

# Hallo Bonn!



## Klettertraining zu gewinnen

HB!2go sucht das  
ausgefallendste  
„Sport-Selfie“



## Spezial:

**Sport in der kalten Jahreszeit** Wie man sich  
in Bonn und der Region fit halten kann

**Straßenportrait** Die Clemens-August-Straße

**Selbermachen ist Trumpf** Alles was Bastler,  
Heimwerker und Hobbygärtner wissen müssen

**JF.CARTHAUS**

# Das Telefonbuch

Alles in einem

## Wie vereinbart man rund um die Uhr Termine ohne Warteschleife?

### Mit dem praktischen TerminService.

Jetzt ist jederzeit Termin-Zeit: Vereinbaren Sie mit dem TerminService Ihre Termine bequem online und in der App – auch außerhalb der Öffnungszeiten.

**Jetzt ausprobieren!**



**JF.CARTHAUS**  
carthaus.de

Ein Service Ihres Verlages Das Telefonbuch

Liebe Bonnerinnen und Bonner,

vor einem Vierteljahr hat die Hallo Bonn-Familie mit der Erstausgabe von Hallo Bonn!2go Nachwuchs bekommen. Und der entwickelt sich so prächtig, dass wir uns entschlossen haben im kommenden Jahr vier Ausgaben zu veröffentlichen: Quartalsweise, jeweils Anfang Januar, April, Juli und Oktober dürfen sich unsere Leser dann auf ein neues Heft mit vielen praktischen Tipps, Infos und Terminen in und um Bonn freuen.

Bei der Realisierung der zweiten Ausgabe, die Sie gerade in den Händen halten, haben wir uns gefragt, was Ihnen als unseren Lesern wichtig ist. Sport ist für viele ein herausragendes Thema, sei es als Ausgleich zur täglichen Arbeit oder als Hobby in den Ferien und am Wochenende. Mancher lässt sich von den sinkenden Temperaturen oder häufiger werdenden Niederschlägen nicht beeindrucken und läuft, radelt oder schwimmt im Extremfall sogar auch im Winter einfach im Freien weiter. Anderen ist das dann doch etwas zu kalt, sie wünschen sich aber trotzdem gesunde Bewegung in der trüberen Jahreszeit: Hallo Bonn!2go zeigt, welche Angebote in der Region für wen geeignet sind. Soviel vorweg: Bis auf Surfer kann eigentlich jeder seinem Lieblingssport in der Region nachgehen.

Die Bundesstadt erfreut sich eines ungebrochenen Zuzugs – offenbar ist die Stadt wegen ihrer vielen qualifizierten Arbeitsplätze und dem attraktiven Umfeld besonders bei jungen Berufstätigen sehr beliebt. Entsprechend wichtig ist vielen das Thema Heimwerken, denn mit einem Umzug sind erhebliche Kosten verbunden, die der eine oder andere mit etwas Eigenleistung bei der Renovierung gerne senken möchte: Hallo Bonn!2go zeigt, was man gut selber machen kann und wofür man besser einen Profi hinzuzieht. Dazu geben wir Tipps zum kreativen Möbelbau und erklären, was es auch in Herbst und Winter noch im Garten oder auf dem Balkon zu tun gibt.

Und in der Mitte des Heftes finden Sie auch dieses Mal wieder alles Wissenswerte zu einer ausgesuchten Straße der Stadt: Diesmal haben wir uns die Bonner Ausgehmeile Clemens-August-Straße vorgenommen.

Wir wünschen Ihnen auch bei der Lektüre der zweiten Ausgabe unseres neuen Stadtmagazins wieder viel Vergnügen.

Herzlichst Ihre Hallo Bonn!2go-Redaktion



Lukas Carthaus  
Redaktionsleiter



Leif Kubik  
Redakteur



## Inhalt



## Sport in der kalten Jahreszeit



## Straßenportrait Die Clemens-August-Straße



## Selbermachen ist Trumpf

- 1 Editorial**
- 4 Aktuelles**
- 9 Foto-**  
**wettbewerb**
- 64 Impressum**

*Titelbild: 1. Bonner Bouldermeisterschaft 2017*  
*Fotos: Titelbild/unten © Nils Nöll*  
*Sport © fotolia; Selbermachen © Knauber*



- 10**  
Fit durch Herbst und Winter
- 16**  
Bonn bouldert
- 20**  
Skifooohrn im Rheinland
- 22**  
Fitness im Warmen
- 26**  
Nasses Vergnügen
- 30**  
Tanz am Rhein
- 34**  
Nicht „Nur der BSC“

- 38**  
Der kurze Straßenzug zwischen dem Botanischen Garten und dem Poppelsdorfer Platz wirkt an warmen Sommerabenden, als ob er in einem südeuropäischen Urlaubsort läge.



- 44**  
Sparfuchs oder Heimwerkerkönig?
- 48**  
Fliesen und andere Bodenbeläge
- 50**  
Möbel zum Selbermachen
- 54**  
Der Herbstspaziergang als Rohstoffbeschaffung
- 58**  
Der Garten in Herbst und Winter



# Veranstaltungstipps der Redaktion

## Käpt'n Book unterwegs

**Vom 30. September bis zum 14. Oktober wartet das rheinische Lesefest wieder auf junge Leseratten**

„Käpt'n Book“ ist der Name des größten Lesefestivals für Kinder in Deutschland. Seit dem Jahr 2003 erfreut sich „Käpt'n Book“ einer großen Beliebtheit bei Kindern, Jugendlichen und Eltern der ganzen Region. In den vergangenen 15 Jahren wuchs das Festival stetig: Weitere Kommunen und Kreise stießen dazu; in diesem Jahr besteht die Veranstaltergemeinschaft aus insgesamt 24 Städten, Gemeinden und Kreisen.

An den Festival-Wochenenden gibt es in Bonn und der Region thematische Familienfeste mit Lesungen,

Theater, Kino und Musik für Klein und Groß. Es gibt zahlreiche Veranstaltungsorte: Vom Adenauerhaus in Bad Honnef über das Arp Museum im Bahnhof Rolandseck, Deutsches Museum Bonn und Haus der Geschichte bis zum Kulturzentrum Brotfabrik in Beuel.

Insgesamt werden 45 Autoren aus ihren Neuerscheinungen lesen – drei aus Frankreich und vier aus Polen. Diese europäische Dimension sei ein wichtiger Bestandteil des Rheinischen Lesefestes und erhalte vor dem Hintergrund aktueller Ereignisse eine ganz besondere Bedeutung, sagte NRW-Kultusministerin Isabel Pfeiffer-Poensgen in ihrem Grußwort.

Alle Infos und Termine findet man unter [www.kaeptnbook-lesefest.de](http://www.kaeptnbook-lesefest.de).



## Kunst und Literatur in Bad Godesberg

**Der Bonner Journalist Harald Gesterkamp betreibt mit seiner Frau eine kleine Galerie und hat sich nun auch als Autor versucht**

Intimer geht es kaum: Die kleine Galerie 62, die Irmgard Hofmann und Harald Gesterkamp in ihrem Plittersdorfer Privathaus betreiben, bietet immer wieder den Rahmen für kleine aber dafür umso spannendere Ausstellungen. Ab 21. Oktober zeigen die beiden Malerei der Bonner Künstlerin Barbara Kroke und Keramikobjekte von Agnieszka Hayduk aus Frisothe. Egal, ob man zur Vernissage am Sonntag, 21. Oktober um 16 Uhr kommen möchte oder zu einem anderen Termin der bis zum 3. Februar laufenden Ausstellung: Interessierte Kunstliebhaber sollten sich kurz per Telefon oder Mail anmelden; wo erfährt man unter [www.galerie62.de](http://www.galerie62.de).

Bei einem Besuch wird man auch Gelegenheit haben, mit dem Gastgeber über seinen ersten Roman zu sprechen: Für den Journalisten war nämlich die eigene Familiengeschichte ein Auslöser, sich auch als Autor zu versuchen: In „Humboldtstraße Zwei“ wird beispielhaft am Schicksal einer Familie die deutsche Geschichte zwischen 1934 und 2014 geschildert. Auf drei Zeitebenen erzählt Gesterkamp vom Nationalsozialismus, von Krieg und Vertreibung, von der Nachkriegszeit im Rheinland sowie vom Umgang mit dem Alter in der Gegenwart. Teilweise spielt der Roman in Bonn - und zwar sowohl in den 50er-Jahren als auch in der Gegenwart.

Harald Gesterkamp: Humboldtstraße Zwei, Verlag Tredition, Hamburg, 468 Seiten, 19,99 Euro. ISBN: 978-3-7345-3658-8

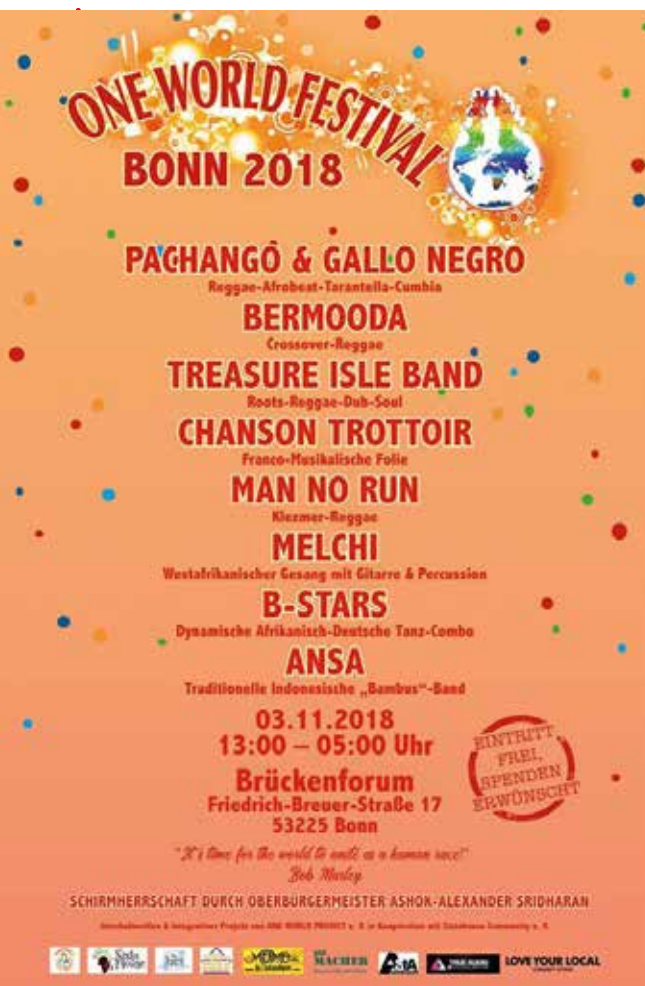


## One World Festival

**Am 3. November treffen sich die Fans von Reggae und anderer Weltmusik im Beueler Brückenforum**

„It's Time for the World to unite as a Human Race“, textete schon Bob Marley. „Und welche Worte könnten in unserer Zeit besser passen, als die Zeilen der 1981 verstorbenen Reggae-Legende“ fragten sich auch die Organisatoren des diesjährigen One World Festivals. Am Samstag 3. November ist es wieder soweit: Unter dem eingangs erwähnten Motto veranstaltet ein ehrenamtliches Team bereits zum vierten Mal ein buntes Fest für interkulturelle Vielfalt mit üppigem Bühnenprogramm: Dessen Bandbreite reicht diesmal von Reggae über Klezmer bis zu traditionellen indonesischen Bambusklängen. Die Idee entstand vor drei Jahren: Als 2015 die Welle von Flüchtlingen auch die Bundesstadt erreichte, wollten die Initiatoren mit einem Willkommensfest eventuell aufkommendem Neid und Ängsten entgegenwirken.

Daraus hat sich mittlerweile ein buntes Festival mit künstlerischen Beiträgen von der Jonglage über interaktive Videoperformances, einen Flohmarkt, Lesungen und Multi-Kulti-Buffer entwickelt. Der Schwerpunkt des Festivals liegt bei dem musikalischen Bühnenprogramm und der vorausgehenden One World-Parade vom Friedensplatz zum Veranstaltungsort im Brückenforum. Am 26. Oktober gibt's eine Pre-Party im Café Namenlos. Alle Infos findet man unter [oneworldfestivalbonn.chayns.net](http://oneworldfestivalbonn.chayns.net).



## Rätselspaß

**Kneipenquiz ist in und beim „Schäl-Sick-Quiz“ kommen auch Gäste aus den linksrheinischen Stadtbezirken nicht zu kurz**

Beim Kneipenquiz treffen sich nette Leute und haben gemeinsam einen schönen Abend. Die ursprünglich aus dem angelsächsischen Raum stammende Idee hat auch hierzulande mittlerweile viele Fans und eine der ältesten Veranstaltungen dieser Art ist das „Schääl-Sick-Quiz“. Die Spielregeln sind einfach: Die beiden Moderatoren Gaby Wilke-Holtheide und Markus Schnurpfeil suchen Fragen aus, um deren richtige Beantwortung die Gästeteams wetteifern. Getränke und Essen zahlt jeder selber. Wer bei dem spannenden und witzigen Ratespiel im Milan's im Beueler Herrengarten mitmacht, unterstützt übrigens auch noch einen guten Zweck: Die Teilnahmegebühr wird komplett gespendet. Das nächste Quiz findet am 5. Dezember statt. Wer teilnehmen möchte, kann sich über [schääl-sick-quiz.de](http://schääl-sick-quiz.de) anmelden.





## Drei Monate kurz und knapp

### 5. bis 7. Oktober – BonnFest 2018:

Drei Tage lang erwarten spannende Ausstellungen, Angebote und Informationen zu Mobilität, Reise, Wellness und Fitness die Besucher der Fußgängerzone zwischen Münsterplatz, Remigiusplatz, Markt, Friedensplatz, Bottlerplatz und Poststraße. Weitere Infos unter [www.bonn-city.de](http://www.bonn-city.de).

### 20. Oktober - 21. Tag der Vereinten Nationen:

Die Einrichtungen der UNO-Stadt Bonn stellen sich auf dem Marktplatz mit Informationen, Musik, Spiel und Spaß für die ganze Familie vor. Mehr unter: [www.bonn.de](http://www.bonn.de).

### 2. bis 4. November - Bonn leuchtet:

Sehenswürdigkeiten und herausragende Gebäude der Stadt werden festlich illuminiert. [www.bonn-leuchtet.de](http://www.bonn-leuchtet.de).

### 11. November – Sessionseröffnung auf dem Bonner Markt :

Traditionell beginnt die „fünfte Jahreszeit“ am 11.11. um 11 Uhr 11. In Bonn wird der Karneval vor dem Alten Rathaus vom Oberbürgermeister mit Kanonensalut eröffnet. Mehr Närrisches gibt's unter [www.karneval-in-bonn.de](http://www.karneval-in-bonn.de).

### 23. bis 25. November – 41. Internationales Jugendmeeting der Schwimm- und Sportfreunde Bonn (SSF):

Die Top-Schwimmveranstaltung für Nachwuchsschwimmer mit bis zu 600 Aktiven und einem Rahmenprogramm aus Live-Musik, Großbildleinwand im Bad, Liveübertragung im Internet und vielem mehr. [www.ssfbonn.de](http://www.ssfbonn.de).

### 23. November bis 23. Dezember – Weihnachtsmarkt in Bonn:

Auf dem Münsterplatz, dem Bottlerplatz, dem Friedensplatz, den Verbindungen Vivatsgasse und Windeckstraße und in der Poststraße erwarten Krippen, Kunsthandwerk, Töpferwaren, Schmuck, Holzartikel, adventliche Accessoires, Lederwaren und Textilien sowie Bienenwachskerzen direkt vom Imker die Besucher. Am Totensonntag, 25. November, bleiben die Stände geschlossen. [www.bonnerweihnachtsmarkt.de](http://www.bonnerweihnachtsmarkt.de).

### 16. Dezember – BeethovenNacht:

Am Vorabend des Tauffestes von Ludwig van Beethoven lädt das Beethoven-Orchester Bonn in das Opernhaus ein. Details unter [www.beethoven-orchester.de](http://www.beethoven-orchester.de).

### 20. September bis 13. Januar 2019 - Der Flaneur:

Vom Impressionismus bis zur Gegenwart: Eine spannende Ausstellung im Kunstmuseum mit Werken von Vincent van Gogh, Camille Pissarro, August Macke, Ernst Ludwig Kirchner und George Grosz zeigt die Metropolen Paris und Berlin als Terrain des Flaneurs. [www.kunstmuseum-bonn.de](http://www.kunstmuseum-bonn.de).

## Fotowettbewerb

### Ihr schönstes Sport-Selfie

Okay – Sie müssen nicht gleich wie auf unserem Beispielfoto beim Freitauchen einer Seekuh begegnen, um an unserem Fotowettbewerb teilnehmen zu können. Vielleicht haben Sie aber beim Joggen eine preisverdächtige Miene gezogen, hatten beim Mountainbiken eine besondere Begegnung oder konnten sich bei einer denkwürdigen Gipfelbeziehung gut in Pose setzen. Egal, ob witzig, spannend oder sonst wie bemerkenswert: Schicken Sie uns Ihr bestes Sport-Selfie und gewinnen Sie mit HalloBonn!2go.



Unter allen Einsendungen, die uns bis zum 31. Dezember 2018 unter dem Betreff „Sport-Selfie“ per Mail an [redaktion@hallobonn.info](mailto:redaktion@hallobonn.info) erreichen, wählt unsere Jury die fünf Besten aus. Die Gewinner dürfen sich über eines von drei Schnupper-Klettertrainings im Boulders Habitat für jeweils zwei Personen mit Kindern oder einen von zwei Gutscheinen für den Kletterwald in Ahrweiler freuen.

## Ausblick:

### Karneval für Immis und Fastenzeit

In der nächsten Ausgabe von HalloBonn!2go, die Anfang Januar 2019 an den bekannten Stellen ausliegt zeigen wir „Immis“ und anderen Karnevalsneulingen, wie sie an der rheinischen Tradition teilhaben können: Dazu stellen wir kleine Sitzungen und Vereine vor, erklären, was sie tun und warum es einfach Spaß macht bei dem bunten Treiben mitzumischen. Und wie Sie sich in der anschließenden Fastenzeit für den kommenden Frühling fit machen, erklären wir Ihnen in unserem zweiten Themenschwerpunkt.



