo.–Fr. 07.00–17.30 Uhr, Sa .09.00–13.00 Uhr

REWE

Dein Markt

Jetzt sparen mit den REWE Top-Angeboten!



rewe.de

4. Woche.
Gültig ab Mo., 22.01.2024

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



Deine Auswahl – auch beim Preis.

Dr. Oetker Die Ofenfrische Vier Käse
tiefgefroren, je 410-g-Pckg. (1 kg = 5.41)

Aktion
~~2.22~~
1.99
(1 kg = 4.85)

Preis mit App Coupon

Mon Chéri
je 189-g-Pckg. (1 kg = 11.75)

Aktion
~~2.22~~
2.22

Ehrmann Grand Dessert
versch. Sorten, je 190-g-Becher (1 kg = 2.58)

Aktion
~~0.49~~
0.49

Milka Schokolade Alpenmilch, je 270-g-Tafel (1 kg = 7.37) oder **Favourites**, je 158-g-Pckg. (1 kg = 12.59)

KNALLER! PREIS

Knaller
~~1.99~~
1.99

Bitburger Pils
versch. Sorten, je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten (1 l = 1.05) zzgl. 3.10 Pfand

Aktion
~~10.49~~
10.49

Mumm Jahrgangssekt
versch. Sorten, je 0,75-l-Fl. (1 l = 5.32)

Aktion
~~3.99~~
3.99

Red Bull Energy Drink
versch. Sorten, koffeinhaltig, je 0,25-l-Dose (1 l = 3.80) zzgl. 0.25 Pfand

Aktion
~~0.95~~
0.95

Ehrmann Almighurt
versch. Sorten, je 150-g-Becher (1 kg = 1.93)

Aktion
~~0.29~~
0.29

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

Aktion
~~0.88~~
0.77
(1 kg = 7.70)

Preis mit App Coupon

Meggle Feine Butter oder Streichart
je 250-g-Becher/Pckg. (1 kg = 6.36)

Aktion
~~1.59~~
1.59

Philadelphia
versch. Sorten, je 175-g-Pckg. (1 kg = 5.66)

Aktion
~~0.99~~
0.99

Jacobs Auslese oder Meisterröstung
versch. Sorten, gemahlener Bohnenkaffee, je 500-g-Pckg. (1 kg = 7.98)

Aktion
~~3.99~~
3.99

Frisches gemischtes Hackfleisch
zum Braten, aus Schweine- und Rindfleisch, stets frisch hergestellt, je 100 g

Aktion
~~0.66~~
0.66

An unserer Bedienungstheke: REWE Hausmarke Fleischwurst
mit oder ohne Knoblauch, je 500-g-Ring (1 kg = 7.00)

Knallerpreis!
Knaller
~~3.50~~
3.50

Rama Cremefine zum Kochen
je 250-ml-Fl. (1 l = 3.56) oder zum Kochen 100% Pflanzlich je 200-ml-Becher (1 l = 4.45)

Aktion
~~0.89~~
0.79
(1 l = 3.16/3.95)

Preis mit App Coupon

Erasco Linsen-Eintopf je 400-g-Dose (1 kg = 3.23) oder **Ungarische Gulaschsuppe** je 390-ml-Dose (1 l = 3.31)

Aktion
~~1.29~~
1.29

Frische Hähnchenfilets
besonders zart und kalorienarm, je 100 g

Aktion
~~0.89~~
0.89

Marokko: Cherry Romatomen Kl. I, je 250-g-Schale (1 kg = 3.56)

Tiefpreis
~~0.89~~
0.89

Chile/Peru: Heidelbeeren Kl. I, je 500-g-Schale (1 kg = 6.98)

Tiefpreis
~~3.49~~
3.49

Spanien: Orangen
Sorte: siehe Etikett, Kl. I, je 2-kg-Netz (1 kg = 1.35)

Tiefpreis
~~2.69~~
2.69

TIEF PREIS

Bitte beachte unsere Öffnungszeiten am Markt.

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht. Mehrweggetränke, Service sowie Obst- und Gemüseartikel sind in fast allen Märkten erhältlich.

REWE Dortmund SE & Co. KG, Asselner Hellweg 1-3, 544309 Dortmund, Namen und Anschrift der Partnermärkte finden Sie unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.