

Bauen Wohnen Leben[®]

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund

Inhalt:

1 Ab in den Frühling!
Unsere Tipps für die perfekte
Frühlingsstimmung

2-3 Mit Frau Behrend
in den Frühling
So gelingt der Frühjahrsputz

4-5 Oster-Dekoration
selbst gemacht
Ideen für Ihr Zuhause

6-7 Wohnen bei der GBS
Mieten, Bauen, Nachbarn
werben

8-9 Wir krempeln für
Sie die Ärmel hoch
Unterwegs mit GBS-
Mitarbeiter Bruno Bremkes

10-11 Frühling im
AktiVita
Fit mit Know-How

12 Mietergesicht
Bernadetta Dobrzynski
Rätsel



Ab in den Frühling!

Frühling liegt in der Luft: Unsere Tipps für die perfekte Frühlingsstimmung.

Die Vögel zwitschern wieder, die Laune wird besser. Ganz klar, es riecht nach Frühling. Und das bedeutet: Der graue Winter liegt hinter uns – und die langen Tage vor uns. Die „Bauen | Wohnen | Leben“ nimmt Sie mit in die schönste Zeit des Jahres – wir verraten Ihnen, wie Sie so richtig in Frühlingsstimmung kommen. Denn Frühling ist vor allem eines: Die Zeit der Vorfreude.

**Ein echter Stimmungsmacher:
Das richtige Frühlingsessen.**

Denn Frühling bedeutet immer auch Neuanfang – und das wiederum heißt: Altes hinter sich lassen. Vergessen Sie die schweren Winterspeisen und starten Sie in den Frühling mit locker-leichten Zutaten wie Aprikosen, Fenchel oder Kohlrabi. Auch hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt – warum nicht mal experimentieren?

Probieren Sie unseren Geheimtipp, den Auflauf mit Kohlrabi und Karotten. Das Rezept dazu finden Sie auf S. 9.

**Es gibt einiges aufzuholen:
Frühling bedeutet Bewegung.**

Um so richtig in Frühlingsstimmung zu kommen, braucht es frische Luft. Nach der warmen Heizungsluft im Winter tut Bewegung in der ersten, noch kühlen Frühlingsluftzug gut und hilft gegen den Winter-Weihnachtsspeck. Vielleicht finden Sie ja am Wegesrand Frühlingsblumen wie Krokusse, Osterglocken, Schneeglöckchen oder Tulpen. Erfreuen Sie sich an den bunten Farbtupfern, erfreuen Sie sich am Frühling – und freuen Sie sich auf den Sommer, der danach kommt.

**Die passenden Zutaten
für Ihr persönliches, locker-leichtes
Frühlingsrezept finden Sie in Ihrem**

GBS MARKANT Markt

am Papenbusch.

**Die Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter
beraten Sie gerne!**

Eine, die mit muss!



Die Kundenkarte des GBS MARKANT-Marktes am Papenbusch darf in keinem Geldbeutel fehlen. Stammkundin Stefanie Schulz muss es wissen: Uns erzählt sie, wo die Vorteile der Kundenkarte liegen.

Welche Vorteile bietet die Kundenkarte?

„Der wichtigste Vorteil liegt auf der Hand: So spart man bares Geld. Die Prozente werden mir immer gutgeschrieben und am Ende des Jahres erhalte ich den

Gutschein. Man kann ja eigentlich nichts falsch machen. Warum sollte man sie also nicht beantragen?“

Warum kaufen Sie im GBS MARKANT-Markt ein? Was zeichnet ihn aus?

„Er ist gut erreichbar und das Personal ist freundlich – einfach ein persönlicher, familiärer Laden. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kennen mich. Außerdem wartet man nicht so lange an der Kasse. Und wenn ich mal einen Wunsch habe, wird er schnell erfüllt. Neulich zum Beispiel brauchte ich eine bestimmte Marmelade und Kochschinken. Seitdem sind diese Produkte im Sortiment. Einfach ein guter Service!“

Treue lohnt sich: Einfach die GBS MARKANT-Kundenkarte vorzeigen und Geld sparen.

Entsprechend der Einkaufssumme wird ihrem Bonuskonto beim Einkauf ein bestimmter Betrag gutgeschrieben. Am 31. Dezember jeden Jahres wird Ihnen Ihr Bonuskonto in Form eines Gutscheins ausgezahlt.

Zusätzlich punkten Sie beim Einkauf, wenn Sie dazu auch Mieter der GBS/B&S sind – so erhalten Sie auf den regulären Bonus einen Extra-Bonus. Der Einkauf lohnt sich – und zwar nicht nur wegen Ihres Bonuskontos. Als Mitglied der B&S sind Sie Mit-Eigentümer der Genossenschaft und damit auch des Marktes. Einkaufen und dabei sparen – das geht. In Ihrem GBS MARKANT-Markt am Papenbusch.



Mit Frau Behrend in den Frühling

Alexandra Behrend ist Mitarbeiterin im GBS MARKANT-Markt am Papenbusch – und kennt sich aus mit Frühlingslebensmitteln und Zaubermitteln für den Frühjahrsputz. Uns verrät sie ihre Tricks.