## Fit durch Herbst und Winter

**Es gibt kein schlechtes Wetter, nur mangelnde Motivation: Wer sich im Winter richtig fit hält, ist auch für die Herausforderungen von Martinsgänsen und Festtagsbraten gewappnet. Und die Bonner Region bietet unzählige Möglichkeiten, um auch in der kalten Jahreszeit sportlich aktiv zu sein.**

In diesem Jahr hatte man ja das Gefühl, dass der Sommer nie zu Ende geht. Jetzt, wo er genau dies selbstverständlich trotzdem tut, schwindet bei vielen Zeitgenossen die Lust auf Sport im Freien schneller, als man das Wort „Herbstdepression“ aussprechen kann. Nun kann man selbstverständlich ins Fitnessstudio oder eine der zahlreichen Wellness-Oasen der Region gehen, um Körper und Geist einigermaßen unbeschadet durch die kalte

Jahreszeit zu bringen. „Das ist grundsätzlich schon einmal ein guter Ansatz“, findet Professor Lars Donath. „Eine Alternative wäre es aber, sich warm und trocken anzuziehen und seinem Lieblingssport auch bei Wind und Wetter zu frönen“, so der Leiter der Abteilung Trainingswissenschaftliche Interventionsforschung an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Wobei er das Thema Kleidung deutlich relativiert: Natürlich müsse die ihrem Zweck entsprechen: „Teure Funktionskleidung und die super Ausrüstung sind aber in vielen Fällen gar nicht notwendig“, so der Fachmann. Passendes Schuhwerk sowie leichte und atmungsaktive Kleidung seien insbesondere bei regelmäßiger und häufiger Ausübung nicht zu vernachlässigen und könnten die Einstiegsmotivation und Zielsetzung durchaus steigern. Hüten müsse man sich aber vor allem vor einer Falle, in die viele Anfänger tappen: Viele verschieben mit der Ausrüstungssuche nämlich unbewusst den Trainingsbeginn auf den Sankt-Nimmerleinstag. „Da wird ewig in den Fachgeschäften nach den perfekten atmungsaktiven Laufschuhen gestöbert oder das Internet nach dem ultimativem Regenschutz durchforstet, anstatt einfach loszulaufen“, glaubt er.

Jenen Sportfreunden denen solcherlei Prokrastinationstechniken völlig unbekannt sind oder die sie erfolgreich überwunden haben, sind beim Sporteln im Rheinland dann kaum Grenzen gesetzt: Mal abgesehen vom Wellenreiten kann man hierzulande auch ohne Meer oder Hochgebirge fast allen Sportarten nachgehen: Für die traditionellen Wintersportarten bietet sich natürlich zunächst einmal das nahegelegene Sauerland an. Rund um das Örtchen Winterberg ist nur anderthalb Autostunden von Bonn entfernt in den letzten Jahren eine kleine aber feine Skiarena entstanden. Aber auch in der Eifel und dem Bergischen Land findet man verein-





Laufen macht in der Gruppe erst richtig Spaß - es müssen ja nicht direkt 26 Kilometer wie hier beim Drachenlauf sein.  
Foto © Siebengebirgs-Drachen e.V.

Schließlich joggt man bei Regen nicht langsamer und mit einer leichten Regenjacke muss man auch nicht bis auf die Haut durchnässt nach Hause zurückkehren. „Wenn ich an einem trüben Novemberabend zuhause los laufe, bessert sich sofort meine Laune“, so der Steuerberater, der in seiner Freizeit beim Lauftreff Venusberg aktiv ist.

Eine Faszination, die auch Sportwissenschaftler Donath

zelt Skilifte und Pisten, an denen man an einem schönen Wintertag auch ohne Matterhorn-Blick viel Spaß haben kann. Das Hohe Venn bei Aachen ist für Langläufer ein echtes Paradies und sogar direkt vor der Haustüre bietet der Rodelhang an der Löwenburg im Siebengebirge an Schneetagen viel Vergnügen, nicht nur für die kleinen Wintersportler.

Wer sich nun aber denkt, das sei ja alles schön und gut - aber die meiste Zeit herrsche am Rhein ja doch eher regnerisches Schmuddelwetter, für den hat Udo Palauschek-Händiges einen heißen Tipp: „Lernen Sie das Wetter so zu lieben, wie es ist.“ Klingt einfach und ist es eigentlich auch:

**Tipp:** Der Lauftreff Venusberg trifft sich jeden Montag um 18 Uhr auf dem Wanderparkplatz Gudenauer Weg in Ippendorf. Die Länge der Runde hängt vom Tempo der Gruppe ab; es gibt zwischen fünf Laufgruppen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten: Die langsamste läuft in der Stunde rund sieben Kilometer, die schnellste zwölf. Dazu kommt eine Gruppe für Walker.

nicht fremd ist: Wer neu mit Sport starte, solle sich dennoch vor Trainingsbeginn einmal kurz von seinem Hausarzt oder einem Sportmediziner durchchecken lassen. Und selbst routinierten Sportlern rät er, auch ohne konkrete Beschwerden den regelmäßigen Gang zu einem Mediziner nicht zu scheuen: „Viele Volksleiden wie ein prädiabetischer Blutzucker oder ein erhöhter Blutdruck sind zwar keine Kontraindikation zum Sporttreiben, können aber langfristig und unentdeckt zu Problemen führen, weiß er. Das gelte aber natürlich zu jeder Jahreszeit: Auch im Sommer gebe es schließlich extreme Temperaturen, nur eben in die andere Richtung. Viele verhinderte Freizeitsportler würden

neben der eingangs erwähnten „Kleider-Falle“ allerdings eher an weiteren selbst geschaffenen Barrieren scheitern, als an gesundheitlichen Problemen: Das könne die kalte Witterung ganz allgemein genauso sein, wie eine angenommene erhöhte Infektanfälligkeit, schlechtes Zeitmanagement, fehlende Motivation oder mangelnde familiäre Unterstützung. Solche Barrieren müsse man daher zunächst einmal feststellen, um sie im Anschluss überwinden zu können: „Setzen Sie sich kleine Ziele, die Sie auch erreichen können. Wenn Sie kälteempfindlich sind, ziehen Sie sich warm an oder suchen Sie sich eine Trainingsmöglichkeit in der Halle“, so der Trainingswissenschaftler. „Und wenn Sie fürchten, sich zu erkälten, machen Sie sich klar, dass die Wahrscheinlichkeit dafür durch Joggen bei Regen nicht steigt, sondern langfristig sogar eher noch sinkt, weil Sport die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt.“ Eine Erkältung käme nicht von Kälte, sondern von Viren oder Bakterien. Und die liebten es eher warm.

„Ein paar Minuten Vorbereitung und die richtige Einstellung sind das A und O beim Outdoor-Sport“, meint er. „Herbst- und Wintersportlern“ rät Donath sich einen Trainingsplan unabhängig vom Wetter zu machen. Der Blick aus dem Fenster bestimmt die Kleidung: Bei Temperaturen unterhalb von fünf Grad greift Praktiker Palauschek-Händiges zu einer Kopfbedeckung und Handschuhen. Die exakte Grenze hängt aber genau wie die Frage, ob es noch spezieller Thermo-Unterwäsche bedarf, von der individuellen Konstitution und persönlichen Vorlieben ab: „Es gibt Laufkollegen, die hassen Mützen oder Kappen und tragen sie nur, wenn es unbedingt nötig ist“, so Palauschek-Händiges schmunzelnd. Wichtig sei das Wissen darum, dass der Körper über Kopf und Extremitäten am schnellsten Wärme verliere, rät auch Donath. „Und dann radeln oder



„Ein paar Minuten Vorbereitung und die richtige Einstellung sind das A und O beim Outdoor-Sport“  
Professor Donath - Sportwissenschaftler  
Foto © Lars Donath

laufen Sie einfach los“, fordert er auf: Spaß an seinem Lieblingssport könne man auch bei Regen haben. Der menschliche Körper sei schließlich für das „Draußensein“ konstruiert und wenn man erst einmal über seinen eigenen Schatten gesprungen sei, empfinde so gut wie jeder ein Hochgefühl.

Und das lässt sich an schönen Orten oder in Gemeinschaft natürlich noch besser genießen: Der Rhein, das Siebengebirge oder der Kottenforst warten mit exzellenten Laufstrecken auf. Dazu kommen Groß-Events wie der Bonn-Marathon, der alljährlich im April den Beginn der Sommersaison markiert: Wer dafür trainiert, muss dies also folglich im Winter tun und da bieten sich in Bonn traditionelle Vorbereitungsläufe wie der Beueler 10er genauso an, wie der Silvesterlauf oder der Brü-





ckenlauf im Herbst. Weitere Highlights sind beispielsweise der Bonner Herbst-Halbmarathon oder der Siebengebirgsmarathon.

Und zum Start des Wintertrainings oder zum Abschluss der Sommersaison zieht der jährliche Drachenlauf Ende Oktober regelmäßig hunderte Laufbegeisterte auf den 26 Kilometer langen und mit über 1.000 Höhenmetern nicht gerade anspruchlosen Rundkurs. Der Klassiker im Siebengebirge bietet den Trail- und Bergläufern der Region jedes Jahr eine harte Prüfung.

„Wir haben die Strecke umgebaut und fünf Kilometer mehr Trails hineingepackt“, so Daniel Weiser vom ausführenden Verein Siebengebirgs-Drachen. Die Gesamtlänge bleibe aber gleich und wie in den vergangenen Jahren verlasse man die Waldautobahnen. Ein Konzept, das seit vielen Jahren erfolg-

reich ist, dass aber bei gar zu üblem Wetter auch einmal an seine Grenzen stoßen kann: „Im vergangenen Jahr war uns als Veranstalter das Risiko eines avisierten Unwetters dann doch zu groß und so mussten wir die Veranstaltung schweren Herzens absagen“, so Weiser. Dafür biete man aber in diesem Jahr eine vergünstigte Startgebühr von 15 Euro.

Wer lieber etwas langsamer läuft, der findet in der Region übrigens auch ein wahres Wanderparadies: Vom Sieghöhenweg über den Rotweinwanderweg oder Rheinsteig bis zu vielen anderen gut ausgeschilderten Strecken. Aber egal, ob Wandern, Radfahren oder eben Laufen: Der Bonner kann eigentlich fast überall direkt vor seiner Haustüre starten. Palauschek-Händiges liebt ganz besonders den Herbst: „Wer gerne läuft, liebt meistens auch den Regen“, glaubt er. Dann habe man schließlich die Natur fast für sich alleine, könne so manches scheue Waldtier beobachten oder einfach nur die feucht glänzenden bunten Blätter genießen. Ihn und viele weitere begeisterte Läufer vom Lauftreff Venusberg kann man übrigens jeden Montag um 18 Uhr auf dem Wanderparkplatz Gudenauer Weg in Ippendorf treffen. Wer mag kommt einfach vorbei und startet mit einer der fünf Laufgruppen auf eine der zwischen sieben und zwölf Kilometer langen Runden.



Start des Drachenlaufes

Foto © Siebengebirgs-Drachen e.V.

### Drachenlauf

Der 15. Drachenlauf startet in diesem Jahr am Sonntag, 28. Oktober um elf Uhr am Gut Buschhof in Königswinter-Thomasberg. Die Teilnahmegebühr beträgt 15 €. Anmelden kann man sich ausschließlich online unter [www.drachenlauf.net](http://www.drachenlauf.net), Parallel zu dem großen Berglauf gibt es in diesem Jahr erstmals auch einen Jugendlauf, den sogenannten "Drachen Rookie Trail". Teilnehmen können Jugendliche zwischen zwölf und 19 Jahren. Geplant ist ein „sehr crossiger“, 1,2 Kilometer langer Rundkurs, der vier Mal durchlaufen werden muss. Die Teilnahmegebühr beträgt 3,50 €.



### Laufkalender Bonn und Region:

Hier finden Sie einige von der Redaktion ausgewählte Läufe in und um Bonn – die Auswahl ist nicht vollständig.

- 23. September 10 Uhr:  
5. Rheinbacher Stadtwaldlauf  
Strecken: 1 / 5 / 10 Kilometer  
[www.laufen-im-rheinland.de](http://www.laufen-im-rheinland.de)
- 30. September 11 Uhr:  
3. ZeroHungerRun in Bonn  
Strecken: 5 / 10 Kilometer  
[www.zero-hunger-run.de](http://www.zero-hunger-run.de)
- 3. Oktober 10 Uhr:  
Unkeler Stadtlaf / Unkeler Meile  
Strecken: 0,48 / 0,6 / 1,6 Kilometer  
[www.sv-unkel.de/index.php/stadtlaf](http://www.sv-unkel.de/index.php/stadtlaf)
- 7. Oktober 8 Uhr 30:  
22. RheinEnergie Marathon in Köln  
Strecken: 21,1 / 42,195 Kilometer  
[www.rheinenergiemarathon-koeln.de](http://www.rheinenergiemarathon-koeln.de)
- 21. Oktober 9 Uhr:  
35. Drei-Brücken-Lauf in Bonn  
Strecken: 10 / 15 / 30 Kilometer  
[www.drei-bruecken-lauf.de](http://www.drei-bruecken-lauf.de)
- 28. Oktober 11 Uhr:  
16. Drachenlauf in Königswinter  
Strecken: 26 Kilometer  
[www.drachenlauf.net](http://www.drachenlauf.net)
- 3. November 11 Uhr:  
34. Bad Godesberger Herbstlauf  
Strecken: 5,9 / 15 / 1(U12) Kilometer  
[www.lav-bad-godesberg.de](http://www.lav-bad-godesberg.de)
- 10. November 9 Uhr 30:  
41. Bonner Herbsthalbmarathon  
Strecken: 21,1 Kilometer  
[www.herbsthalbmarathon.de](http://www.herbsthalbmarathon.de)
- 2. Dezember 10 Uhr:  
24. Mondorfer REWE-Weihnachtslauf  
Strecken: 5 / 10 Kilometer  
[www.lauftreff-mondorf.de](http://www.lauftreff-mondorf.de)
- 9. Dezember 9 Uhr:  
19. Siebengebirgsmarathon  
Strecken: 21,1 / 42,195 Kilometer  
[www.tripower-rs.de](http://www.tripower-rs.de)
- 31. Dezember 12 Uhr:  
Bonner Silvesterlauf  
Strecken: 5 / 10 km  
[www.bonner-silvesterlauf.de](http://www.bonner-silvesterlauf.de)
- 3. Februar 9 Uhr 30:  
Insellauf zur Insel Grafenwerth  
Strecken: 15 / 5 / 1 (U12) Kilometer  
[www.insellauf.de](http://www.insellauf.de)
- 24. März 11 Uhr:  
32. Godesberger Frühjahrslauf  
Strecken: 5 / 10 / 1 (U12) Kilometer  
[www.lav-bad-godesberg.de](http://www.lav-bad-godesberg.de)
- 28. März 17 Uhr:  
8. Beueler10er  
Strecken: 5 / 10 Kilometer  
[www.beueler10er.de](http://www.beueler10er.de)
- 7. April 8 Uhr 30:  
19. Deutsche Post Marathon Bonn  
Strecken: 21,1 / 42,195 Kilometer  
[www.deutsche-post-marathonbonn.de](http://www.deutsche-post-marathonbonn.de)

Seit März wieder jeden Tag geöffnet

Minigolf und Einkehrhaus

Marienforster Promenade 1

Bonn-Bad Godesberg

Telefon 35 12 54

[www.minigolf-trimborn.de](http://www.minigolf-trimborn.de)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



# Bonn bouldert

**Die Trendsportart bietet Familien und Anfängern einen idealen Einstieg in den Klettersport, aber auch Profis finden in der Region reichlich Betätigungsmöglichkeiten.**

Klettern ist in – egal, ob im Wald an der Ahr, an einem gefrorenen Wasserfall im Sauerland oder in einer wohlklimatisierten Halle in der Stadt. Die Minialpen im Innenraum ziehen aber nicht nur junge Extremsportler an. Beim Neubau des Boulders Habitat in Beuel haben die Betreiber auch auf Familienverträglichkeit geachtet und bieten die Kinderbetreuung gleich mit an. Mit der modernen Kletterhalle in Beuel auf rund 1.300 Quadratmetern sind die Möglichkeiten für Kletterbegeisterte sich wetterunabhängig in der Region zu betätigen noch einmal größer geworden.

Luca hat genug: Nach gut zwei Stunden Klettern ist der Grundschüler erschöpft aber glücklich. Vater Patrik und Mutter Silvana freuen sich über eine gelungene Premiere, denn für alle drei bedeutete der Ausflug den Einstieg in das sogenannte Bouldern. Der Kletterhallenbetreiber „Boulders Habitat“ hat im Juli seinen neuen Standort auf der Schäl Sick offiziell eingeweiht und dass unter den zahlreich erschienenen Besuchern auffällig viele Familien waren, liegt wohl auch an der Sportart selber: Anders als beim Seilklettern kann man nämlich einfach auf die Wand zugehen, Griffe anfassen und sofort loslegen.

So wie Luca wollen offenbar viele Kids das Klettern einmal ausprobieren: „Wir wollen nicht nur für Profisportler, sondern auch für Kinder und andere Anfänger attraktiv sein“, skizziert Christoph Klein seine Philosophie. Und daher habe man unter anderem auch spezielle Kurse für die Youngster im Angebot“, so Klein, der das Unternehmen gemeinsam mit seinem Kompagnon Sascha Podeiko führt. Und dementsprechend ist auch die Philosophie des Hauses ausgerichtet: Jeder solle gefordert und gefördert werden um das „Über-sich-hinaus-wachsen“ erleben zu können, so Klein. Der Begriff Bouldern leitet sich übrigens von dem englischen Wort „Boulder“ für „Felsblock“ ab und bezeichnet das Klettern ohne Hilfsmittel wie Seil oder Klettergurt in eine Höhe von maximal viereinhalb Meter über der Matte.

Auch in der Arena Vertikal in Spich bei Troisdorf lässt es sich trefflich Bouldern: Darüber hinaus bietet die Halle mit einer Wandhöhe von 14 Metern und über 1.900 Quadratmetern kletterbarer Wandfläche aber auch den Anhängern des klassischen Klettersports gute Bedingungen für ein warmes Wintertraining. Und auch hier sind viele Familien zu Gast: „Kinder, die unbedingt einmal klettern möchten, stecken ihre Eltern aber oft auch mit ihrer Begeisterung an“, ist sich Roman Darchinger



*Nach gut zwei Stunden Klettern ist Luca erschöpft aber glücklich. So wie er wollen viele Kids das Klettern einmal ausprobieren*

sicher: „Denn unser Sport hat viel Suchtpotenzial“, so der Marketingleiter weiter. Das Spektrum der Besucher reicht folglich vom Vorschul- bis in das Rentenalter: „Unser ältester Kletterer ist 88“, so Darchinger. Ein alter Hase, der die hohe Hallendichte im Rheinland nutzt, um seinem Sport so lange es ihm körperlich und geistig möglich ist, weiter zu betreiben.

Echte Profis nutzen die Troisdorfer Kletterhalle im Wechsel mit anderen Locations: Viele betreiben Hallenhopping, weil die Routen überall etwas anders geschraubt sind und man so in den Genuss verschiedener Routen und Schwierigkeitsgrade



Foto © Arena Vertikal



## STARTEN SIE JETZT IN DEN BEIDEN TOP CLUBS IN BONN!

- Von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten betreutes Muskeltraining
- Über 120 Kurse in der Woche – Bonns größtes Kursprogramm mit Aerobic, Deep Work, Iron System, Indoor Cycling, Latino Dance, Pilates, Yoga, Zumba...
- Wellnessbereiche mit Saunen, Dampfbädern und den Dachterrassen mit traumhaftem Blick über Bonn
- Rücken- und Abnehmzentrum und vieles mehr!

