

TAGESKALENDER

Donnerstag

Fronleichnamprozession: 9.30 Uhr, gemeinsame Eucharistiefeier der kath. Gemeinden St. Laurentius Plettenberg-Herscheid in der Plettenberger Schützenhalle, im Anschluss Prozession, Stations-Altäre am Alten Markt, am Paul-Gerhardt-Haus und am Altenzentrum St. Josef in Eiringhausen.

Freitag

Jugendzentrum: 13 Uhr, buntes Programm für Kinder aller OGS, Jugendzentrum Am Wieden

SGV Elsetal/Senioren: 14 Uhr ab Wandertafel Holt-Hausen zur Rundwanderung mit Abschluss am Dingeringhauser Weg.

St. Laurentius: 16 Uhr, Aufbau für das Kirchweihfest.

Ev. Kirchengemeinde Plettenberg/Oestertal: 17 - 21 Uhr, Kinderbibeltage für Kinder von 5-15 Jahre, „Tiere in der Bibel entdecken“, Erlöserkirche.

Ev. Kirchengemeinde Eiringhausen: 17 Uhr, Jungengangschar (8 - 13 J.).

Sportabzeichen: 18 Uhr, Sportabzeichenaktion 2009, Lennestadion.

Skat-Club Gute Freunde Elsetal: 18 Uhr, Spielertreffen, Gaststätte Bhf. Oberstadt.

Männerchor Böddinghausen: 19 Uhr, Probe, Sängerkreis (A.-Schweitzer-Str.).

Reservistenkameradschaft: 19.30 Uhr, RK-Heim (Gebrauchtwagen Schauerte).

Dorfgemeinschaft Pasel: 18 Uhr, Bürgertreff, Bürgerhaus „Alte Dorfschule“.

Plettenberger SC, Osteoporose-Gr.: 16.30 Uhr (Gr. 1), 17.30 Uhr (Gr. 2), 18.30 Uhr (Gr. 3), 19.30 Uhr (Gr. 4), Therapiebad/Krankenhaus.

Soziales

Diakonisches Werk: Freitag, 10 - 16 Uhr, Sozialzentrum „Allerlei“ (Hechmecke) geöffnet.

Möbelbörse: Freitag, Büro 9 - 12 Uhr, ☎ 60 73 72.

Öffnungszeiten

Rathaus, Grünestr. 12, Freitag 8 - 12 Uhr.

Aqua Magis: Sport- und Freibad: 6.30 - 22 Uhr; Erlebnisbad: 10 - 23 Uhr; Sauna: 10 - 23 Uhr.

Stadtbücherei: Freitag 9 - 13 Uhr und 14.30 - 18.30 Uhr geöffnet.

Nachcafé: Freitag ab 20 Uhr im Dietrich-Bonhoeffer-Haus (jeden 3. Freitag im Monat).

Kirchen

Ev. Kirchengemeinde Plettenberg: Freitag, 19.30 Uhr, Familienkreis, Gemeindezentrum Christuskirche; 20 Uhr, Männerkreis Oestertal, Erlöserkirche; Pfarrbezirk Elsetal: 20 Uhr, Erwachsenenkreis, M.-Luther-Kirche.

St. Laurentius: Freitag, 8 Uhr, Heilige Messe.

St. Johannes Baptist: Freitag, 10 Uhr, Heilige Messe im Altenzentrum St. Josef.

Müllabfuhr

Müllabfuhr/Giftmobil: Beratung unter ☎ 92 32 35.

Einrichtungen

Feuerwache (Krankentransport), Wall 9a, ☎ 9 09 00.

Polizeiwache, Am Wall 13, ☎ 9 19 90.

Stadtwerke Gas/Wasser, Am Eisenwerk 2, ☎ 9 59 50, Notruf 01 71/620 52 54.

Krankenhaus, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 17, ☎ 6 30.

Märkische Verkehrsgesellschaft (Reisebüro) Grüne-Str. 8, ☎ 92 80 80.

Musikschule Lennetal, 58791 Werdohl, Brüderstr. 33, ☎ 0 23 92/15 08.

VHS Lennetal, Grünestr. 12 (Rathaus), ☎ 92 32 88/-89.