Alexandra Behrend freut sich auf den Frühling: Sonne, Blumen, Farben. „Die Sonne kommt, die Laune wird besser – so ist das einfach nur im Frühling“, sagt die 43-Jährige und lacht. Ebenfalls ein echtes Frühlings-Muss für die GBS MARKANT-Mitarbeiterin: Frische Lebensmittel. Beispiele? „Feldsalat, Spinat, Radieschen oder der erste Spargel, das ist für mich der Inbegriff von Frühling“, so Behrend. Die Gemüsetheke, das ist Alexandra Behrends Gebiet. Genauso wie ihr Garten: „Frühling ist, wenn bei mir im Garten die ersten Knospen an Bäumen und Sträuchern aufgehen“, meint Behrend.

Für den Frühjahrsputz: Gute Musik und bequeme Kleidung

Außerdem ein echtes Frühlingsthema: Putzen – auch für die Mutter und Oma Alexandra Behrend. „Man könnte sagen: Mit dem Frühjahrsputz kehrt man die alten Lasten aus“, sagt Behrend, „der tatsächliche Grund ist wahrscheinlich, dass die Frühlings-Sonnenstrahlen den Schmutz, der sich im Winter in den Ecken verstecken konnte, erst sichtbar machen.“ Um die eigenen vier Wände wieder frühlingsfit zu machen, nimmt sich Alexandra Behrend Zeit – so könne man sich ganz ohne Stress an die Putzarbeit ma-

chen. Weitere Tipps: Vorher ein großes Frühstück, um die Energiereserven aufzufüllen, bequeme Kleidung, für Ungestörtheit sorgen und – ganz wichtig – gute Musik auflegen. „Mit guter Musik im Hintergrund geht die Arbeit leichter von der Hand“, meint Behrend. Wenn dann noch das Telefon im Zimmer liege, damit man beim Anruf nicht erst durchs Haus irren muss, könne eigentlich nichts schiefgehen.

Wie zu Omas Zeiten: Alexandra Behrend hat die Tricks für ihren ganz persönlichen Frühjahrsputz für Sie! Sie sagt: Es braucht oft gar keine künstliche Chemie – natürliche Mittelchen reichen meistens.

Fensterputzen

Ein Eimer mit fünf Litern Wasser, ein paar Tropfen haushaltsüblichem Spülmittel und ein paar Tropfen Spiritus reichen, um die Fenster strahlend rein zu putzen. Glasreiniger braucht es trotzdem: Für kleinere Flecken an den Fenstern benutzt Alexandra Behrend den Reiniger aus dem MARKANT-Markt. Wichtig: Das Putzwasser sollte nicht zu sehr schäumen. „Sonst hinterlässt der Schaum hässliche Schlieren – und die ziehen den Schmutz geradezu an“, sagt Alexandra Behrend.

Rückstände an Armaturen entfernen

Um unschönen Rückständen an Armaturen entgegenzuwirken, benutzt Alexandra Behrend alte Zahnbürsten mit ein paar Tropfen Klarspüler – damit kommt man dann wirklich in jede Ecke und es ist weniger aggressiv.

Heizkörper entstauben

Eine echte Herausforderung: Es ist gar nicht so einfach, den Heizkörper staubfrei zu bekommen. Dazu einfach ein feuchtes Tuch unter den Heizkörper legen und mit einem Föhn auf höchster Stufe von oben durch die Heizung blasen. Das feuchte Tuch fängt den Staub auf.

Sofa-Ritzen säubern

Das kennt jeder: In Sofa-Ritzen sammeln sich oft Krümel und Fusseln. „Wenn man dann aber durch die Ritzen saugt, hört man, wie Kleinteile eingesaugt werden – zum Beispiel Geldmünzen“, sagt Behrend. Um das zu verhindern, könne man zum Beispiel einen Feinstrumpf über die Staubsaugerbürste stülpen. So werden die größeren Teile vom Strumpf auf der Bürste abgefangen und landen nicht im Staubsaugerbeutel.

Streifen auf dem Boden entfernen

Weil Schuhe oft unschöne schwarze Streifen auf dem PVC-Boden, dem Laminat, dem Linoleum oder Steinboden hinterlassen, helfen einfache Tricks. „Bei dünnen Streifen klaue ich mir das Radiergummi meines Enkels und radiere so die Streifen einfach weg“, sagt Alexandra Behrend, „bei größeren Streifen hilft Margarine – einfach auf einen Putzlappen geben und den Streifen damit entfernen.“

Übrigens: Weil der Frühjahrsputz schnell eine staubige Angelegenheit wird, verrät die MARKANT-Mitarbeiterinnen Alexandra Behrend auch Tricks für Allergiker: „Das Putzmittel verdünnen, regelmäßig die Türen öffnen und lüften und zur Not Masken benutzen.“ Und wenn das geschafft ist, kann der Frühling kommen – in einem sauberen Haus, mit frischen Frühlings-Zutaten und hoffentlich viel Sonne.

Viel Spaß im Frühling!