**Baskets**  
**SPORTFABRIK**  
DAS GESUNDHEITZENTRUM  
Basketsring 1, 53123 Bonn  
[baskets-sportfabrik.de](http://baskets-sportfabrik.de)  
0228 2590140

Qualität seit über  
30 Jahren!

**SPORTFABRIK**  
DAS GESUNDHEITZENTRUM  
Auguststr. 32, 53229 Bonn  
[sportfabrik.de](http://sportfabrik.de)  
0228 403690





Viel Betrieb gab es bei der Eröffnung des Boulders Habitats in Beuel. Foto © Martin Scheffler

kommen kann. Aber auch im Freien lässt es sich im Winter klettern: „Hardcore-Kletterer gehen auch im Winter in die Alpen“, so Darchinger. Aber auch die nähere Umgebung bietet sich an: Da gibt es im Sauerland Wasserfälle, die bei entsprechenden Temperaturen begehrte Spots zum Eisklettern sind. Hier können echte Cracks an einem eiskalten und sonnigen Wintertag das Adrenalin in Ihren Adern

Trainer Wilhelm Leppelt vermittelt seine Begeisterung für den Klettersport.



fließen spüren. Und in der Eifel bei Mayen zieht ein alter Basaltsteinbruch die Kletterer sogar bei usseiligem Novemberwetter ins Freie.

„Dort wird vorwiegend ‚im Dach‘ geklettert“, weiß Darchinger: So nennen die Sportler alle Strecken mit einer Neigung von mehr als 40 oder 45 Grad. Das hat bei Regen natürlich auch den Vorteil, dass der Kletterer weitgehend im Trockenen bleibt. Für wen es auch eine Nummer kleiner sein darf, bietet sich aber im Winter die Halle an: „Wir bieten auch Schnupperkurse an, bei denen sich jeder ab einem Alter von zirka vier Jahren in der Wand versuchen kann“, so Darchinger. Dabei werden alle sicherheitsrelevanten Aspekte von einem ausgebildeten Trainer überwacht, sodass niemand einen unkontrollierten Sturz fürchten muss. Und das Klettern scheint ein wirklich durch und durch integrativer Sport zu sein: In der Arena Vertikal findet regelmäßig eine junge Dame ihren Weg durch die Wand, die nahezu blind ist. Und weil sie trotz ihrer Einschränkung eine exzellente Kletterin ist, sichert sie

sogar ihren Vater. „Zu uns kommen Menschen mit Multipler Sklerose genauso, wie Autisten“, freut sich Darchinger.

Wer nun lieber im Freien aktiv ist, dessen Fähigkeiten aber weder für einen gefrorenen Wasserfall noch für das Klettern „im Dach“ reichen, der könnte sich im Waldkletterpark in Bad Neuenahr-Ahrweiler wohlfühlen: Das Vergnügen von einer in rund 10 Metern Höhe angebrachten Plattform auf eine gegenüber hängende zwei Meter große Gummibannane zu springen, ist allerdings nur noch bis zum vierten November möglich: „In der wirklich kalten Jahreszeit wäre zum einen das Klettern dann doch zu gefährlich und zum anderen würde es sich aufgrund zu geringer Besucherzahlen wohl auch nicht lohnen“ ist sich Nils Labude sicher. Dennoch habe man auch schon einmal die Pforten bei Eis und Schnee geöffnet: „Das war allerdings ein spezielles Event, das wir nur bei den entsprechenden Wetterbedingungen planen können“, so der Marketingleiter des Parkbetreibers, der auch an weiteren Orten in der Region präsent ist. Eine der mit 450 Metern



Kraft und Geschicklichkeit sind gefragt, um den Weg durch die Wand zu finden. Es gibt aber auch viele einfache Strecken, die für Anfänger abgesteckt sind.

Foto © Boulders Habitat

längsten Seilrutschen Deutschlands, über 80 Kletterelemente, Tarzansprünge, die beliebte „Todeschleuder“ und der erwähnte „Banana-Jump“ lassen sich aber auch Ende Oktober noch gut bewältigen und bereiten sportlich aktiven Familien genauso viel Spaß, wie ambitionierten Kletterern, die einmal etwas Neues erleben wollen. Denn um die „Todesschleuder“, einen Tarzansprung aus 15 Metern Höhe, zu bewältigen, sollte man zwar ein klein wenig Fitness mitbringen: „In erster Linie ist das aber eine Mutprobe“, so Labude.

### Hier klettert Bonn\*:

- Boulders Habitat Bonn und Bonn-Beuel
- Siemensstraße 20, 53121 Bonn und
- Paulusstraße 22a, 53227 Bonn-Beuel
- [www.bouldershabitat.de](http://www.bouldershabitat.de)
- Arena Vertikal Troisdorf-Spich
- Junkersring 3, 53844 Troisdorf-Spich
- [www.arenavertikal.de](http://www.arenavertikal.de)
- BRONX ROCK Wesseling
- (Mit Kletterwald im Bonner Hardtbergbad)
- Vorgebirgsstraße 5, 50389 Wesseling
- [www.bronxrock.de](http://www.bronxrock.de)
- Stuntwerk Köln
- Schanzenstraße 6-20, 51063 Köln
- [www.stuntwerk.de](http://www.stuntwerk.de)
- Boulderplanet Köln
- Oskar-Jäger-Straße 143h, 50825 Köln
- [www.boulderplanet.de](http://www.boulderplanet.de)
- Nur vom 24. März bis 4. November:
- Waldkletterpark in Bad Neuenahr-Ahrweiler
- Königsfelder Straße 100,
- 53474 Bad Neuenahr – Ahrweiler
- [wald-abenteuer.de](http://wald-abenteuer.de)

\*(Die Auflistung ist eine Auswahl unserer Redaktion und nicht vollständig)

# Skifooohn im Rheinland

**Zwei Skihallen in der Region, mehrere kleinere Liftanlagen in Eifel und Bergischem Land, die Skischaukel im Sauerland und Langlaufen im Hohen Venn: Auch in der Region gibt es Leben auf den Brettern, die den Wintersportlern die Welt bedeuten.**



Foto © allrounder mountain resort

Zugegeben: Die Jahre, in denen man seine Langlauf-Ski aus dem Keller holen und in Ennert, Siebengebirge oder Kottenforst seine Bahnen durch einen tief verschneiten Winterwald ziehen kann, sind seltener geworden. Dennoch müssen sich die Bonner Langläufer, Alpin-Ski-Fans, Snowboarder oder Rodler nicht zwingend in die Alpen auf den Weg machen, um ihrem Hobby nachgehen zu können. Die Tage des Skilanglauf-Weltcups in Düsseldorf sind ja leider gezählt: Von der Saison 2002/2003 bis 2011/2012 zog die Veranstaltung des Internationalen Ski-Verbands (FIS) Jahr für Jahr Tausende begeisterter Zuschauer an die Rheinuferpromenade der Landeshauptstadt. Zum Glück kommen die wintersportbe-

geisterten Zeitgenossen der Region aber auch ohne solch fast surreal anmutenden Events hierzulande auf ihre Kosten.

Denn auch nachdem das Skifooohn am Rheinufer der Vergangenheit angehört, kann man in der Region Alpin-Ski oder Snowboard fahren: Da bieten sich zum einen die beiden Skihallen in Neuss und Bottrop an. Die beiden Indoor-Skihallen sind vor allem für Einsteiger und Skihasen perfekt, die auch vor oder nach dem Gebirgstrip nicht auf ihre Brettern verzichten wollen: Sanfte Hänge mit 10 bis 18 Prozent Gefälle für Kinder und Anfänger, einen steilen Oberhang mit 28 Prozent für Profis und eine separate 100 Meter lange Anfängerpiste für die ersten Schritte auf den

Wintersportgeräten bietet zum Beispiel die Jever Fun Skihalle in Neuss. Hier trainieren nach Angaben der Betreiber sogar Skiclubs und Nationalmannschaften. Noch ein wenig länger ist die Piste im Pott: Dort können sich die Ski-Kumpel auf einer Länge von 640 Metern austoben. Weltrekord: Mit dem Prädikat „längste Skihalle der Welt“ dürfen sich die Betreiber des Alpincenters Bottrop schmücken. Dafür ist die Piste auf der ehemaligen Bergehalde der Zeche Prosper nicht ganz so steil. 24 Prozent Steigung müssen hier reichen. An beiden Hallen sind übrigens auch nicht-Skifahrende Begleiter bestens aufgehoben: Viele Angebote wie eine Sommerrodelbahn, ein Kletterwald, Paintball oder Skydiving runden das sportliche Angebot der beiden Locations ab.

Der echte Skifan will aber im Winter raus in die Berge und auch hier muss der Rheinländer nicht bis in die Schweiz oder nach Österreich touren: Nur knapp zwei Autostunden von Bonn entfernt bietet die Sauerländer Skiregion die Möglichkeit zu „echtem“ Wintersport. Bis in die Region Siegerland-Wittgenstein erstreckt sich die Wintersport-Arena, die sich selber wenig bescheiden das „größte Skivergnügen nördlich der Alpen“ nennt. Für Wintersport von Mitte Dezember bis Mitte März sorgen neben der für hiesige Verhältnisse recht hohen Schneewahrscheinlichkeit auch leistungsstarke Beschneiungsanlagen auf 83 Pisten. Bekannte Sportstätten wie die Bobbahn Winterberg oder die Wilinger Mühlenkopfschanze, Biathlonzentren, Kunstseilbahnen und für Langläufer die DSV Nordic Aktiv-Zentren runden das vielfältige Angebot ab.

Viele Langläufer der Region dürfte es auch ins Hohe Venn ziehen: Rund um die ostbelgischen Orte Baraque Michel, Ovifat oder Elsenborn bieten diverse Skizentren ein breites Angebot: Die herbe Moorlandschaft bietet mit ihrer relativen Schneesicherheit auch oder gerade an den häufigen Nebeltagen eine einzigartige Kombination aus Sport- und Naturerlebnis.

Kleinere Pisten samt Lift gibt es übrigens auch in Reichshof im Bergischen Land und in Hellenthal, Prüm und Daun sowie an der Hohen Acht in der Eifel. Übrigens: Wenn der Winter doch mal wieder richtig zuschlägt kann man selbstverständlich nicht nur zu den Langlaufskiern greifen: Einer der schönsten Rodelhänge weit und breit findet sich nur wenige Wanderminuten vom Parkplatz „Margarethenhöhe“ oberhalb von Ittenbach an der L331 im Siebengebirge: Von der Streuobstwiese auf dem Weg zur Löwenburg schweift der Blick der großen und kleinen Rodler im Idealfall über die glänzend-weißen Hänge des Siebengebirges.

## Hier kommen Bonner Skifahrer auf ihre Kosten:

- Die Öffnungszeiten, Eintrittspreise und das Angebot für Skiläufer und Nicht-Skiläufer der Skihalle in Neuss findet man unter [www.allrounder.de](http://www.allrounder.de).
- Wer auf der Halde in Bottrop auf die Bretter steigen will, findet alle interessanten Details unter [www.alpincenter.de](http://www.alpincenter.de).
- Ob und welche Lifte im Sauerland geöffnet sind und mit wie viel Schnee zu rechnen ist, erfährt man unter [www.wintersport-arena.de](http://www.wintersport-arena.de).
- Alles Wissenswerte zu Schneelage, Skiverleih und Loipenzustand im Hohen Venn erfährt der rheinische Langläufer unter [www.ostbelgien.eu/de/erleben/wintersport](http://www.ostbelgien.eu/de/erleben/wintersport).
- Einen Flyer für das Wintersportgebiet Blockhaus-Belmicke in Reichshof findet man unter [www.dasbergische.de](http://www.dasbergische.de), Details zu den Liften in der Eifel unter [www.eifel.info](http://www.eifel.info).
- Der Rodelhang im Siebengebirge liegt direkt vis-à-vis dem Gasthaus „Zur Löwenburg“. Das gemütliche Restaurant hat saisonal unterschiedliche Öffnungszeiten, die man unter [loewenburger-hof.de](http://loewenburger-hof.de) findet.



# Fitness im Warmen

Vielen sportlich-aktiven Zeitgenossen ist es im hiesigen Winter einfach zu kalt zum Joggen oder Radfahren. Sport- und Fitnessstudios bieten da genauso Abhilfe wie Indoor-Sportarten im Verein.

Mit den guten Vorsätzen ist das ja so eine Sache: Viele fassen sie regelmäßig jedes Jahr, um sie mindestens ebenso regelmäßig nach einigen Tagen wieder zu vergessen. Auch im Winter Sport zu treiben steht auf der inoffiziellen Vorsatzliste ganz oben und das bedeutet, dass sowohl die Betreiber von Fitnessstudios als auch die Vereine die Hallen-

sport anbieten jeden Herbst einen deutlich erhöhten Andrang beobachten: „Im Herbst verzeichnen wir ganz klar höhere Besucherzahlen“, erzählt Johannes Michels, Vertriebsleiter der Sportfabrik. Die ist mit ihren beiden Standorten auf dem Gelände der ehemaligen Tapetenfabrik in Beuel und im Telekom-Dome der Baskets auf dem Hardtberg



Foto © Sportfabrik



Das Training wird individuell der Größe oder der jeweiligen Muskelkraft angepasst Foto © Sportfabrik

einer der größten Fitness-Anbieter der Stadt. Zum einen kämen auch Bestandskunden wieder öfter, die nach dem langen, trockenen und warmen Sommer vermehrt im Freien trainiert hätten. Und zum anderen meldeten sich traditionell auch viele Neukunden an, um mögliche weihnachtliche Pfunde erst gar nicht entstehen zu lassen. Und zum Training nach Feierabend biete sich die kalte Jahreszeit mit ihren langen Abenden ja bestens an. Die Zeiten, in denen Sonnenstudio-gebräunte Damen mit „Bergheimpalme“ Energy-Drinks an tätowierte Muskelpakete ausschenken sind dabei in der Branche endgültig vorbei: Die gute alte „Mucki-Bude“ bietet heute maßgeschneiderte Trai-

ningsangebote für alle Zielgruppen. Eine junge Kundin hört interessiert zu, während ihr Trainer Marco Sichau das hauseigene chipkartengesteuerte Zirkel-Training-Konzept erklärt: Auf einer Karte werden die trainingsrelevanten Daten wie die Größe oder der an die jeweilige Muskelkraft angepasste Widerstand gespeichert – die Kundin muss nur die Karte am Gerät ihrer Wahl einstecken und kann dann direkt loslegen: „Orthopädisch unbedenkliches Muskeltraining ist damit gewährleistet und lästige Wartezeiten gibt es nicht mehr“, so Michels. „Außerdem würde ich gerne noch ein paar Muskeln aufbauen“, wünscht sich die junge Frau, die wie viele ihren Bürojob hauptsächlich sitzend ausübt. Dazu sei der abwechslungsreiche Kraft-Ausdauer Zirkel ideal, empfiehlt ihr Sichau.

Auch im Sportpark Ennert „knubbelt“ es sich zu Beginn der kühlen Jahreszeit vermehrt, wie es Andreas ausdrückt: Der Trainer weist gerade Anna in die so genannte Vibrationsplatte ein. Das Prinzip das hinter dem Gerät steht ist simpel: „Durch die Vibration wird die Tiefenmuskulatur aktiviert“, erklärt Andreas. Weil mehr Muskeln arbeiten müssten, würden auch mehr Kalorien verbrannt. Sich einfach kräftig durchrütteln lassen und nach zehn Minuten schlank und durchtrainiert wieder absteigen, funktioniere aber dennoch leider nicht:



**Heilpraktikerschule**  
Zentrum für heilende Künste

**www.artemisa.de**

artemisa@t-online.de, Tel.: 0228 / 660 110  
Wachsbleiche 8-9, 53111 Bonn



Armin Seufert (2.v.r.) bei einer Trainingsbesprechung

Stattdessen gelte es, den Körper auf dem Gerät kontrolliert zu bewegen. Jeweils eine Minute Kräftigungsübungen mit einer halben Minute Pause dazwischen. Sieht einfach aus, aber nach einer guten Viertelstunde ist Anna aus der Puste. „Ich will straff bleiben und vielleicht sogar noch ein zwei Kilos abnehmen“, lacht die 25-jährige Bürokauffrau. „Dazu noch ein paar Muskeln aufbauen wäre auch nicht schlecht“, so die junge Frau, die ebenfalls hauptsächlich im Sitzen arbeitet. Und für das alles biete sich die kalte Jahreszeit ja bestens an.

Worauf man beim Training achten sollte, weiß auch Roland Scholz vom Sport Treff Beuel: „Viele Kunden betreiben ja in der wärmeren Jahreszeit Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren – das alles kann man im Winter auch super im Studio machen“, weiß der Fitnesstrainer. Die trockenen und warmen Alternativen hießen Laufband und Fahrrad-Ergometer. Deren Kombination böte schon einmal eine ausgezeichnete Basis für das Wintertraining, weil sie sich perfekt ergänzten, so Scholz: „Beim Laufen kommt es hauptsächlich zu einer Stoßbelastung, während beim Radfahren die Ausbildung des so genannten Rundrückens vermieden werden sollte“, erklärt er. Und genau da setze das abwechselnde

Training an Ergometer und Laufmaschinen wie Stepper oder Crosstrainer an.

„Für mich ist das die ideale Basis“, findet auch Sebastian Müller: Der 23-jährige Ingenieurs-Student geht, seit er vor zwei Jahren zum Studium von seiner Koblenzer Heimat nach Bonn wechselte, regelmäßig zum Training in die Beueler Halle. „Das Basistraining ergänze ich dann mit der Freihantel oder anderem“, erzählt er. Florian Müller hingegen ist das Krafttraining wichtiger: Ausdauer hat der Dachdecker bereits durch den Schwimmsport. „Und draußen bin ich durch meinen Job schon genug“, erzählt er lachend. Gute Muskeln brauche man aber als Dachdecker, wenn man nicht mit Anfang vierzig bereits Rückenprobleme bekommen wolle, so der 25-Jährige hoffnungsvoll.

Nicht nur in den Fitnessstudios wird es ab Herbst voll, auch bei den Sportvereinen herrscht reger Betrieb: „Der Großteil unserer Aktivitäten findet ja das ganze Jahr hindurch in der Halle statt“, erzählt Armin Seufert, stellvertretender Vorsitzender des TUS Oberkassel. Für jeden, den der innere Schweinehund regelmäßig von der Realisierung seiner guten Vorsätze abhält, halten die Bonner Sportvereine ein niederschwelliges Angebot bereit. „Die Mitgliedschaft in einem Sportverein wirkt finanziell

Trainer Andreas mit Kundin Anna an der Vibrationsplatte im Sportpark Ennert  
Foto © Sportpark Ennert



sicher niemanden aus der Bahn“, ist Seufert überzeugt. Für relativ wenig Geld bekomme man hier ein riesiges Angebot auch und gerade im Breitensport-Bereich. Weiterer Vorteil: Man findet schnell Kontakt. „Wir sehen immer wieder, wie aus Bekanntschaften Freundschaften werden“, so Seufert. Wer also in der Stadt noch neu ist, für den bietet sich Vereinssport auch an, um seine sozialen Kontakte auszubauen. Und wer noch dazu nach den warmen Sommertagen keine Lust hat, bei Kälte und Nieselregen zum Sport vor die Türe zu gehen, der dürfe bei einem der Sportvereine in der Stadt sicherlich den für ihn geeigneten Hallensport finden. Von Ballsportarten über Akrobatik bis hin zu Gymnastik, Turnen oder einem speziellen Rückentraining reicht zum Beispiel das Angebot der Oberkasseler. „Da sollte eigentlich kein Wunsch unerfüllt bleiben müssen“, meint auch Seufert. Ganz neu im Angebot ist in diesem Jahr zum Beispiel das Faszien- und Zumba-Training, das jeden Montagabend nicht nur Frauen in die Jupp-Gassen-Halle am Rheinufer zieht.