Aktion von Schülern der Zeppelinschule und Unicef – Weltweites Problem ins Bewusstsein rücken

Kinderarbeit hautnah in Plettenberg

Sandra Walocha

Plettenberg. „Stopp Kinderarbeit! Stopp Ausbeutung!“ - wer diese lautstarken Forderungen von über 100 Zeppelinschülern am Mittwoch hörte und sie mit Plakaten und Trommeln bewaffnet durch die Innenstadt laufen sah, wurde unmittelbar konfrontiert mit einem brisanten Thema, das aber vielfach verdrängt wird.

„Die Leute zum Nachdenken und Handeln anregen.“ So wie Unicef-Aktivistin Gundel Blanke waren auch die restlichen Frauen der hiesigen Unicef-Gruppe von dem Effekt der Aktion „Stopp Kinderarbeit“ begeistert.

An dem Informationsstand direkt neben den rufenden und schwer arbeitenden Kindern in der Ziegelstraße tummelten sich Erwachsene, um mehr über den internationalen Aktionstag zu erfahren. Warum Fünft- und Sechstklässler schwere Ziegelsteine schleppen und Schafswolle sortieren und säubern, interessierte die Toom-Kunden immens: „Ich

bin hin und weg von dieser Aktion. Da macht man sich auf einmal wirklich viele Gedanken über Kinderarbeit“, meinte Petra Marl. Das bestätigte auch Bürgermeister Klaus Müller: „Auf einmal ist die Kinderarbeit hautnah in Plettenberg.“

Schulleiter Klaus H. Meißner, der zum ersten Mal mit Unicef eine Kampagne in dieser Form startete, ist begeistert von dem Ergebnis. Denn die Schüler haben nicht nur im Unterricht erfahren, warum Kinderarbeit Kindern schadet und bekämpft werden muss, sondern mit der Aktion auch ganz aktiv ein Zeichen gegen Kinderarbeit gesetzt.

„Ich kann mir vorstellen, dass es so einen Tag zu einer weiteren Unicef-Aktion gibt. Die weltweiten Probleme müssen auch den Plettenbergern im Gedächtnis bleiben“, resümierte Gundel Blanke.

Eine Unicef-Ausstellung in der Zeppelinschule wird auch noch in den nächsten Tagen an die Aktion erinnern und den Kindern zeigen, wie viel sie erreichen können.



Aktion gegen Kinderarbeit: Symbolisch sortierten und säuberten Schülerinnen und Schüler der Zeppelinschule Schafswolle. Foto: Sandra Walocha

Vorschulgruppe der Evangelischen Kinder- und Jugendbücherei Elsetal verabschiedet zukünftige i-Männchen

Lesemäuschen auf dem Weg zum Schulkind

Holthausen. Zum letzten Mal vor den Sommerferien trafen sich die Lesemäuschen der Evangelischen Kinder- und Jugendbücherei Elsetal. Es wurde das Buch „Komm mit, die Schule fängt an!“ von Bianka Minte-König und Hans-Günther Döring gelesen.

Der Einschulungstag ist für alle Kinder ein großes Erlebnis. Aber die damit verbundenen Aufregungen beginnen schon viel früher. Noch im Kindergarten wird die Neugier geweckt: Schnuppertag, Anmeldung, Schuluntersuchung sind nur einige wichtige Stati-

onen auf dem Weg zum Schulkind.

Die Kinder lauschten gespannt, was sich bis zum ersten Zeugnis in der Schule tut und entdeckten, wieviel Spaß es macht, ein Schulkind zu werden.

Schultüte gebastelt

Im Anschluss bastelten die Kinder unter Anleitung von Silke Bahrstadt eine kleine Schultüte. Abschied nehmen hieß es für die Kinder, die nach den Sommerferien zur Schule gehen.