Wer Sport und Wellness kombinieren möchte, für den kommt vielleicht auch eine der vielen Thermen

in der Region infrage: Hier kann man dem kalten Nieselregen ein Schnippchen schlagen, sich zunächst mit Schwimmen oder Wassergymnastik auspowern und dann in der Sauna oder dem Dampfbad entspannen.

### Mehr als nur Mucki-Bude

Das Angebot der Bonner Fitnessstudios geht über das reine Training hinaus: So kann man beispielsweise in der Sportfabrik an Vorträgen zu den Themen gesunde Ernährung, Burnout, Rückenschmerzen oder Gewohnheiten ändern teilnehmen oder an einem umfangreichen Kursprogramm. Das Angebot reicht vom Body-Styling über Qui Gong oder Pilates bis hin zum Rückentraining. Weitere Infos findet man unter [www.sportfabrik.de](http://www.sportfabrik.de). Weitere Informationen zu den Bonner Sportvereinen findet man unter [www.ssb-bonn.de](http://www.ssb-bonn.de): Hier kann man unter Angabe der gewünschten Sportart auch komfortabel nach Vereinen in seiner Nähe suchen. Die Auftritte von Sportpark Ennert oder Sport Treff Beuel findet man im Netz unter [www.sportpark.ag](http://www.sportpark.ag) und [www.sport-treff-beuel.de](http://www.sport-treff-beuel.de).



# Nasses Vergnügen

**Wer mag, kann in der Region in der kalten Jahreszeit Wassersport in jeder Form betreiben und sogar im Freien schwimmen gehen**

Ins Wasser kann man immer: Trotz des Chaos um die Bonner Hallenbäder gibt es auch im Winter genug Gelegenheiten für Wasserratten. Das Angebot in der Region reicht vom Eistauchen über das Abtauchen im Siegburger Oktopus oder dem Monte Mare in Rheinbach bis zu Wasserball bei den Schwimm- und Sportfreunden SSF oder Unterwasser-Rugby bei den Bönnschen Sterntauchern.

Wassersport und Winter will ja für viele so gar nicht zusammengehen: „Allenfalls in gefrorener Form“, kalauern jene Zeitgenossen, für die Sport im Winter ohne Kufen, Board oder Ski undenkbar ist. Und wärmeliebende Schwimmer träumen womöglich eher

von karibischen Stränden, während sie in einem der verbliebenen Bonner Hallenbäder ihre Bahnen durch die nicht mehr ganz taufrischen Becken ziehen. Denn nachdem die Bonner Bäder jahrzehntelang stiefmütterlich behandelt worden sind und die Bürger in zwei widersprüchlichen Entscheiden der städtischen Bäderpolitik eine klare Absage erteilt haben, fragen sich viele, wo man in der Stadt denn überhaupt noch schwimmen gehen soll, geschweige denn im Winter.

Da die Freibäder bis auf das mittlerweile mit einer aufblasbaren Traglufthalle aufgepumpte Bad in Friesdorf geschlossen sind, bleibt neben den drei



*Die erste Europameisterschaft im Unterwasser-Fußball war nicht ganz ernst gemeint: Dennoch war das Schweizer Team ein harter Gegner der Belgier (in blau) auf dem Weg zum Titelgewinn.  
Foto © Macel Steinmeier*

Hallen in Beuel, Hardtberg und der Altstadt entweder die Flucht in die Nachbargemeinden oder „der Sprung ins kalte Wasser“. Und letzterer ist gar nicht so weit hergeholt, wie es zunächst klingt: Zum einen gibt es in der Region ein gutes Angebot für Taucher: Egal, ob mit oder ohne Gerät kann man die umliegenden Seen nämlich auch im Winter entdecken: „Unsere Mitglieder gehen das ganze Jahr über tauchen“, erzählt Antje Schäfer-Hendricks, die mit ihrem Mann Horst Schulte in Niederholtorf eine Tauchschule mit angegliedertem Club betreibt. Das mache man entweder im exklusiv gepachteten Clubsee bei Troisdorf oder auch in einer der vielen umliegenden Talsperren und Baggerseen. „Das Highlight ist in den Jahren, die kalt genug dazu sind, unser Eistauch-Event“, ergänzt Schulte mit breitem Lachen: Das sei schon etwas ganz Besonderes an einem kalten sonnigen Wintertag zum Beispiel als Freitaucher mit einem einzigen Atemzug die Stille unter der Eisfläche zu erleben.

So etwas geht natürlich nur mit entsprechender Ausbildung und Erfahrung: Genauso wie ein weiteres Kaltwasser-Event der Region: Im Rhein zu schwimmen liegt in Bonn ja nahe und verboten ist es nur an besonderen Stellen wie im Bereich von Hafeneinfahr-

ten oder Brücken. Dennoch sollte es nur wirklich guten Schwimmern mit entsprechender Ausrüstung angeraten sein. Wer sich also selber nicht in unnötige Gefahr begeben will, schließt sich einer Gruppe an, die denselben Spleen hat, wie man selber: „Man muss nicht verrückt sein, um bei uns mitzumachen, aber es hilft“, zeigt sich Valérie Wehage ironisch einseitig: Die junge Frau war im Unisport aktiv und stellt mit einigen wenigen Mitstreitern das Bonner Fackelschwimmen auf die Beine. Jedes Jahr am dritten Adventssonntag können gute Schwimmer und Taucher sich mit ihr in den Strom stürzen und gemütlich eine rund drei Kilometer lange Strecke vom Anleger der Bonner Rudergesellschaft bis zum Strand vor dem Bahnhofchen schwimmen. Und das nicht einfach tagsüber, sondern nach Anbruch der Dämmerung: „Jeder bekommt eine Pechfackel in die



*Foto © Macel Steinmeier*

## BADEN GIGANTUS

Genießen Sie unser Wellness Bad in römischem Ambiente, besondere Aufgüsse im großen Saunabereich oder ein Fitnesstraining in unserem modernen Studio.

**RÖMER-THERMEN**  
www.roemerthermen.de



Kalt aber schön: Unter Eis zu tauchen, ist für viele Freitaucher das Schönste, was es gibt.

Hand und so sind wir nicht nur alle gut zu sehen, sondern es entsteht auch eine ganz besondere Stimmung. Das flackernde Licht und das ruhige Gluckern

### Hier gehen „Warmduscher“ ins Wasser

In Bonn haben derzeit drei städtische Hallenbäder geöffnet: In der Beueler Bütt, dem Hardtberg- und dem Frankenbad können Schwimmer reale 60er- und 70er-Jahre-Architektur erleben, während sie auf den 25-Meter-Bahnen ihre Runden ziehen. Dazu kommt in diesem Jahr erstmals das Freibad in Friesdorf, dass während der Wintersaison mit einer Traglufthalle überdacht wird. Weitere Infos zu Öffnungszeiten und Eintrittspreisen findet man im Netz unter [www.bonn.de/baeder](http://www.bonn.de/baeder).

Auch bei der DLRG und den Schwimm- und Sportfreunden SSF finden Schwimmbegeisterte ein passendes Angebot: Mehr unter [bonn.dlrg.de](http://bonn.dlrg.de) und [ssfbonn.de](http://ssfbonn.de).

In Siegburg und in Rheinbach finden nicht nur Schwimmer, sondern auch Taucher ein Winterquartier: Im Oktopus kann man bis zu 20 Meter, im Monte Mare zehn Meter tief abtauchen; dazu kommen jeweils Bäder mit 25-Meter-Bahnen und ein Sauna- und Wellnessbereich.

Details unter [www.oktopus-siegburg.de](http://www.oktopus-siegburg.de) und [www.monte-mare.de/rheinbach](http://www.monte-mare.de/rheinbach).

des Wassers haben bisher noch jeden Teilnehmer beeindruckt“, erzählt sie. „Das ist ein Mordsspaß und ehrlich gesagt weder anstrengend noch gefährlich, wenn man es so macht, wie wir.“ Zum einen werde der bunte Tross von Booten der Wasserwacht begleitet, zum anderen müsse jeder Teilnehmer selbstverständlich einen geeigneten Neoprenanzug tragen und auch Flossen sind Pflicht: „So ist es auch für geübte Schwimmer einfacher mit der doch oft recht heftigen Strömung im Rhein klarzukommen“, weiß Wehage. Die ganze Aktion dient übrigens neben dem Spaß an der Freud auch noch einem guten Zweck: Den Überschuss aus den Teilnahmegebühren spenden die Sportler regelmäßig.

Dabei ist Wassersport natürlich vielfältiger und das Angebot in der Region geht klar über Schwimmen und Tauchen hinaus. „Wer den Rhein schon immer mal als Freizeitkapitän erobern wollte, der findet zum Beispiel in der Wintersaison einen idealen Zeitpunkt für den Einstieg“, ist Petra Lückhoff überzeugt: Die 58-Jährige betreibt in Buschdorf bereits seit 26 Jahren die etablierte Segel- und Motorbootschule „Lord Nelson“. Zum einen sei natürlich der Winter für die Theorie ideal, meint sie. Aber auch, wer den Wind im Haar und den Geschmack der Gischt auf der Zunge spüren will, ist bei der begeisterten Seglerin an der richtigen Adresse: „Für unsere Fortgeschrittenen bieten wir jede Menge Törns auf Nord- und Ostsee sowie dem Mittelmeer an“, erzählt sie.

Wer in Lückhoffs Unterrichtsräumen mit Zirkel und Lineal den großen Törn auf der Seekarte übt, der ist zumindest in seiner Phantasie bereits Seemeilen von der Bundesstadt entfernt. Denn vor dem großen Trip über die Weltmeere hat Neptun den Bootsführerschein gesetzt: Sowohl der Sportbootführerschein als auch der Funkschein sind zwar strenggenommen nur auf den Binnengewässern und im näheren Küstenbereich verpflichtend, aber weder würde

jemand wohl ausschließlich auf hoher See unterwegs sein, noch sollte man sich ohne entsprechende Kenntnisse überhaupt aufs Wasser begeben. Und der Sportküstenschifferschein ist von amtlicher Seite für die Küstenschiffahrt zwar nicht erforderlich, wird jedoch oft von Charterfirmen als Nachweis des seglerischen Könnens verlangt. Wer dann aber seine druckfrische Lizenz endlich in den Händen hält, der will eigentlich nur eines: Raus aufs Wasser.

„Viele meiner ehemaligen Schüler sind inzwischen zu guten Freunden geworden, die gerne mit Lord Nelson weitere Reviere erkunden“, erzählt Lückhoff. Denn wirklich lernen könne man nur auf dem Wasser und so bietet die erfahrene Skipperin eine große Zahl von Törns auf den europäischen Meeren an: „Ob Yacht oder Jolle – bei unseren Törns wird immer auch klassische Navigation gelehrt“, erläutert sie. Elektronische Navigation mit GPS-basierten Kartenplottern und vielem mehr sei zwar leistungsfähig, einfach und genau. Traditionelle Navigationsverfahren gerieten dagegen zunehmend in Vergessenheit, obwohl sie sicher vielfältig anwendbar seien und im Notfall halt auch ohne Strom funktionierten. „Bei unseren Törns wenden wir daher immer einiges davon an Bord an.“ Auf der Ostsee ist Lückhoff mit ihren Schülern auf dem eigenen Boot Grisus unterwegs, in den Niederlanden finden regelmäßige Schulungen auf Jollen statt. Und wen es noch weiter hinauszieht, der entdeckt mit Lückhoff und ihrem Team das Mittelmeer vor Mallorca oder der italienischen Amalfiküste bis hinüber nach Albanien oder Griechenland. Und wer dann doch der Meinung ist, dass es am Rhein am schönsten ist, der kann den Strom mit Lückhoffs Motorboot „Victory“ vom Kölner Rheinauhafen aus erkunden.

### Tipps für Naturburschen und -mädels:

• Wo man in der Region ins „kalte Wasser“ springen kann:

• Das **Fackelschwimmen** des Bonner Unisports gibt es mittlerweile seit 15 Jahren, nachdem das Event aus organisatorischen Gründen im vergangenen Jahr ausfallen musste, treffen sich die Teilnehmer in diesem Jahr wieder am dritten Advent vor dem Blauen Affen: Wer nur zusehen will, kommt einfach um 18 Uhr ans Rheinufer zwischen Bahnhofchen und dem Bonner Ruderclub. Wer selber mitschwimmen will, muss seine ausgezeichneten Schwimmfähigkeiten beweisen können und über einen geeigneten Kälteschutz samt Flossen verfügen: Dann kann er sich per Mail über [HalloBonn!2go](mailto:HalloBonn!2go) an das Orgateam wenden.

• Die **Eistaucher** treffen sich zu unregelmäßigen Zeiten am Vereinsgewässer oder umliegenden Seen: Voraussetzung um mitmischen zu dürfen ist das Freitauchbrevet eines anerkannten Tauchverbands und eine Vereinsmitgliedschaft. Wer ohne Vorkenntnisse in kalte Tiefen vorstoßen will, kann sich bei Horst Schulte und Antje Schäfer-Hendricks unverbindlich über Möglichkeiten zu einem Probetraining erkundigen. Das findet aber selbstverständlich erst einmal in der Halle statt.

• Kontakt über [www.tsc-bonn.de](http://www.tsc-bonn.de).



Sicherheit steht aber hier - genau so wie beim alljährlichen Fackelschwimmen im Rhein am dritten Adventssonntag - im Vordergrund.



# Tanz am Rhein

Die untergehende Sonne taucht die Szenerie in ein fast unwirkliches Licht, während sich der Platz am Flussufer immer weiter füllt. Jemand zündet kleine Laternen an, die die Tanzfläche umschließen und aus dem Lautsprecher einer mitgebrachten Musikanlage ertönen sehnsuchtsvolle spanische Klänge. Die ersten Tangueros und Tangueras drehen ihre Runden über das improvisierte Pflaster-Parkett.



Nein, wir befinden uns nicht am Ufer des Rio de la Plata und die Stadt im Hintergrund heißt auch nicht Buenos Aires, sondern Bonn: „Eine solche Atmosphäre zum Tango-Tanzen findet man in Deutschland wohl kein zweites Mal“, glaubt nicht nur Bernd Karsten. Der Selbstständige organisiert seit ein paar Jahren die Tangoabende, die jeden Dienstag bis zu hundert Tänzer an das Beueler Rheinufer zwischen dem „Bahnhöfchen“ und der Kennedybrücke ziehen.

Die Veranstaltung gibt es mittlerweile seit 17 Jahren und Karsten hat die Organisation vor sechs Jahren von einem argentinischen Paar übernommen, das damals aus Beuel weggezogen ist. Wobei zum Glück wenig zu organisieren ist, wie er findet: „Ich habe seinerzeit bei der Stadt angerufen und nachgefragt, ob wir eine Genehmigung benötigen würden und mir wurde sehr sympathisch beschieden, dass es egal sei, ob wir auf dem städtischen Platz laufen, hüpfen oder tanzen würden“, erinnert er sich. Schonender



Gleichgeschlechtliche Paare sind auf der Tanzfläche heute keine Seltenheit mehr Foto © Karla Pixeljäger

als die Tänzer kann man einen öffentlichen Platz eigentlich auch kaum nutzen: Die Musik ist gedämpft, die meisten Tänzer sind mit ihrer Passion derart beschäftigt, dass sie kaum Zeit zum Reden haben und entsprechend ruhig geht es zu. Leider liegt die Bundesstadt allerdings nicht in derselben Klimazone, wie die argentinische Hauptstadt und so müssen die Tangotänzer ab Ende September in geschlossene Räume ausweichen. Wo man sie dann findet, erfährt man auf der Webseite [www.bonntango.de](http://www.bonntango.de).

Weitere Lateinamerikanische und alle Standardtänze kann man in Bonn natürlich auch in den Tanzschulen oder Clubs tanzen. Die Grundregel lautet, wer es etwas ambitionierter mag, schließt sich vielleicht besser einem Verein an, wer den Einstieg sucht und nur hin und wieder mal das Tanzbein schwingen möchte, geht in die Tanzschule: „Zu uns kommen immer wieder Tänzer, die ihre ersten Schritte in einer klassischen Tanzschule gemacht haben und sich dann sportlich weiterentwickeln wollen“, weiß Katrin Ryborz. Die engagierte Frau ist erste Vorsitzende des Tanzsportclubs TSC Blau-Gold-Rondo Bonn und der kombiniert seit nunmehr 60 Jahren Breitensport und Turniertanz: Gegründet am 5. Dezember 1956 als Blau-Gold-Casino nutzen die Tanzbegeisterten seit 1987 die zum Clubheim umgebaute Halle auf dem Gelände der Beueler

Tapetenfabrik. „Wir haben ein Angebot für alle Altersgruppen“, erklärt Ryborz: „Unsere Mitglieder sind zwischen vier und 84 Jahren alt und der Verein bietet ihnen ein breites Angebot vom Kindertanz über Breitensport und Turniertanz bis zu Yoga“, erläutert sie. Dazu kämen aktuelle Workshops: „Standard, Latein, Discofox und Tango Argentino sind ständig im Angebot, darüber hinaus orientieren wir uns an aktuellen Trends“, so Ryborz.

Zu den Erfolgen der blau-goldenen gehören der Gewinn der Kür-Weltmeisterschaft im Bereich Professional Standard 2016, der Vize-Weltmeistertitel über 10 Tänze bei den Gay Games 2018, der zweite Platz bei den Euro Games Equality Standard 2016, der Sieg bei der Deutschen Meisterschaft Equality Latein 2018 sowie der Gewinn mehrerer Landesmeisterschaften und Siege beim NRW-Pokal. Und

## Autoglas Wagner

Neuverglasung Steinschlagreparatur Tönung

Telefon 02241 - 301 74 82

Telefax 02241 - 301 74 83

auf der  Tankstelle gegenüber dem Kreishaus Kaiser-Wilhelm-Platz 16 53721 Siegburg

[www.autoglaswagner.de](http://www.autoglaswagner.de)

[autoglaswagner@web.de](mailto:autoglaswagner@web.de)

Montag - Freitag 8.00 - 17.30 Uhr

Samstag nach Vereinbarung

## Klare Sicht für Ihre Sicherheit

### Unsere Serviceleistungen für Sie

- Neuverglasung aller Marken und Modelle PKW, LKW, Wohnmobile, Sonderfahrzeuge
- Steinschlagreparatur
- Scheibentönung
- Reifenservice
- Autoservice
- Beulendoktor
- Abrechnung mit den meisten Versicherungen
- Abhol- und Bringservice

*wir beraten Sie gerne!*

Ausschneiden und mitbringen:  
10% Rabatt  
auf Scheibentönung!

### Glanzmomente

Mit den „Glanzmomenten“ bietet das Tanzhaus (Gartenstrasse 102 / [www.tanzhaus-bonn.de](http://www.tanzhaus-bonn.de)) Menschen, die an Demenz erkrankt sind sowie deren Angehörigen und Betreuern ein eigenes Veranstaltungsformat. Den Höhepunkt der Reihe bildet der festliche Jahresball mit Live-Musik am 22. November um 14 Uhr.

gerade der Equality-Bereich liegt Ryborz, die selber mit einer Frau tanzt, sehr am Herzen: „Zu uns kommen auch Menschen, die den Tanzsport lieber mit einem Partner des selben Geschlechts ausüben möchten und das ist nicht überall selbstverständlich“, erzählt sie. Eine spannende Besonderheit sei, dass beim Equality-Tanz nicht zwingend ein Partner führen müsse: „Führungswechsel mitten in der Performance sind nicht verpflichtend, aber gern gesehen, insbesondere vom Publikum.“

Ganz nebenbei stellt Ryborz' Verein auch noch jedes Jahr eines der bekanntesten Traditionsturniere Deutschlands auf die Beine: Bei der „Goldenen Rebe vom Rhein“ genießen die Besucher jedes Frühjahr eine Mischung aus festlicher Ballveran-

staltung und hochkarätigem Tanzturnier. Ein Event, das eine der inzwischen eher raren Gelegenheiten bietet, sich mal wieder richtig in Schale zu werfen: Die Damen im Abendkleid und die Herren zum Teil im Smoking treffen sich zum nächsten Mal am 13. April 2019 in der Godesberger Stadthalle. Ein weiteres herausragendes Tanz-Event organisieren Timo Müller und Sandór Krönert am 10. November im Beueler Brückenforum: Die beiden Geschäftsführer des Tanzhaus' Bonn organisieren bereits zum dritten Mal mit der Lebenshilfe und dem Wohnprojekt ‚Mitten im Leden‘ des Landschaftsverbands Rheinland, das das Zusammenleben Behinderter und Nicht-Behinderter zum Ziel hat, den Wohltätigkeitsball „Schwerelos“. Auch in diesem Jahr sind wieder zwei Paare aus der bekannten Fernsehsendung „Let's Dance“ mit dabei. Das Tanzhaus ist dabei ein idealer Anlaufpunkt für Tanzneulinge und Wiedereinsteiger: Das Konzept, jeden Tag jede Stufe zu unterrichten haben die beiden in Bonn aus der Taufe gehoben und erreichen so auch beruflich stark eingebundene Paare. Dazu kommt das Tanzcafé, zu dem jeden Tag ab 18 Uhr und an den Wochenenden ab

15 Uhr jedermann spontan zum Tanzen vorbeikommen kann. „Wir wollten das gute alte Tanzcafé der 50er-Jahre wiederbeleben und der Erfolg scheint uns Recht zu geben“, so Krönert. Für Tanzschüler ist das Angebot in der Kursgebühr eingeschlossen, Gäste zahlen einmalig 6,50 Euro. „Nun wollen ja nicht nur Paare tanzen, sondern auch viele Singles“, weiß Miriam Neumann von der Tanzschule Lepehne Herbst in der Bonner Innenstadt: „Und die sind uns auch herzlich willkommen – bei den Kursen ist es unsere Aufgabe, dafür zu sorgen, dass jeder Teilnehmer einen Tanzpartner hat“, so die Geschäftsführerin. Auch hier findet man Tänzer aus allen gesellschaftlichen Schichten, mit verschiedenen sexuellen Präferenzen, mit oder ohne Behinderung. Die Atmosphäre in den Tanzschulen habe sich in den vergangenen 20 Jahren sehr gewandelt und das Miteinander sei inzwischen vollkommen selbstverständlich geworden, so Neumann, die seit ihrem 15. Lebensjahr tanzt und schon vor ihrem Studium bei Lepehne als Tanzlehrerin arbeitete. „Und für die Singles oder Gäste, deren Lebenspartner nicht tanzen möchten, haben wir unsere Tanzpartner-Börse ins Leben gerufen“,



*Sogar für die Jüngsten gibt es bei Blau Gold Rondo schon Turniere*

so die 37-Jährige. Dort könne jeder und jede sein oder ihr Profil einstellen und so den idealen Partner für seinen Lieblingssport finden. Schön wäre es, wenn sich vermehrt Männer dort eintragen würden, wünscht sich die Chefin. Offenkundig seien Frauen tänzerisch aktiver. Wer in der Börse nicht fündig wird, kann es ja mit dem gerade voll im Trend liegenden „Line Dance“ versuchen: „Bei dieser Tanzform stehen Tänzer und Tänzerinnen in Reihen vor- und nebeneinander. „Daher braucht man keinen festen Tanzpartner und man lernt eine Menge netter Menschen kennen“, so Neumann.



*Foto © Tanzhaus Bonn*

*Tanzcafé im Tanzhaus*

### Tipps für Tänzer

- Wer bei den Tangueros und Tangueras mittanzen möchte, ist herzlich willkommen, sollte aber bereits über Grundkenntnisse verfügen: Treffpunkt ist bei gutem Wetter jeden Dienstagabend bis Ende September um halb acht auf dem kleinen Platz neben der Gaststätte „Bahnhöfchen“ am Beueler Rheinufer. Wer auch im Winter weitertanzen will, findet alle Termine unter [www.bonntango.de](http://www.bonntango.de).
- Etwas schwieriger zu finden sind weitere „Guerilla-Tänzer“ im Stadtgebiet: Die kleine aber feine Szene spontaner Open-Air-Tanz-Events legt keinen Wert darauf in der Öffentlichkeit bekannt zu werden – wer also Lust auf derartige Aktivitäten hat, dem bleibt nichts anderes übrig, als sich bei einer Tanzschule seiner Wahl zu erkundigen.
- Wer sich für eine Mitgliedschaft in **Ryborz' Tanzsportverein** interessiert, findet alle wichtigen Infos unter [www.rondo-bonn.de](http://www.rondo-bonn.de). Das freie Training jeden Donnerstag steht allen Clubmitgliedern offen und viele treffen sich, um bereits Gelerntes als Paar zu trainieren oder aber auch, um sich von Ryborz oder einem ihrer Kollegen in einer Privatstunde wertvolle Tipps zu holen.



# Nicht „Nur der BSC“

Um spannenden Fußball zu sehen, muss man nicht in die umliegenden Städte fahren. Und der Basketball ist ohnehin in der Bundesstadt zu Hause.

„Nur der BSC“ ist ein Claim des größten und hochklassigsten Fußballclubs in Bonn. Natürlich gibt es in der Bundesstadt noch zahlreiche weitere Fußballvereine, aber wer spannende Partien sehen will, ohne den Weg in die größeren Nachbarstädte

antreten zu müssen, ist im Stadion am Sportpark Nord bestens aufgehoben. HalloBonn!2go sprach mit dem Aufsichtsratsvorsitzenden und Pressesprecher des Vereins Michael Pieck über die Faszination Regionalliga.

BSC Fans Foto © Boris Hempel



Mario Weber im Einsatz  
Foto © Boris Hempel



**HB!2go:** Herr Pieck, wer erstklassigen Fußball sehen will muss ja dank des Abstiegs des 1.FC in unserer Nachbarstadt Köln mittlerweile etwas weiter fahren. Wer nun trotzdem nicht nach Leverkusen oder gar Düsseldorf will, kann aber auch in der Bundesstadt spannenden Fußball erleben, oder?

**Michael Pieck:** Stimmt, der Bonner SC bietet ehrlichen Fußball in der Regionalliga, der vierten Klasse in Deutschland. Hier kicken noch Amateure, durchaus ambitioniert und engagiert, die aus der Region stammen und Fußball noch als Mannschaftssport begreifen, der begeistert. Profis können wir uns aber beim Bonner SC noch nicht leisten. Ferner setzen wir auf unsere erfolgreiche Jugendarbeit; wir haben zur neuen Saison vier Jugendspieler aus der eigenen U19 hochgezogen.

**HB!2go:** Die Chancen mal erstklassig zu werden, sind aber trotzdem eher theoretisch?

**Pieck:** Wir wollen natürlich mittelfristig weiter nach oben, aber dafür müssen wir zunächst an den Rahmenbedingungen arbeiten. Wir reden beim Bonner SC von einem knapp siebenstelligen Budget für den gesamten Verein; die Spitze in der Regionalliga hat mindestens das vier- oder fünffache. Von den reinen Profiklassen ganz zu schweigen. Aber wir wollen nicht klagen, sondern uns stetig und nachhaltig weiter entwickeln. Da haben wir in den vergangenen Jahren schon viel erreicht und uns zur fußballerischen Nummer eins in Bonn und der Region gemausert. Gerade in der kalten Jahreszeit können auch unsere Futsaler eine Alternative beziehungsweise Ergänzung sein.

**HB!2go:** Futsal? Nie gehört. Was ist das denn?

**Pieck:** Futsal ist der offizielle Hallen- und Kleinfeldfußball der Fifa. Gespielt wird mit einem sprungreduzierten Lederball und ohne Banden, was den wesentlichen Unterschied zum bisherigen Hallenfußball ausmacht. Die Sportart hat in Brasilien schon lange Tradition, in Deutschland hingegen ist sie noch nicht so bekannt, doch das Interesse nimmt weiter zu. Unsere Bonner SC Futsal Lions spielen in der Regionalliga West, der höchsten deutschen Spielklasse.





Die Gegengerade ist als Alternative zur überdachten Haupttribüne bei den Fans sehr beliebt  
Foto © Boris Hempel

**HB!2go:** Was gibt es denn in der aktuellen Saison an Neuigkeiten?

**Pieck:** Mit unserer Aktion „Der 12. Mann“ wollen wir die Gegengerade bei den Spielen im Sportpark Nord wieder füllen. Als Alternative zur überdachten Haupttribüne bieten sich die Stehplätze auf der Gegengerade an. Leider sind die Kosten für Sicherheitsdienst, Personaleinsatz, Catering etc. im Vergleich zum bisherigen Zuschaueraufkommen sehr hoch, so dass wir in den vorherigen Spielzeiten die Gegengerade nicht bei allen Spielen öffnen konnten. Bei der Finanzierung sollen maximal 12 Fußballkneipen oder Sportbars gefunden werden, die Tickets für die Gegengerade pro Heimspiel erwerben und für 100 Euro pro BSC-Heimspiel exklusiver Partner des BSC für die Gegengerade werden.



Michael Pieck  
Aufsichtsratsvorsitzender u.  
Pressesprecher des BSC

### Nur der BSC:

- Die Heimspiele in der Regionalliga West trägt der Bonner SC im Stadion des Sportpark Nord aus. Die überdachte Haupttribüne dort bietet mit 2.628 Sitz- und 2.496 Stehplätzen genug Platz für zahlreiche Heim- und Gästefans, die die Spiele von zwei voneinander getrennten Blöcken verfolgen können. Die Stehplatztribüne auf der Gegengerade bietet weitere 5.040 Stehplätze. Bei einigen Spielen steht die Stehplatztribüne ausschließlich den Gästen zur Verfügung.
- Heim- und Gästefans erreichen die jeweiligen Sitz- und Stehplatzbereiche über verschiedene Eingänge.
- Eintrittspreise Regionalliga West Saison 2018/2019
- Sitzplatz 15,- € (12,- € ermäßigt)
- Stehplatz 10,- € (8,- € ermäßigt)

### Die Telekom Baskets:

Am dritten Oktober um 18 Uhr beginnt mit der Partie gegen die Löwen Braunschweig für die Telekom Baskets das erste Heimspiel der kommenden Saison. Acht Mal in den vergangenen 20 Jahren standen die Bonner Basketballer in einem Finale zu Meisterschaft oder Pokal. Damit zählen die rheinischen Hünen zu den erfolgreichsten Mannschaften in Deutschland. Fünf Mal war der Bonner Verein Vizemeister, drei Mal Vize-Pokalsieger. Publikumsmagnete der aktuellen Saison sind neben der „Mutter aller Spiele“ gegen den Erzrivalen ALBA Berlin am 10. Februar 2019 sicherlich auch das Weihnachtsspiel gegen RASTA Vechta am zweiten Weihnachtstag und das Karnevalsspiel gegen Ratiopharm Ulm am 2. März 2019.



Ron Curry © Wolterfoto.de

Zum Kader gehören mit Josh Mayo, Yorman Polas Bartolo und TJ DiLeo gleich drei Allstars, wie Spieler genannt werden, die aufgrund ihrer Bekanntheit oder Leistung von den Fans in diesen Kreis gewählt wurden. Die Baskets sind für ihre Nachwuchsarbeit bekannt: So richtet sich der KidsClub mit monatlichen Aktionen an alle kleinen Fans von null bis zwölf Jahren und bei der „Grundschul Challenge“ die aktuell in ihre zweite Saison geht, fiebern Schüler, Eltern und Lehrer von 31 Bonner Schulen mit den Nachwuchs-Basketballern mit.

Bonn ist Basketballstadt: Im April 1995 schlug die Geburtsstunde der Telekom Baskets; der avisierte Aufstieg in die erste Basketball-Bundesliga gelang bereits in der ersten Saison. Hier entstand auch die berühmte sportliche Rivalität der Bundes- mit der Hauptstadt: 1997 mussten sich die Rheinländer, die als Aufsteiger auf Anhieb das Finale erreicht hatten, nach langem Kampf gegen Alba-Berlin geschlagen geben. Diese „Mutter aller Spiele“ ist jedes Jahr eines der publikumsstärksten der Liga. Seit 2008 werden die Heimspiele im Telekom Dome in Düsseldorf ausgetragen, die Halle bietet Platz für 6.000 Fans. Zwei Clubs, „Die Fans – Defense“ und der „Supporters Club Bonn“ unterstützen die Spieler dann von den Rängen aus. Traditionell finden sich unter den Zuschauern viele Kinder und Jugendliche, die sich vor allem bei den Supportern organisieren.

|                                                                                                                          |                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Segelschule Lord Nelson Motorbootschule</b><br>Alle Segel-, Funk- und Motorbootführerscheine<br>in Theorie und Praxis |                                                            |
| Segel- und Motorboot-<br>praxisschulungen<br>in Holland                                                                  | Motorboot-<br>praxisschulungen<br>auf dem Rhein            |
| <b>Intensivkurse</b><br>Yachtsegelpraxisausbildung<br>auf Ostsee und im Mittelmeer                                       | <b>Mitsegeltörns</b><br>Manövertraining<br>Schnuppersegeln |
| <b>P. Lückhoff Tel. 0228 / 666695</b><br><b>www.Lord-Nelson.com</b>                                                      |                                                            |





Foto © Meyer's

## Die Clemens-August-Straße

Der kurze Straßenzug zwischen dem Botanischen Garten und dem Poppelsdorfer Platz wirkt an warmen Sommerabenden, als ob er in einem südeuropäischen Urlaubsort läge: In den vollbesetzten Straßencafés, die sich hier aneinander reihen, trifft sich ganz Bonn zum Aperitiv, Abendessen oder Cocktail, die dazugehörigen Gastronomiebetriebe bieten den ganzen Tag über ein Angebot, das vielfältiger kaum sein könnte.

Die Clemens-August-Straße ist die Hauptausgehmeile der Bundesstadt und auch das weit über die Stadtgrenzen beliebte Poppelsdorfer Straßenfest lockt jedes Jahr im September zahlreiche Besucher an. Vereine, Händler und Gastronomen zeigen sich dann von ihrer besten Seite und sorgen für ein abwechslungsreiches und buntes Rahmenprogramm.

Ob sich bereits die römischen Legionäre ihr Bierchen in einer „Caupona“ an der Straße zwischen Vicus Bonnensis und Augusta Treverorum schmecken ließen, lässt sich nicht mehr mit letzter Sicherheit herausfinden. Jedenfalls war die Clemens-August-Straße bereits in der Antike eine wichtige Militär- und Handelsstraße, die die rheinische Kolonie Bonn mit der Moselstadt Trier verband. Und sicherlich wird sich auch schon damals das ein oder andere Wirtshaus entlang der Strecke gefunden haben. Knapp zwei Jahrtausende später hat nicht nur Cäsar, sondern inzwischen auch Napoleon die Herrschaft über das Rheinland wieder verloren. Wir schreiben das Jahr 1830: Mit der Gründung der Bonner Universität erlebt die inzwischen auf den Namen Clemens-August-Straße getaufte Magistrale gerade ihr erstes verbrieftes „Wirtschaftswunder“.

- Clemens August von Wittelsbach (1700-1761),
- Kurfürst und Erzbischof von Köln 1723-1761.

Alte Adressbücher zählen bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts sage und schreibe 17 Wirtschaften auf. „Sie stillten den Durst nach Wein, Bier und Geselligkeit – nicht nur der Einheimischen, sondern auch der immer zahlreicher auftauchenden Studenten und später auch der Soldaten, die in der Erneikellkaserne stationiert waren“, weiß Roland Stoll. Der Ingenieur und Berufsschullehrer ist im Ortsbund Poppelsdorf tätig und gilt genauso wie Professor Wolfgang Alt vom Förderverein Poppelsdorfer Geschichte als intimer Kenner des Ortes und seiner Hauptstraße.

„Soldaten finden sich heute nicht mehr häufiger unter den Gästen, als es ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung erwarten lässt“, so Alt: Im Jahr 2013 verließ mit dem Bundesamt für Wehrverwaltung die





Im Ortsbund Poppelsdorf, gegründet 1928, haben sich die Poppelsdorfer Vereine und Gruppierungen zusammengeschlossen um gemeinsam das Brauchtum zu pflegen und das „Dorfleben“ zu fördern.



Bonner Boulevard: Das Angebot in der Clemens-August-Straße geht über Gastronomie hinaus.  
Foto © Salah Cheko

letzte militärische Behörde das Ermekeil-Gelände. Dafür sind die Studenten nun umso zahlreicher geworden, aber auch Bonner und Auswärtige jedweder anderer Couleur finden regelmäßig den Weg in Bonns Ausgehmeile: „Klar, der nahegelegene Unicampus prägt das Bild unserer Straße“, bestätigt auch Rüdiger Schütz: „Dennoch findet man bei uns einen kompletten Querschnitt der Gesellschaft. Vom Arzt über den Friseur oder Handwerker bis hin zum Studenten oder Hochschulprofessor.“ Der stu-

dierte Betriebswirt ist seit 2006 Pächter im Meyer's. Das Gebäude des Kultrestaurants blickt auf eine rund 200-jährige Geschichte zurück: „Wir gehen davon aus, dass unser Haus schon immer gastronomisch genutzt wurde, sicher wissen wir das aber erst seit 1898“, erzählt er. Damals habe sich im vorderen Bereich die Bierschwemme befunden, während hinten ein Tanzsaal auf erholungssuchende Arbeiter wartete. Denn Poppelsdorf war ein Arbeiterviertel, die Wessel-Werke waren hier und Soennecken. Die Porzellan- und Steingutfabrik und der



Arbeiter in der Tischlerei bei Soennecken 1934



Noch ein bisschen höher als im Meyer's ist die Studenten- und Professorendichte im Havanna



CanCun Story befindet sich an der Stelle des historischen Jägerhofs

Hersteller von Bürogeräten und -möbeln sind auch heute noch vielen bekannt.