Die Lesemäuschen der Evangelischen Kinder- und Jugendbücherei Elsetal trafen sich zum letzten Mal vor den Ferien. Einige von ihnen werden bald eingeschult. Foto: privat

Training streng nach Plan muss in den Alltag eingebunden werden – Mit dem Rad zur Arbeit und Walking mit Kind

Erste Erfolgserlebnisse: Waage zeigt 3 Kilo weniger

Bernhard Schlütter

Plettenberg. Training streng nach Plan ist für die meisten Breitensportler und P-Weg-Teilnehmer nicht selbstverständlich. Die Teilnehmer an der P-Weg-Vorbereitung mit den Trainern Michael Odenwald und Paul Schmidt probieren es aus, gewöhnen sich langsam daran und haben auch schon erste Erfolgserlebnisse. Das zeigen ihre Erfahrungsberichte.

WR Serie: P-Weg 2009

Mountainbiker Holger schwingt sich alle zwei Tage aufs Rad und fährt die 14-Kilometer-Strecke zur Arbeit. „Nach Feierabend fahre ich dann die vorgegebene Trainingseinheit nach Plan“, versucht er, den Sport in seinen Tagesablauf einzubinden. „Von den Zeiten ist es etwas schwierig, bis jetzt habe ich aber immer über zwei Stunden durchgehalten.“ Und er hat dabei seine Leistung gesteigert: Waren es anfänglich 35 km, so schafft er jetzt schon 42 bis 45 km in zwei Stunden auf



Holger (48), Biker 42 Kilometer.

seinen bevorzugten Strecken durch Lenne-, Else- und Versetal. „Gefahren wird strikt nach Puls. War am Anfang nicht ganz einfach, aber jetzt klappt es ganz gut“, berichtet Holger, der sich auf der 42-km-Strecke beim P-Weg eine Zeit um 3:15 Stunden zum Ziel setzt.

Schwer: Die Sache mit der Pulsuhr

Kerstin, P-Weg-Walkerin über 21 km (Ziel: unter drei Stunden), hält ebenfalls den Rhythmus ein, alle zwei Tage zu trainieren. „Entweder morgens, wenn die Kinder aus dem Haus sind, oder unser Kleiner begleitet mich auf dem Fahrrad“, führt sie Training und all-



Kerstin (30), 21 Kilometer Walking.

gemeine Tagesplanung zusammen. Schwerer fällt ihr „die Sache mit der Pulsuhr“: „Sonald ich einen Schritt schneller oder langsamer oder eine Steigung oder ein Gefälle gehe, schnellert der Puls gleich hoch oder runter.“ Pulsuhr macht einsam, da sei auf jeden Fall etwas dran. „Aber wenn wir in unserer Truppe laufen, ist mir die Uhr auch egal. Ist ja bloß einmal pro Woche“, schmunzelt Kerstin.

Für Janina war es völlig neu, mit der Pulsuhr zu trainieren. Sie müsse langsamer als gewohnt laufen, um die vorgegebenen Pulsbereiche einzuhalten. „Nur bei den Einheiten im Spitzenbereich muss ich einen Zahn zulegen, um auf eine Frequenz zwischen 180 und 200



Janina (19), Laufen Halbmarathon.

zu kommen.“ Sie will den Halbmarathon unter zwei Stunden laufen und dafür möglichst alle zwei Tage trainieren. „Das klappt zeitlich nicht immer“, gibt sie zu. „Ich habe dann oft zwei Tage Pause und laufe am dritten Tag erst weiter.“

Trainingstagebuch hilft bei Kontrolle

Auch Guido hat sich in diesem Jahr mal wieder den Halbmarathon als Läufer vorgenommen. „Im vergangenen Jahr hab' ich mich mit zwei Bekannten an der Marathonstrecke versucht, jedoch im Wandern. An der Zeit von 6:03:48 Stunden kann man ablesen, dass wir das Wandern doch

Kinder fahren in Ferien nach Faulebutter

Plettenberg. Das Jugendzentrum Alte Feuerwache bietet in den Sommerferien eine Mehrtagesfahrt für Kinder zwischen 8 und 11 Jahren an. Vom 27. bis 30. Juli führt die Fahrt nach Faulebutter (Lennestadt). Der Kostenbeitrag beträgt sich 45 Euro pro Kind. Ermäßigungen bei Bedarf möglich. Verbindliche Anmeldungen und Bezah-lungen nehmen ab Dienstag, 16. Juni, 18 Uhr, Ramona Huf-nagel und Michaela Bohr im Jugendzentrum am Wieden entgegen. Weitere Details zur Fahrt werden am 16. Juli, 18 Uhr, bei einem Elternabend im Jugendzentrum besprochen.