Noch ein bisschen höher als im Meyer's ist die Studenten- und Professorendichte im Havanna nur wenige Meter entfernt: Dessen Pächter Salah Cheko ist genau wie Schütz schon lange im Ortsbund aktiv: „Wir sind der Tresen von Bonn und dennoch herrscht hier nie Ballermann-Athmosphäre“, findet er. Neben dem lokalen fände zunehmend auch Publikum aus der weiteren Region den Weg ins Poppelsdorfer Herz. „Die kommen, weil wir hier ein sehr buntes und vielfältiges gastronomisches Angebot haben“, sagt er. Das Havanna hat der bekennende Kuba-Fan vor vier Jahren übernommen und behutsam weiter

entwickelt. Und in der Tat – das kulinarische Angebot auf der tatsächlich nur 250 Meter langen „Meile“ kann sich sehen lassen: In direkter Nachbarschaft des Havanna am Straßenabschnitt zu Uni und Botanischem Garten hin, hat sich so etwas wie „Klein-Lateinamerika“ herauskristallisiert: Gleich gegenüber gibt es die CanCun Story von Mehmet Saat an der Stelle des historischen Jägerhofs und direkt darunter im Keller das erstklassige Steakhaus El Tarascon von Vincenzo Siciliano.

Die Bandbreite reicht von Giuseppe und Rosario Granatellas Eisspezialitäten über gut Bürgerliches im Gesindehaus und Sushi beim Kugelfisch bis zu einem tibetischen Mittagessen: Nicht nur bei

## HAUS - AUFGABE ?

QUALIFIZIERTE UNTERSTÜTZUNG DURCH



Björn Grube



Silke Krenkel



Kira Wind

BJÖRN GRUBE & PARTNER  
IMMOBILIEN



Stiftsstraße 46 | 53225 Bonn | Tel. 0228 470067 | [www.grubeundpartner.de](http://www.grubeundpartner.de)





Direkt oberhalb des Tunnelausgangs der verlängerten Reuterstraße kann man sich mittags handgezogene Nudeln oder einen Mango-Lassi im Tibet-Imbiss schmecken lassen.

Studenten ist nämlich eine der bekanntesten „Imbissbuden“ der Stadt äußerst beliebt: Direkt oberhalb des Tunnelausgangs, durch den seit den 60er-Jahren der Verkehr aus dem Regierungsviertel donnert, kann man sich mittags handgezogene Nudeln oder einen Mango-Lassi im Tibet-Imbiss schmecken lassen. Das echte Tibet-Feeling kommt bei vielen schon allein durch den Anblick des Verschlages auf, in dem die Speisen auf offener Flamme

zubereitet werden. Denn anders, als auf der in den 80ern komplett neu gebauten Seite gegenüber, klafft hier in der Bebauung ein Loch und vermittelt neben dem Imbiss echtes „Autobahnbrückenfeeling“: „Mit der Sanierung und der Unterquerung durch die autobahnähnliche Verlängerung der Reuterstraße hin zur Stadtautobahn A565 sind leider viele sichtbare Erinnerungen untergegangen“, bedauert Alt. Mit den ersten Bauarbeiten 1963 seien ja nur drei oder vier Häuser auf jeder Straßenseite abgerissen worden. Der Sündenfall sei dann der Abriss der kompletten Nordwest-Seite Ende der 70er-Jahre eingetreten. „Wer kann sich heute noch an das Union-Theater erinnern oder die „Heiligen Drei Könige“, fragt er rhetorisch: Das Kino kenne kaum noch jemand und an die alte Kapelle erinnere nicht einmal eine Hinweistafel. Es gebe nur einige alte Fotografien gleich ums Eck in der Sternburgstraße, wo der Förderverein ein kleines Heimatmuseum unterhält. „Dafür ist die Straße nun aber zu einem echten Boulevard herangewachsen.“ Alt sieht nämlich durchaus auch positive Seiten der Baumaßnahmen: „Früher war die



Die Studentenverbindung Aurelia wurde 1857 in der Gaststätte „Zu den Heiligen drei Königen“ gegründet. Foto ca. 1925



Von gutbürgerlich bis japanisch reicht das Angebot in der Clemens-August-Straße

Straße vielleicht ein Drittel so breit wie heute und musste dazu erst eine Bahnstrecke und nach dem zweiten Weltkrieg bis 1954 die elektrische O-Bus-Linie aufnehmen“. Der Boulevard-Charakter ist das Eine; ganz besonders werde die Clemens-August-Straße aber erst dadurch, dass sie nicht nur Ausgehmeile, sondern zugleich auch „Viertel“ sei, glaubt Schütz: So liebe er es, dass er direkt vor Ort sein Fahrrad reparieren lassen oder gute Lebensmittel einkaufen könne. Bei



Mobiles Denkmal: Die Einrichtung der Flora-Apotheke war nicht immer an ihrem jetzigen Standort. Foto © Flora-Apotheke

„Kurt Der Kaffeeröster“ bereitet Miguel Moreno mit seinem Team nicht nur Baristas ihre Lieblingsmischung zu und Bücherfreunde können im Poppelsdorfer Bücherladen von Jens Schmandt und Thomas Trier ihr neues Lieblingsbuch aus einem breiten Angebot auswählen. Dazu kommt noch ein gutes Angebot an Ärzten und eine ganz besondere Apotheke: „Wir sind ein sogenanntes bewegliches Denkmal“, erklärt Helmut Glaubitz. In einem 1879 errichteten Gebäude in der Meckenheimer Allee wurde im Jahr 1891 von Theodor Schnorrenberg die Flora-Apotheke eröffnet. Deren Einrichtung überführte Glaubitz 1986 in die Clemens-August-Straße 46: „Alle Einrichtungsgegenstände haben wir in ihren ursprünglichen Zustand zurückversetzt und in ihrer ursprünglichen Anordnung wieder aufgebaut“, so der Apotheker.

**ORTSBUND POPPELSDORF**  
gegründet 1928

Seit 1928 verfolgt der Ortsbund Poppelsdorf e.V. als Vereinszweck die Heimat- und Denkmalpflege sowie die Förderung des Brauchtums in Bonn-Poppelsdorf.

**Martinszug** **Mittwoch 07.11.2018**  
Zugweg und Uhrzeit werden noch bekannt gegeben

**Adventsansingen** **Sonntag 02.12.2018**  
Poppelsdorfer Platz 17 Uhr

**Maiansingen** **Mittwoch 30.04.2019**  
Poppelsdorfer Platz 18 Uhr

**Poppelsdorfer Straßenfest** **Samstag 21.09.2019**  
Clemens-August-Straße ab 11 Uhr

Das Straßenfest 2018 mit mehr als 50 Teilnehmern war ein großer Erfolg. Zahlreiche Vereine, Händler und Gastronomen präsentierten sich von ihrer einzigartigen Seite. Wir freuen uns auf das 37. Poppelsdorfer Straßenfest im kommenden Jahr. Immer am 3. Samstag im September.





Foto © fotolia

## Sparfuchs oder Heimwerkerkönig?

**Warum wir Dinge selber machen wollen, kann viele Beweggründe haben: Die einen haben schlicht kein Geld um einen Fachmann zu beauftragen; für andere wiederum ist die Herausforderung das Entscheidende: Wir stellen die zwei Heimwerkertypen vor und analysieren ihre speziellen Bedürfnisse.**

Jeder Jeck ist anders sagt man im Rheinland. Und jeder Heimwerker auch. Da gibt es Zeitgenossen, die sich von ihren zwei linken Händen niemals davon abbringen ließen, trotzdem im Haus oder der Wohnung alles selber machen zu wollen. Und da gibt es die Heimwerkerkönige, die auch ohne entsprechende Ausbildung aus einem Siebziger-Jahre-Bad eine topmoderne Wellness-Oase zaubern oder einen Kleiderschrank bauen können, der

manchen Schreiner alt aussehen ließe. „Manchen muss man schon etwas bremsen“, sagt Josef Kolb. Der Tischlermeister betreibt in vierter Generation einen der größten Handwerksbetriebe der Stadt und warnt davor, zu blauäugig aktiv zu werden: „Egal, ob Neu- oder Altbau – vor Eigenarbeiten außen am Haus kann ich nur warnen“, erklärt er. Auch alles, was mit Elektrik, Gas und Wasser zu tun habe, sei aus Sicherheitsgründen mit äußerster Vorsicht zu betrachten. Und das habe nicht nur mit handwerklichem Geschick zu tun. Die schiere Unzahl gesetzlicher Bestimmungen – von der Energieeinsparungsverordnung bis zur Bauordnung – sei so unübersichtlich geworden, dass man sich als Heimwerker kaum tief genug einarbeiten könne, um alles zu berücksichtigen.

Und auch rein fachlich sei vieles, was dem Laien auf den ersten Blick ganz einfach erschiene, bei genauerem Hinsehen alles andere als trivial: „Schauen Sie sich zum Beispiel mal die Fenster an“, so Kolb: „Einfach schnell Maß nehmen, damit zum Fensterbauer seiner Wahl gehen, ein paar Wochen später die fertigen Fenster abholen und dann ruckzuck selber einbauen.“ Genau so stellten manche Zeitgenossen sich das vor, erzählt er. Zu derlei Aktionen könne er aber tatsächlich nur echten Profis raten: Beim Einbau neuer Fenster werde nämlich die Bauphysik des Gebäudes geändert und es könne zu Schimmelbildung kommen. Zunächst müsse man daher wissen, wo beispielsweise die Feuchtigkeit in die Fugen geht. Und beim Maßnehmen sei äußerste Präzision unabdingbar. Selbst, wenn sich die Heimwerker nicht vermessen hätten und die gefertigten Fenster exakt passen würden, sei es mit ein paar Dosen Bauschaum und einer Hand voll Schrauben und Nägeln ja nicht getan: So ist der Wärmedurchgangskoeffizient als Maß für den Wärmedurchgang bei weitem nicht jedem Heimwerker bekannt: „Ein





Josef Kolb ist gelernter Tischlermeister und führt das 1884 gegründete Familienunternehmen in vierter Generation. Der 52-Jährige hat die Führung des Betriebs vor 20 Jahren von seinem Vater übernommen.

Haus verliert aber gerade an den Fenstern oftmals zu viel Energie und die Verbindung zwischen Wand und Fenster sei in diesem Kontext zum Beispiel eine sehr sensible Stelle“, so der Fachmann. Auch zum Einbruchschutz sollte man sich beraten lassen: Hier biete zum Beispiel die Bonner Polizei Vor-Ort-Beratungen an. Deutlich einfacher zu realisieren sei hingegen der Einbau von Innentüren. Und das nicht, weil es technisch weniger aufwendig sei, sondern weil die Konsequenzen im Falle des Misslingens einfach deutlich weniger gravierend seien. „Der do it yourself-Gedanke an sich ist ja etwas, dass ich als Handwerksmeister durchaus unterstütze“, so Kolb. Es sei ja keinesfalls so, dass dem Handwerk dadurch Aufträge verloren gehen würden.

Aber zurück zu den beiden eingangs erwähnten Heimwerkertypen: Wem es in erster Linie nur ums Geld sparen geht, der sollte sich zunächst einmal

fragen „Was traue ich mir wirklich zu?“. Und er sollte bei der Beantwortung dieser Frage lieber ein bisschen zu selbstkritisch sein. Denn das alte Sprichwort, „wer zu billig kauft, kauft zweimal“, hat auch für den Heimwerker seine Berechtigung. Was nützt es, wenn ich versuche, zum Beispiel das alte Parkett in meinem Haus selber abzuschleifen, wenn es am Ende dann aber einer Buckelpiste gleicht. Die kritische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten sollte also der erste Schritt sein. Der zweite ist sich nicht zu scheuen, kompetente Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Dass Handwerker weder Zeit noch Lust haben, als kostenlose Lehrer herzuhalten, liegt eigentlich auf der Hand. Im Netz lassen sich dafür zu fast jedem Projekt Anleitungen finden; oft stammen diese zum Beispiel von Baumärkten, die ja vom Verkauf der benötigten Utensilien leben. Aber auch Online-Ableger von Verlagspublikationen, wie zum Beispiel das Heimwerkerportal „Selbst“ bieten ein ganzes Füllhorn von Anregungen. Wer sich ein wenig Zeit nimmt, sich die jeweiligen Anleitungen genau durchliest und das ein oder andere Video schaut, der gewinnt schnell ein Gefühl für die Komplexität der jeweiligen Arbeit. So kann man bereits gut abschätzen, was man sich zutraut.

Probleme, die gewiefte Heimwerkerkönige wohl eher nicht kennen dürften. Aber auch, wer handwerklich geschickt ist und bereits verschiedene Projekte erfolgreich umgesetzt hat, sollte sich vor bestimmten Fallen hüten: Zum einen befreit einen handwerkliches Geschick nicht vor der Verpflichtung gesetzliche Rahmenbedingungen einhalten zu müssen: „Die muss ein Handwerker natürlich kennen – schließlich haftet der ja nach Ende der Arbeiten auch dafür, dass alles korrekt umgesetzt wurde“, weiß Kolb. Vielen Heimwerkern ist aber oft gar nicht bewusst, dass sie für bestimmte Projekte eine Genehmigung benötigen:



Wer Fenster einbauen will, muss wissen, was er tut.

Wer zum Beispiel nur einen Geräteschuppen in seinen Garten stellen will, um darin seinen Rasenmäher und diverse andere Gartengeräte unterzubringen, der braucht an eine Baugenehmigung in den meisten Fällen keine Gedanken zu verschwenden. Wer hingegen ein Gartenhaus oder einen Carport plant, sollte zuvor bei der Stadt erfragen, welche Genehmigungen einzuholen sind: Die richten sich zum einen danach, ob ein Fundament geplant ist; in diesem Fall ist eine Baugenehmigung zwingend. Zum anderen ist aber auch entscheidend, wie groß der Bau werden soll: In Bonn ist ein Gartenhaus oder ein Geräteschuppen bis zu einer Größe von 30 Kubikmetern genehmigungsfrei. Die Details sind aber zum Beispiel von Gemeinde zu Gemeinde unterschiedlich, weshalb man sich vor dem Start genau erkundigen sollte. Für das Bonner Stadtgebiet findet man wichtige Tipps, Ansprechpartner und häufig gestellte Fragen samt Antwort im Webangebot der Stadt.

Trotzdem gibt es genug Projekte, die fast jeder mit ein wenig Vorbereitung, Geschick und Energie problemlos stemmen kann: Dazu gehören die Verlegung von Teppichböden oder eines einfachen Klick-Parketts genauso, wie Maler- und Tapezierarbeiten oder das Selberbauen von Möbeln. Bei Letzterem unterstützt auch Tischlermeister Kolb mit seinem

Team kreative Heimwerker: „Wer zum Beispiel eine ganz genaue Vorstellung von seinem Wunschmöbelstück hat, kann mit einem Plan zu uns kommen und wir stellen die Einzelteile in handwerklicher Qualität für ihn her.“ Das Zusammenbauen und Verleimen könne der Kunde dann gerne auch „Ikea-like“ zu Hause erledigen.

WENN ICH DAT  
JEWUSST HÄTT...



Unabhängige Fachberatung  
zum energieeffizienten  
Bauen und Sanieren.

**Kostenlose Beratung**

MO und DO 8.30-12.30 Uhr / 13.30-17.30 Uhr  
[www.bonner-energie-agentur.de](http://www.bonner-energie-agentur.de)



Thomas-Mann-Str. 2-4  
53111 Bonn  
Tel: [0228] 77 50 60

# Fliesen und andere Bodenbeläge

Seit dem Wegfall der Meisterpflicht für Fliesenlegerbetriebe tummeln sich viele mehr oder weniger gelernte Handwerker auf diesem Markt: „Da kann ich's auch gleich selber machen“, denken sich daher viele. Neben dem Verlegen von Teppichboden oder Laminat gehört das Fliesen zu den gefürchtetsten aber gleichzeitig auch am häufigsten umgesetzten Heimwerkertätigkeiten. Wir zeigen, die wichtigsten Fallstricke im Umgang mit Bodenbelägen aller Art und geben Tipps, wo sich tatsächlich richtig Geld sparen lässt.

„Grundsätzlich ermutigen wir unsere Kunden, die Verlegung von Bodenbelägen selbst zu versuchen“, sagt Paul Homeyer. Das sei mit modernen Bodenbelägen, wie sie der Geschäftsmann in seinem Beueler Fachgeschäft für Bodenbeläge Berthold anbietet inzwischen kein Hexenwerk mehr: „Die Schwierigkeit bei der Verlegung war früher immer, die Dielen perfekt in einer geraden Linie zu verle-

gen“, erklärt er. Mit den herkömmlichen Nut-Feeder-Profilen habe da tatsächlich einiges schief gehen können. Seit die Klick-Verbindung sich jedoch neben Laminat und Vinylböden auch im Echtholzbereich weitestgehend durchgesetzt hat, kann dieser Fehler bei der Verlegung eigentlich nicht mehr passieren. Die so genannte „schwimmende Verlegung“, bei der das Material ohne Verklebung

mit dem Untergrund verlegt wird, kann also von geübten Heimwerkern durchaus selbst gemacht werden: „Komplizierter wird es allerdings bei der vollflächigen Verklebung auf dem Untergrund“, weiß Homeyer. Diese Variante bringe einige Vorteile mit sich – beispielsweise eine bessere Wärmeleitfähigkeit bei Fußbodenheizung, leiseren Trittschall oder schönere Übergänge zwischen den einzelnen Zimmern. Bei der Verklebung muss der Untergrund jedoch so vorbereitet werden, dass der Kleber auch wirklich jahrzehntelang hält, was selbst für fortgeschrittene Heimwerker alles andere als trivial ist. Hier werde in der Regel der Fachmann gebraucht, glaubt Homeyer.

Noch einmal komplizierter wird es, wenn man sich an die Verlegung von Fliesen herantraut: Damit nicht bereits nach einem knappen Jahr die ersten Kacheln wieder von der Wand fallen oder sich Feuchtigkeit sammeln und zur Schimmelbildung beitragen kann, gibt es einiges zu beachten: Insbesondere in den Feuchträumen dürfen Fliesen zum Beispiel nicht direkt auf Trockenbauwänden verlegt werden. Zur Abdichtung und Verhinderung von Nässeschäden sollte eine spezielle Dichtschicht zwischen Wand und Fliese aufgebracht werden: Ob man dazu Dichtbahnen oder eine Spachtelmasse nutzt, kommt auf den Einzelfall an. Ganz wichtig ist auch die Abdichtung in den Ecken und Fugen.

Das eigentliche Fliesen hingegen ist gar nicht so kompliziert: Auf dem Boden spannt man zunächst parallel zur Wand eine Richtschnur, an der man dann die Fliesen ausrichtet. Dann wird mit einem Zahnschachtel der Kleber aufgetragen; für die gängigste Fliesenvariante der Größe 30 mal 30 Zentimeter eignen sich Spachtel mit einer Zahnlänge von zehn Millimetern. Beim Ausrichten helfen so genannte Fliesenkreuze, die man einfach an den Ecken zwischen die Fliesen legt.



„Grundsätzlich ermutigen wir unsere Kunden, die Verlegung von Bodenbelägen selbst zu versuchen“ - Paul Homeyer

Beim Zuschneiden gibt es verschiedene Möglichkeiten: Am billigsten in der Anschaffung ist ein kleines Handwerkzeug, mit denen Fliesen angeritzt und dann durchgebrochen werden können. Ob das allerdings auch die preiswerteste Lösung ist, hängt vom Zufall und dem eigenen Geschick ab: Jedenfalls dürfte der Verschnitt durch versehentlich zerspringende oder unregelmäßig geschnittene Fliesen deutlich höher sein, als bei Nutzung einer handelsüblichen Schneidemaschine. Die muss man übrigens, wie viele Werkzeuge, nicht zwingend kaufen: Wer ein einzelnes Projekt in einem relativ kurzen Zeitraum realisiert, für den rechnet sich möglicherweise ein Leihgerät, wie es heute in fast jedem Baumarkt zu mieten ist. Und wer viel mit Fliesen arbeitet, der schafft sich womöglich sogar ein elektrisches Gerät mit Akku an.

Etwas einfacher dürfte das Verlegen von Teppichböden sein: Die Mehrheit aller Kunden entscheidet sich beim Kauf von Auslegware dazu, diese auch selber zu verlegen. Das A und O ist hier das genaue Maßnehmen: Wenn das exakt war, braucht man zur Verlegung zu Hause nur noch ein Teppichmesser. Auf das früher übliche Verkleben kann heute bei den meisten Produkten auch verzichtet werden – sie werden nur noch mit doppelseitigem Klebeband an den Seiten und in der Mitte fixiert.





# Möbel zum Selbermachen

Wer seine Einrichtung selber gestalten will, braucht neben Enthusiasmus auch eine gehörige Portion Talent. Für reine Sparfüchse ist das Terrain eher ungeeignet, aber mit ein wenig Kreativität lassen sich schnell und einfach gute Resultate erzielen. Und sogar billige Fertigmöbel vom Discounter, Ikea oder aus dem Baumarkt lassen sich mit geringem Materialeinsatz aufhübschen.

Der ein oder andere Alt-68er erinnert sich sicher noch an die Zeiten, als in jeder Studentenbude Jaffa-Kisten als Sitzmöbel herhalten mussten. Als

dann ein gutes Jahrzehnt später die einfachen aber bezahlbaren Möbel einer schwedischen Möbelhaus-Kette den Markt überschwemmten, kam



Foto © Knauber

derlei spartanischer Wohncharme schnell aus der Mode. Und heutzutage bestimmt wieder der raue Look von Holzpaletten längst nicht nur den studentischen Wohnstil, kombiniert mit anderen sind die Paletten-Möbel längst zum Mainstream geworden. Wer davon nicht genug bekommen kann, findet inzwischen sogar fertig gestrichene Europaletten im Baumarkt – und das zu gar nicht mehr so günstigen Preisen.

Klar, hier kann fast jeder mit wenig handwerklichem Einsatz Tische, Sessel, Sofas, Betten oder Regale bauen. Dennoch empfiehlt es sich, vor dem Kauf genau zu überlegen, was man denn eigentlich bauen will: Dazu gehört neben einem klaren Konzept auch eine vollständige Einkaufsliste mit allen benötigten Teilen. Es gibt nämlich eine ganze Menge Menschen, die sich von dem ja immer noch nicht allzu hohen Preis der Paletten zum Kauf ver-

## Hier finden Bonner Hobbymöbelbauer günstiges Rohmaterial:

### Flohmarkt:

Einer der größten Flohmärkte der Region findet jeden dritten Samstag im Monat in der Bonner Rheinaue statt: Der letzte für dieses Jahr am 20. Oktober von 10 bis 18 Uhr. Weitere Infos unter [flohmarkt-rheinaue.de](http://flohmarkt-rheinaue.de).

### Sperrmüll:

Obwohl testweise eine Umstellung auf Abholung auf Anforderung erprobt wird, holt Bonnorange den Sperrmüll im Stadtgebiet aktuell noch an vier festen Terminen ab. Wann dies wo genau geschieht, lässt sich im Abfallkalender unter [www.bonnorange.de](http://www.bonnorange.de) nachlesen. Die Besitzer zuvor kurz anzusprechen, bevor man etwas mitnimmt sollte zum guten Ton gehören und selbstverständlich sollte man den restlichen Sperrmüll nicht in Unordnung bringen.



Mit wenig Aufwand und vier Möbelfüßen lässt sich aus handelsüblichen Holzboxen im nu ein praktisches Regal bauen. Foto: © Knauber

leiten lassen. Und viele davon liegen dann später ungenutzt in Kellern, Schuppen oder sonstwo herum: Denn auch, wenn der Bau von Palettenmöbeln wirklich kein Hexenwerk ist, braucht man neben einem Mindestmaß an Geschick vor allem auch genug Zeit: So sollte man immer daran denken, dass die Paletten auch ein gewisses Gewicht haben und dabei rau und sperrig sind. Für den ambitionierten Hobby-Möblier gibt es aber wahrscheinlich Spannenderes, als drei Holzpaletten zusammenzuschrauben und im Anschluss mit einer der inzwischen zahlreich im Fachhandel erhältlichen und genau auf das Euroformat passenden Kissen zu belegen.

„Selbermachen“ hat ja insbesondere auch für die Baumärkte einen besonderen Stellenwert. Hier finden Kunden fast alles, was sie zur Umsetzung ihrer Ideen und Projekte benötigen. Wer Unterstützung zur Realisierung eines kleiner dimensionierten Heimwerkerprojektes sucht, kann zum Beispiel die „Offene Werkstatt“ des Knauber-Markts in



Für solche bunten „Sitzkunstwerke“ wie sie Hobbykünstlerin Monika Linden herstellt, ist schon ein wenig mehr Aufwand erforderlich.

Endenich besuchen. Bei dem regelmäßig stattfindenden Kreativtreff können die Teilnehmer kostenlos eigene Projekte realisieren und darüber hinaus den Umgang mit verschiedenen Materialien und Werkzeugen erlernen.

Konstruktionsholz aus Buche ist inzwischen zu einem echten Trend geworden: Im Baumarkt kann man mittlerweile eine große Auswahl solcher vorgeschnittenen Balken finden, die sich wie in einem Baukastensystem zu verschiedenen Möbeln kombinieren lassen, vom Bett über Tische ist dank passender Bohrschablonen hier vieles möglich. Eben-



Rohmaterial für das Up-Cycling findet sich in vielen Schuppen und Garagen.

falls vieles möglich wird, wenn man alte Schätzchen – sei es vom Flohmarkt oder aus dem Sperrmüll – wieder aufbereitet: Hier steht die Geschicklichkeit nämlich tatsächlich erst an zweiter Stelle; Kreativität ist das entscheidende Kriterium. Denn vor der eigentlichen Arbeit ist eine zündende Idee notwendig. Die erhält so mancher erst, wenn er ein altes Möbelstück erspäht. Dann entsteht im Kopf schnell ein Projekt, das es im Anschluss umzusetzen gilt. Da stehen vielleicht zwei alte „Stuhlruienen“ am Straßenrand, deren Lasur komplett abgeblättert ist und deren Sitzfläche sichtbar nur noch von Panzertape zusammengehalten wird. Mit etwas Schleifpapier, viel Enthusiasmus und noch mehr Zeit lassen sich daraus wunderschöne Unikate zaubern: Nach dem Entfernen der Sitzfläche und dem Abschleifen des Gerüsts, sehen auch nicht-Fachleute schnell, welche Schätze oftmals im Sperrmüll

verborgen sind. Als nächstes muss dann eine neue Sitzfläche aus Sperrholz her: Die sägt man sich entweder selber zurecht oder lässt sie im Baumarkt passend zuschneiden. Den Feinschliff bekommt das gute Stück dann mit Farbe oder Spezialpapieren, die in Serviettentechnik aufgebracht werden. Insbesondere Möbel, die mit Dingen, die eigentlich weggeworfen werden sollten, entstehen, erleben gerade beinahe eine Art Boom: Das so genannte Up-Cycling, also die Wiederverwendung ausgedienter Produkte zum Beispiel zu einem neuen Möbelstück, erfreut sich steigender Beliebtheit. Dabei geht es gar nicht nur darum Geld zu sparen, sondern auch möglichst wenig wegwerfen zu müssen. Wichtig ist dabei, dass man ein bisschen um die Ecke denken kann: Dann wird aus einer alten Holztüre vielleicht mit Säge, Schleifpapier und

Lack ein ganz besonderes Tisch-Unikat. Oder aus alten Fensterrahmen ein neues Regal. Oder, oder, oder ...

Übrigens: Nicht nur alte, sondern auch brandneue Möbel kann man mit etwas Kreativität und Geschick aufhübschen: Geradezu prädestiniert scheinen dazu die Möbel eines bekannten schwedischen Möbelhauses zu sein. Viele mögen diese Möbel, wollen aber nicht, dass ihr Zuhause nach Massensware aussieht. Hier bieten gleich mehrere Webseiten Abhilfe, auf denen man sich Anregungen zum Aufpimpen der schwedischen Fertigmöbel holen kann. Auf Seiten wie [www.ikeahackers.de](http://www.ikeahackers.de) oder [new-swedish-design.de](http://new-swedish-design.de) findet man unzählige Anregungen für Anfänger und Profis. Und unter [www.superfront.com](http://www.superfront.com) bekommt der aufpimp-wütige Heimwerker sogar vorgefertigtes Zubehör.



Die starke Gemeinschaft für Ihre Gesundheit

- Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Anästhesie, Intensivmedizin, Schmerztherapie
- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Geriatrie
- Herz- und Gefäßzentrum
- Innere Medizin
- Zentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin Bonn-Rhein-Ahr



Gemeinschaftskrankenhaus Bonn gGmbH

St. Elisabeth | St. Petrus | St. Johannes

Bonner Talweg 4-6 | 53113 Bonn | Tel. (02 28) 506-0

info@gk-bonn.de | [www.gk-bonn.de](http://www.gk-bonn.de)



# Der Herbstspaziergang als Rohstoffbeschaffung

Was sich aus Fundstücken vom Waldspaziergang oder dem Rheinufer so alles machen lässt.



Foto © Frau Kramer

„Wir sammeln Zapfen, Moos oder Aststücke und anderes Holz – alles, was es in dieser Jahreszeit noch im Wald zu finden gibt“, sagt Andrea Kramer.

Die gebürtige Aachenerin betreibt am Clemens-August-Platz in Poppelsdorf den Werkstattladen „Frau Kramer“, in dem sie für Kinder, aber auch



Aus Haselzweigen oder anderen Holzstücken fertigt Eva Peppinghaus nützliche und hübsche Dinge.

Erwachsene diverse Workshops veranstaltet. Eigentlich kommt die Autodidaktin vom Filzen, mit Unterstützung eines Schreiners sowie zweier weiterer Kräfte ist das Angebot aber mittlerweile deutlich über das Verdrillen von Wollfäden hinausgewachsen.

Wer hat nicht schon als Kind gestaunt, was sich im Herbst so alles an wundervollen Dingen auf dem Waldboden finden lässt: Aus Tannen-, Kiefer-, oder Lerchenzapfen, Eicheln, Bucheckern und natürlich Kastanien haben schon Generationen von Kindern lustige Tierfiguren oder Männchen und Frauchen gebastelt. „In der Gemeinschaft macht das besonders viel Spaß und die Kreativität sprudelt, wenn die Kids gemeinsam überlegen, was sich mit den gesammelten Schätzen so alles anstellen lässt“, findet Kramer.

In der Vorweihnachtszeit bietet Kramer an den vier Advents-Samstagen spezielle Bastelkurse an: „Damit die Eltern in Ruhe shoppen gehen können und die Familie zur Ruhe kommt, wird unser Schreiner Olaf mit den Kindern Krippen aus Holz bauen“, erzählt sie. Die passenden Figuren entstehen dann anschließend unter Kramers Anleitung. Bevor es aber so weit ist, gehen die Kinder zum Sammeln in den Wald: Das gesamte Material für Krippe und Figuren soll auf diese Weise zusammenkommen.

Ein „Sport“, bei dem die „Kramer-Kids“ nicht allein im Wald sind: Für viele Familien beginnt die Herbstzeit wieder mit einer gemeinsamen Sammeltour: Da werden wie zu Großmutter's Zeiten die „Rohstoffe“ für verregnete Novemberabende gesammelt, in Zeiten in denen zunehmender Medi-

2x in Bonn

Eigenes Gemüse anbauen?  
Mit uns kinderleicht!

meine ernte

Miete Deinen  
Gemüsegarten inkl.

- 20 Sorten Gemüse
- Geräten & Wasser
- Profiunterstützung

[www.meine-ernte.de](http://www.meine-ernte.de)  
0228 2861 7119



Aus den vom Herbstspaziergang mitgebrachten Dingen und etwas Filz zaubern die Kinder unter Anleitung von Andrea Kramer hübsche Deko-Objekte.

enkonsum ein wichtiges Thema in der Erziehung spielt, liegen solche traditionellen Familien-Events offenbar wieder voll im Trend. Und wer sich nicht mehr erinnert, wie man mit ein paar Streichhölzern



Schnitzen für Kids: Bei „Frau Kramer“ kann der Nachwuchs von einem echten Schreiner lernen. Foto © Frau Kramer

oder Zahnstochern Kastanien und Eicheln in eine lustige Schlange oder eine übergroße Waldameise verwandelt, der findet im Netz reichlich Anregungen. Die Federn ausgedienter Kugelschreiber sorgen als alternative Verbindung der Waldfrüchte zum Beispiel dafür, dass der kleine Kastanien-Esel nicht nur putzig anzuschauen ist, sondern auch mit dem Kopf nicken kann. Wer auch noch buntes Laub gesammelt hat, der kann kleinere Blätter auch als Flügel einsetzen und im Nu ist aus einer Kastanie und einer Eichel eine kleine Ente entstanden.

Projekte wie die Weihnachtskrippe sind da schon etwas aufwendiger: Ein wenig schnitzen zu können, kann da auf keinen Fall schaden: Die Kinder sollten aber alt genug sein, um sicher mit den doch recht scharfen Schnitzmessern umgehen zu können: Je nach Entwicklungsstand des Kindes sollte man damit nicht vor dem sechsten Lebensjahr anfangen. Unter fachkundiger Anleitung kann jedoch eigentlich nichts schief gehen und so dürfen sich

die teilnehmenden Kinder in diesem Jahr auf ein ganz besonderes Fest mit einer selbst gebauten Krippe freuen.

Die Krippen oder lustige bunte Kunstwerke wie Kramers kleine Filzeicheln dürften wohl auch die Erwachsenen begeistern: Und Eicheln gibt es in diesem Herbst mal wieder in Unmengen: Für die Filzeicheln wird nur der Eichelbecher, das ist das Hütchen, das die Frucht mit dem Ast verbindet, verwendet: Die eigentliche Eichel wird dann durch ein gleich geformtes Filzkügelchen ersetzt. Aus mehreren der kleinen Kunstwerke, vielleicht noch mit Filz-kastanien kombiniert, die anstelle der stacheligen Schale eine Haut aus bunten Filz erhielten, lassen sich auf einem getrockneten Stück Baumrinde schöne Tischdekos zaubern. Dazu passen dann vielleicht noch ein paar Pilze oder Mini-Mäuse, die sich schnell aus einem Stück Haselstamm schnitzen lassen.

Ebenfalls mehr dekorativ als wirklich nützlich sind auch Eva Peppinghaus' Eichel-Löffel, bei denen der Eichelbecher als Löffelspitze dient. Die 53-jährige Hobbykünstlerin findet ihr Material aber nicht nur im Wald: „Holz findet man eigentlich überall“, weiß sie. Die gelernte Ergotherapeutin ist oft am Rhein-

ufer unterwegs, um das Rohmaterial für ihre Gebrauchskunst zu suchen: Selbstgeschnitzte Löffel, Gabeln, Spießchen oder Schreiblinge fertigt sie aus Treibholz. „Ich sehe den Fundstücken sofort an, was daraus werden kann“, erzählte sie. Und wer nicht ganz so begabt ist, kann auf ihrer Web-Seite unter [schnitz-werk.jimdo.com](http://schnitz-werk.jimdo.com) sogar das ein oder andere Stück bestellen.

### Der HB!2go Tipp für den Waldspaziergang mit Kindern:

- Aus den Eichelbechern kann man noch mehr machen: Die Kids können sich beim Waldspaziergang schnell und einfach eine Notpfeife daraus bauen. Dazu wird der Becher einfach mit der konvexen Seite Richtung Handfläche zwischen Zeige und Mittelfinger geklemmt.
- Dann einfach eine Faust machen und den entstandenen Schlitz zwischen den Fingern so gut wie möglich schließen. Nun bedarf es nur noch ein wenig Übung um dem Becher durch Pusten in den entstandenen Schlitz ein wirklich lautes Pfeifen zu entlocken!



## Ein Helm schützt ... ... bevor wir helfen müssen!

Hilfe für  
schädelhirnverletzte  
Menschen

[hannelore-kohl-stiftung.de](http://hannelore-kohl-stiftung.de)

Zentrales  
Nervensystem  
Hannelore  
Kohl Stiftung



# Der Garten in Herbst und Winter

Nix los im Beet? Von wegen – wir zeigen was man im Garten an notwendigen Arbeiten und schönen Betätigungen auch in der kalten Jahreszeit alles machen kann.

„Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß“, heißt es in Rainer Maria Rilkes berühmtem Gedicht Herbsttag. Das war der Sommer 2018 in der Tat. Aber auch, wenn der Herr mittlerweile „auf den Fluren die Winde losgelassen hat“, wie Rilke es weiter formulierte, kann der Gartenfreund sich bis

zum ersten Frost oder Schneefall in seinem grünen Reich betätigen. „Der Herbst ist ja traditionell die Zeit, die Ernte einzufahren“, sagt Michael Dreisvogt. Der Ingenieur und technische Leiter des Arboretums Park Härle in Oberkassel ist ein ausgewiesener Gartenfachmann und meint, dass man als



*Bunte Beeren machen an einem sonnigen Tag Laune auf den Herbst.*

Gartenliebhaber auch durchaus eine „geistige Ernte“ einfahren könne: Wenn man seit dem Frühjahr im Garten aktiv gewesen sei, biete sich der Herbst idealerweise dazu an, das Ergebnis seiner Arbeit zu genießen: „Für mich ist der Herbst die schönste Zeit des Jahre, die Herbstfärbung der Pflanzen zu beobachten kann etwas sehr kontemplatives haben: Im Frühjahr geht alles wahnsinnig schnell, ehe man sich versieht, ist der eben erst ausgetriebene Krokus auch schon wieder verblüht.