NOTFALLDIENSTE

Apotheken

Donnerstag: Dauerdienst, Victoria-Apotheke, Poststr. 7, ☎ 5 09 62; Teildienst 8 - 20 Uhr, Engel-Apotheke, Hauptstr. 5, Werdohl-Eveking, ☎ 0 23 92/7 00 64.

Freitag: Dauerdienst, Rosen-Apotheke, Mittelstr. 3, Herscheid, ☎ 0 23 57/90 33 11 und Gertruden-Apotheke, Erste Str. 16, Neuenrade, ☎ 0 23 92/6 11 26; Teildienst 8 - 20 Uhr, Stadt-Apotheke, Schlieffenstr. 2, ☎ 1 02 77.

Ärzte

Zahnarzt: zu erfragen, ☎ 0 23 51/2 29 96.

KINOPROGRAMM

Weidenhof (☎ 60 66 60): **Topjob - Showdown im Supermarkt** (ab 12): tägl. 17.30 und 20.15 Uhr, Sa. und So. auch 15 Uhr; **Terminator - Die Erlösung** (ab 16): 17 und 20 Uhr; **Nachts im Museum 2** (ab 6): 17.15 und 20.15 Uhr, Sa. und So. auch 15.15 Uhr; **Illuminati** (ab 12): 16.45 und 19.45 Uhr.

Anzeige

Jeden Samstag in Ihrer Tageszeitung:

Gesund & Aktiv

Mit großem lokalen Serviceteil.



Samstag: Wissenswertes zum Tag der Apotheke am 18. Juni 2009

WAZ NRZ WR WPD J&K

IMPRESSUM

PLETTENBERG

Regionalredaktion Märkischer Kreis (Newsdesk): Ralf Münstermann (Leitung), Ronald Pfaff (Stellvertreter). Kreissport: Klaus Jürgen Dei.

Adresse: Sauerland-Center, Sauerfelder Straße 2, 58511 Lüdenscheid.

Plettenberg: redaktionelle Koordination Bernd Maus
Adresse: Kaiserstr. 14, 58840 Plettenberg.

Druck: Druck- und Verlags-Zentrum Hagen.
Abbestellungen sind nur zum Quartalsende möglich. Die Abbestellung ist schriftlich bis zum 5. des letzten Quartalsmonats an die Geschäftsstelle zu richten. Bei Nichtbelieferung im Falle höherer Gewalt, bei Störungen des Betriebsfriedens, Arbeitskampf (Streik, Aussperrung) bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.



Regionalredaktion Märkischer Kreis (Newsdesk): (02351) 1063-30
Telefax: (02351) 1063-68
E-Mail: mk.newsdesk@westfaelische-rundschau.de

Kreissport: (02351) 1063-20
Telefax: (02351) 1063-68
E-Mail: mk.sport@westfaelische-rundschau.de

Redaktionsbüro Plettenberg: (02391) 159120
Telefax Redaktionsbüro: (02391) 159160

E-Mail Redaktionsbüro: plettenberg@westfaelische-rundschau.de

Geschäftsanzeigen: Kalver Straße 18, 58515 Lüdenscheid
Tel.: 0 23 51 / 3 62 7 - 0
Fax: 0 23 51 / 3 62 7 - 27
E-Mail: anzeigen.luedenscheid@westfaelische-rundschau.de
Internet: www.online-aufgeben.de

Leserservice
Zustellung · Buchbestellung
Adressenänderung
Telefon: 0 18 02/40 40 76*

Sie erreichen uns: mo bis fr 6 - 20 Uhr, sa 8 - 14 Uhr, so 10 - 20 Uhr
Telefax: 0 18 02/40 40 86*

E-Mail: leserservice@westfaelische-rundschau.de

Anzeigenberatung
Anzeigen aufgeben:
www.online-aufgeben.de
Telefon: 0 18 02/40 40 36*

Sie erreichen uns: mo bis fr 7:30 - 18 Uhr
E-Mail: siehe Impressum

* 10 Ct. pro Anzeigeneinheit (zuzüglich Postzuschlag, abweichender Maßstab)