Im Herbst geht alles viel langsamer. Egal, ob das bunte Laub in der Sonne glänzt, sich feiner Nebel über Gräser und verblühte Stauden legt oder Frühtau den Garten in einem völlig anderen Licht erscheinen lässt – man hat als Gärtner nun auch einmal Zeit zu genießen.“

Dennoch weiß der Fachmann, dass auch in der kühleren Jahreszeit eine Menge zu tun ist: „Der Herbst ist Hauptpflanzzeit“, erklärt er. Auch wenn das Angebot der unzähligen prächtig blühenden



BLUMENHAUS & GARTENBAU

**KATKE**

Diergardtstraße 17 · 53332 Bornheim  
Tel.: 0 22 22 / 26 65 · Fax: 0 22 22 / 65 349

[www.blumenhaus-katke.de](http://www.blumenhaus-katke.de)

Frank Katke  
Friedhofsgärtner  
Mobil: 01 77 / 50 57 125

Christian Katke  
Gärtnermeister  
Mobil: 01 77 / 50 57 195

Stefanie Katke  
Floristmeisterin

Öffnungszeiten  
Mo-Fr 8.00 - 12.30 Uhr u. 14.30 - 18.30 Uhr  
Sa 8.30 - 14.00 Uhr  
So 10.00 - 12.00 Uhr





Laub offenbart an kalten Tagen seinen ganz eigenen Reiz.

Gewächse in Frühjahr und Sommer anderes nahelege. Er könne selbstverständlich verstehen, dass sich viele davon beeindruckt ließen und es spräche ja auch überhaupt nichts dagegen, seinen Garten oder Balkon mit bereits blühenden Blumen zu verschönern. Wer aber nachhaltig gärtnern wolle, sollte sich insbesondere größere Gehölze erst im Herbst kaufen: „Die Jahreszeit ist für das Anwachsen der Pflanzen ideal: Sie stecken nun alle Kraft in die Wurzelbildung und sind dann entsprechend gut eingewurzelt und fit für die nächste Saison“, so Dreisvogt.

Dreisvogts nächsten Tipp dürften insbesondere jene Gärtner zu schätzen wissen, die auch noch anderes zu tun haben: „Widerstehen sie der Versuchung zum Großreinemachen“, rät er: „Lassen Sie verblühte Stiele stehen, herabgefallene Blätter liegen.“ Das sei sowohl aus ästhetischen als auch aus ökologischen Gründen die einzig richtige Entscheidung. Viele Insekten benötigten die abgestorbenen Stängel als Brutstätte, Vögel liebten es die Samen herauszupicken und zu allem Überfluss sehe es einfach auch viel besser aus, als eine blankgefegte Wüste. Der eingangs erwähnte Raureif sehe auf einer verblühten Hortensie wunderbar aus, auf dem nackten Gartenboden eher nicht.

Wer allerdings einen Rasen zu pflegen hat, der sollte das Laub im Winter lieber entfernen: Hier besteht nämlich die Gefahr, dass sich unter den Blättern Fäule oder Schimmel bildet – mit der Konsequenz von unschönen braunen oder gelben

### Der besondere Tipp:

Das Arboretum im Park Härle kann man auch im Herbst besichtigen: Die nächsten Führungen finden am Samstag, 6. Oktober 2018 um 10 Uhr und am Mittwoch, 17. Oktober um 17 Uhr statt. Die letzte Möglichkeit den Park in diesem Jahr zu besuchen gibt es am Tag der Offenen Gartentore am Sonntag, 4. November. Die Pforten stehen dann von 10 bis 18 Uhr zur freien Besichtigung offen, Führungen gibt es jeweils um 10, 13 und 16 Uhr. Treffpunkt ist immer am Eingang zum Park, vis-à-vis dem Haus Büchelstraße 50. Die Führungen dauern zirka anderthalb bis zwei Stunden. Die Führungen finden normalerweise bei jedem Wetter statt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Eine angemessene Spende zur Unterstützung des Parks ist sehr willkommen, Hunde leider nicht.

Stellen im Frühjahr. Das zusammengeharkte Blattwerk kann man aber einfach im Beet unterharken; genau wie auf dem Komposthaufen verrottet das Material hier zu einem idealen Substrat. Wer allerdings sieht, dass zum Beispiel ein Baum mit Pilzen oder anderen Schädlingen befallen ist, sollte dieses Laub großzügig zusammenharken und gesondert entsorgen, damit ein weiterer Befall vermieden wird. Auf den Einsatz von Laubbläsern sollte man wenn eben möglich schon aus Lärmgründen verzichten: Aber nicht nur mit der herbstlichen Ruhe ist es bei dem Einsatz solcher Maschinen nämlich schnell vorbei: Zu schnell schädigt man durch falschen Einsatz den Boden und bei Nutzung der Saugfunktion werden unzählige kleine Tiere mit eingesaugt, die sonst als Nützlinge den Boden verbessern helfen würden. Die Mahd sollte man übrigens mit den ersten kühlen Herbstschauern noch nicht komplett einstellen: Der Rasen wächst nämlich bis zum Frost. Das allerdings langsamer als im Sommer; daher sollte man nicht mehr tiefer als rund fünf Zentimeter schneiden. Apropos Schnitt: Das ist eine der wichtigsten Arbeiten im Herbst. Allerdings nicht für jede Pflanze; Rosen und andere frühjahrsblühende Pflanzen benötigen einen Rückschnitt beispielsweise erst nach der Blüte im Frühjahr. Im Herbst sollte man aber Gehölze wie Birken, Pappeln, Ahorn und vor allem Obstbäume zurückschneiden. Nicht zu vernachlässigen ist auch die Wahl des richtigen Werkzeugs – Schere ist nicht gleich Schere: Für den Herbst-Schnitt sind besonders sogenannte Ratschenscheren geeignet. Mit ihnen lassen sich dickere Äste besonders gut abtrennen, weil die Klinge im Holz einrastet und so für einen sauberen Schnitt sorgt. Für höhere Gewächse eignet sich auch eine Baumschere mit Teleskopstiel oder Seilzug. Eine Faustregel in der kalten Jahreszeit ist, dass man nur so

### Der HB!2go-Heimwerkertipp für den Garten:

Charaktere, die weniger kontemplativ und dafür eher praktisch veranlagt sind, können die ruhige Herbstzeit auch für ein nahrhaftes Projekt nutzen: Ein Hochbeet aus Gartendielen und Konstruktionsholz ist schnell gebaut und kostet nicht viel. Und die ganz Schnellen schaffen es vielleicht sogar noch ein paar Grünkohlpflänzchen großzuziehen: Ernte ist traditionell erst nach dem ersten Frost.

wenig wie möglich zurückschneiden sollte. Die Pflanzen sind durch den Schnitt nämlich besonders frostanfällig und wann der erstmalig einsetzt, lässt sich ja bekanntermaßen nur schwer vorhersagen. Schwer vorhersagen lässt sich in diesem Jahr auch ein anderes Phänomen: Weil die Temperaturen anhaltend hoch waren, haben viele Sträucher bereits neue Blüten oder Triebe angesetzt, die je nach Verlauf der Witterung nun noch vor dem



Michael Dreisvogt ist seit über 25 Jahren technischer Leiter im Arboretum Park Härle.





Wer keinen eigenen Garten hat, kann den goldenen Herbst auch in den vielen Bonner Parks und Grünanlagen genießen.

Foto:  
Stadtpark Bad Godesberg  
© Stadt Bonn

ersten Frost ausschlagen können. Das kann für die Gewächse fatal enden, wenn die jungen Triebe dann vom Frost zerstört werden.

Pflanzen könne man solange der Boden offen sei, also bis zum ersten Frost. Grundsätzlich gelte aber, je früher je besser: „Dann haben die Gartenneulinge entsprechend mehr Zeit zur Wurzelbildung.“

Ebenfalls bis zum ersten Frost sollte man empfindliche Knollen, wie zum Beispiel Dahlien ausgraben. Die müssten dann eingeschlagen an einem trockenen und frostfreien Ort aufbewahrt werden. Das entstandene Loch lässt sich übrigens wunderbar mit Blumenzwiebeln besetzen, die ja auch im Herbst gesetzt werden müssen. Auch hier hat Dreisvagt einen einfachen Rat: „Lassen Sie es krachen. Bei Zwiebeln macht die Menge den Effekt. Sparen könne man an andere Stelle: „Hyazinthen, Narzissen, Krokusse oder Tulpen wirken besser in üppiger Menge.“ Und für das gute Handling empfiehlt der Fachmann die Zwiebeln einfach in einen Pflanzkorb zu legen, wie es sie im Fachhandel zum Beispiel für Seerosen gibt. Großartig gedüngt werden Zwiebeln im Herbst nicht – ein paar Hornspäne reichen. Erst wenn die Frühblüher im kommenden Jahr verblüht sind, sollte der Gartenfreund hier aktiv werden: „Dann aber richtig, am besten

mit flüssigem Tomatendünger. Dann ist die Chance gut, dass man sich auch im nächsten Jahr wieder über schöne Ergebnisse freuen darf.“ Sehr schön würden sich auch mit Zwiebeln bepflanzte Töpfe machen, die könne man bis zum Frühjahr an einem unauffälligen Platz zwischenparken und hätte dann

### Checkliste winterfester Garten:

#### September:

Kälteschutz für empfindliche Pflanzen besorgen, zuschneiden und zurechtlegen.

#### Oktober:

Empfindliche Knollen wie Dahlien ausgraben und die Löcher mit Blumenzwiebeln füllen.

#### November:

Bis zum ersten Frost lassen sich viele neue Gehölze und Stauden pflanzen.

#### Dezember:

Spätestens jetzt bekommen auch robustere Gäste aus dem Mittelmeerraum eine Mütze.

zu Frühjahrsbeginn prächtig blühende Prachtstücker, die jeden Eingang oder Balkon schmücken könnten.



Wie die diesjährige Herbstfärbung ausfallen wird, war im September noch nicht abzusehen.

Beim Kälteschutz rät Dreisvagt dazu, weniger empfindliche mediterrane Gehölze wie Oleander oder Oliven durchaus draußen zu überwintern und nur bei längerem und tiefen Frost ins Haus zu holen: „Suchen Sie eine warme Ecke, vielleicht direkt an einer geschützten Wand des Hauses. Und legen Sie sich reichlich Schutzvlies zurecht, damit sie bei länger anhaltenden Minusgraden schnell zur Hand ist.“ Tabu sein sollte Noppenfolie, unter der sich zu schnell Schimmel bilden könne. Luftdurchlässiges Pflanzenvlies aus dem Fachhandel oder auch die etwas dickeren aber unflexibleren Kokosmatten sein ideal. Der Schutz sollte aber immer erst bei Bedarf und nicht zu früh angebracht werden.

Insbesondere auf die Herbstfärbung ist der erfahrene Gärtner in diesem Jahr besonders gespannt: „So einen Sommer habe ich in meinem ganzen Leben noch nicht erlebt“, so Dreivogt, der immerhin bereits seit mehr als 25 Jahren als Gärtner in der Region aktiv ist. Der heiße Hochsommer sei dabei allerdings nicht das eigentlich Entscheidende: Viel gravierender für die Natur sei die anhaltende Dürre: „Das begann ja bereits im März. Nun haben wir bereits September und die Trockenheit hält weiter

an.“ Für Gartenfreunde bedeutet das zum einen, dass möglicherweise mit dem ein oder anderen Totalverlust gerechnet werden müsse. Gefährlich sei insbesondere, dass manche Pflanzen, die nach der Dürre Knospen ausgebildet haben, nun austreiben und dann dem ersten Frost zum Opfer fallen könnten. Zum anderen aber auch, dass das Laub in diesem Jahr möglicherweise andere Farben als sonst üblich annehmen könne. Vieles ist aber auch schon seit dem Sommer verdorrt: „In unserem Park konnte ich zum ersten Mal beobachten, wie sich Hainbuchen, aber auch hundert Jahre alte Bäume bereits im Juli komplett braun färbten. Da gibt es also nicht mehr viel zu verfärben. Ich bin neugierig, wie das bei den übrigen Sträuchern und Bäumen wird“, so Dreisvagt. Der Gartenherbst wird also spannend.



**WIR HABEN IMMER EIN BISCHEN MEHR...**

- **Homöopathie**
- **Spagyrik**
- **Heil- und Gesundheitstee**
- **Chinesische Medizin (TCM)**

Überzeugen Sie sich selbst von unserem Service und besuchen Sie uns!

**IHRE FLORA APOTHEKE BONN**

**Clemens-August-Straße 42**  
**53115 Bonn · Tel. 0228 222485**  
**[www.flora-apotheke-bonn.de](http://www.flora-apotheke-bonn.de)**

**Öffnungszeiten:**

**Mo-Fr.: 08:30 – 18:30 Uhr**

**Sa: 08:30 – 14:00 Uhr**

## Impressum

Herausgeber und Verleger:

J.F. Carthaus GmbH & Co. KG

Verlag: J.F. Carthaus GmbH & Co. KG

53111 Bonn, Stiftsgasse 11

Tel.: 0228 - 72 60 20

Fax: 0228 - 72 60 260

verlag@carthaus.de

www.carthaus.de

Geschäftsleitung: Heidi Greger-Eitel

Verlagsleitung: Ralf Schönfeld

Redaktionsleitung: Lukas Carthaus

Redaktion: Leif Kubik

Satz und Grafik: Lukas Carthaus

Anzeigenberatung, Verkauf:

Nikolai Thyssen, Claudia Weihs

Fotos: Titelbild groß - ©Nils Nöll

Alle anderen Fotos, soweit nicht einzeln

angegeben, Leif Kubik und Georg Scheidgen.

### Inserentenverzeichnis

|                                         |       |
|-----------------------------------------|-------|
| natürlichRAD                            | S. 13 |
| Trimborn Minigolf und Einkehrhaus       | S. 15 |
| Sportfabrik Bonn                        | S. 17 |
| Artemisa Bonner Heilpraktikerschule     | S. 23 |
| Römer-Thermen                           | S. 27 |
| Autoglas Wagner                         | S. 31 |
| Lord Nelson                             | S. 37 |
| Björn Grube & Partner                   | S. 41 |
| Ortsbund Poppelsdorf e.V.               | S. 43 |
| Bonner Energie Agentur                  | S. 47 |
| Gemeinschaftskrankenhaus Bonn           | S. 53 |
| meine ernte Ganders und Kirchbaumer GbR | S. 55 |
| Hannelore Kohl Stiftung                 | S. 57 |
| Katke Blumen                            | S. 59 |
| Flora Apotheke                          | S. 63 |
| Porta Möbel Bornheim                    | 4. US |

Erscheinungsweise: 2 x jährlich

Hallo Bonn 2go! erscheint im 1. Jahrgang

Auflage: 10.000 Exemplare

Redaktionsschluss: September 2018

Hinweis: Copyright J.F. Carthaus GmbH & Co. KG. Alle Rechte vorbehalten. Das Manuskript ist Eigentum des Herausgebers. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks ohne schriftliche Einwilligung des Verlages strafbar. Manuskripte sowie Fotos jeder Art werden gerne entgegengenommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck in Publikationen der J.F. Carthaus GmbH & Co. KG. Für unverlangt eingesendete Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung. Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert, dennoch kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts weder vom Verlag noch von der Redaktion gehaftet werden. Haftung: Für etwaige redaktionelle oder satztechnische Fehler sowie die Richtigkeit der gemachten Eintragungen oder Auslassungen usw. wird keine Haftung übernommen.

# Man muss nicht alles wissen.

*Man muss nur wissen,  
wo man es findet.*



**Mach's wie sie: Von Aachen bis Zwickau –  
deutschlandweit suchen auf [dasoertliche.de](http://dasoertliche.de)**

Das Örtliche: mit den besten Tipps vor Ort ★★★★★

**J.F. CARTHAUS**

Ein Angebot Ihrer Verlage Das Örtliche.

## Das Örtliche

[www.dasoertliche.de](http://www.dasoertliche.de)





# porta!

**Der Möbelgigant**

**im Rheinland**

Hans Alberts  
seit 2016  
Geschäftsleiter  
porta Möbel  
Bornheim



## SERVICE wird bei uns groß geschrieben

Entdecken Sie bei porta in Bornheim jetzt die ganze Welt der Markenmöbel und planen Sie gemeinsam mit unserem Fachpersonal Ihre individuelle Einrichtung. Ob die neue Rolf Benz-Couch, ein exklusives MONDO-Schlafzimmer oder die moderne nobilia-Küche – wir erfüllen Ihre Wünsche.

Haben Sie Ihre Wunschmöbel gefunden? Dann entspannen Sie doch bei köstlichen Speisen im Toscana Restaurant oder in der Segafredo-Kaffeebar. Die kleinsten Kunden werden währenddessen im portalino-Kinderclub bestens unterhalten.

Wenn Sie wieder auf dem Weg nach Hause sind, organisiert unser Team bereits die Lieferung Ihrer neuen Einrichtung.

**Das ist Rundum-sorglos-Service, auf den Sie sich verlassen können:**

- ✓ KOMPETENTE FACHBERATUNG
- ✓ 3D-PLANUNG UND BERATUNG
- ✓ AUFMASS VOR ORT
- ✓ TERMINGERECHTE LIEFERUNG
- ✓ MONTAGE MIT PASS-GENAU-GARANTIE

Weitere Infos im Einrichtungshaus.

## Markenqualität

SEIT ÜBER 50 JAHREN

himolla **nolte** hülsta   
MOBEL

  
WELLMÖBEL

  
STAND

  
Pultermöbel Online  
Funktionen mit Komfort

**WELLEMÖBEL**  
DIE SYSTEMEINRICHTER

**Topstar** 

**SCHLARAFFIA**

**nobilica**

**MONDO**  
SCHÖNE MÖBEL. SCHÖNEN LEBEN.

**DIETSCH.**

Weitere Marken finden Sie im Einrichtungshaus.

**Gutschein**

  
SEGAFREDO  
ESPRESSO

**FÜR ZWEI**

**GLEICHE KAFFEE-GETRÄNKE  
ZU EINEM PREIS!  
IN DER SEGAFREDO-BAR**



Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen. Bitte ausschneiden und mitbringen. Nur vor Ort verzeihen. Gültig bis 31.10.2018.

53332 Bornheim • Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Bornheim  
Alexander-Bell-Straße 2 • Tel.: 02222 6499-0 • A 555 Abfahrt Bornheim



Mehr entdecken:  
**porta.de**