INFO

Alle Mittel für ihren Frühjahrsputz finden Sie im GBS MARKANT-Markt am Papenbusch! Das freundliche Personal berät Sie gerne!

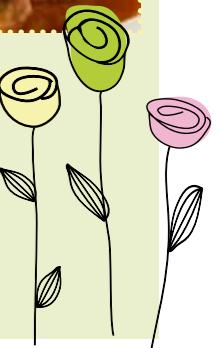
Damit Ihr Heim in Frühjahrsstimmung kommt: Jeden Donnerstag finden Sie frische Schnittblumen im GBS MARKANT-Markt am Papenbusch!



Ebenfalls ein Service-Angebot: Lassen Sie sich Ihren Festtags-Braten von Fleisch-Fachleuten zubereiten – frisch, lecker und verzehrbereit für Ihr Osteressen!



Reservierungen bitte im MARKANT-Markt am Papenbusch oder unter 02373 172 7670.



Oster-Dekoration einfach selbstgemacht

Schokohasen und bunte Eier im Supermarkt sind die ersten Vorboten. Sie zeigen: Ostern steht vor der Tür. Das Fest der Auferstehung fällt in diesem Jahr auf das erste Wochenende im April. Basteln, Eier färben und Tischgestecke bringen den Frühling in die eigenen vier Wände. Lesen Sie, wie Sie Ihre Dekoration mit Gegenständen aus dem Alltag einfach und günstig zu einem Hingucker machen.



Vorschlag 1:

Tischdekoration mit Eierschalen

Sammeln Sie möglichst vollständige Eierschalen und waschen diese von innen aus. Legen Sie die gereinigten Eierschalen eine Nacht zum Trocknen auf die Heizung.

Schneiden sie kleine Blumen, beispielsweise Schneeglöckchen, Gänseblümchen oder kleine Tulpen und stellen diese als Strauß in die Eierschale. Etwas Wasser hineingießen und auf ein Stück Moos oder in ein Nest aus Zweigen stellen, fertig ist die Vase.

Füllen Sie Erde bis kurz unter den Rand in die Eierschalen und streuen einige Samen Kresse oder Ostergras darauf, die Samen andrücken und regelmäßig gießen. Malen Sie mit einem Filzstift Augen auf die Schalen. Mit kleinen Bändern lassen sich lustige Frisuren gestalten. Auch Zwiebelgewächse, wie Schneeglöckchen, Hyazinthen oder kleine Tulpen, können in die Eierschalen gepflanzt werden.



Vorschlag 2:

Frühstücksei als Osterhase

Gestalten Sie ein gekochtes Ei zum Osterhasen. Eine Serviette an den Ecken doppelt legen, dass ein Dreieck entsteht und aufrollen. Das Ei mittig auf der Rolle platzieren und die Spitzen zusammenlegen. Die Serviette über dem Ei mit einem Band zusammenbinden, die Spitzen etwas auseinander ziehen. Fertig ist der Osterhase.

Vorschlag 3:

Geschenkverpackung aus Eierkarton

Verwenden Sie den Pappkarton der Eierverpackung als Geschenkkarton. Die Pappe außen mit Geschenkpapier bekleben und mit Geschenkband verzieren. Dann einfach das Geschenk in den Karton legen. In dem bunten Pappkarton finden auch die gefundenen Süßigkeiten der Ostereiersuche Platz.

INFO

Ungefärbte oder bunte Eier verzieren.

Einfarbige Ostereier sind Ihnen zu langweilig? Verzieren Sie ungefärbte oder bunte Eier mit der Spitzenverzierung von Tortenunterlegern, mit Motiven von Servietten oder Konfetti.



Kohlrabiauflauf



Zutaten:

- 3 Kohlrabi
- 3 Möhren
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagsahne
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g geriebener Gouda
- 2 Eier
- 1 Msp. Muskat, Pfeffer, Salz
- 1 Bund Kerbel
- 125 g Mozzarella
- 2 EL Sonnenblumen- oder Pinienkerne
- Pflanzenöl für die Form

Zubereitung:

1. Möhren in Scheiben, Kohlrabi in Streifen schneiden. Blattgrün hacken, beides ca. acht Minuten in 250 ml Brühe garen, abgießen und beiseite stellen.
2. 250 ml Brühe aufkochen, mit der Sahne mischen und mit Zitronensaft, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Geriebenen Käse und gequirlte Eier unterrühren. Kerbel außer ein paar Blättchen für die Garnitur hacken und unter die Käsecreme ziehen.
3. Auflaufform mit Öl ausstreichen. Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen (Umluft).
4. Möhren und Kohlrabi abwechselnd mit der Käsesauce in die Form schichten und 20 Minuten backen.
5. Mozzarella in Scheiben schneiden, mit den Sonnenblumenkernen auf dem Auflauf verteilen. Mit Kerbel garnieren und servieren.



5 Gründe, warum sich ein Hausbau lohnt!

- 1. Ein Eigenheim spart bares Geld!**
Mit der richtigen Finanzierung muss ein Eigenheim nicht teurer sein als eine Mietwohnung: Und: Ist die Belastung für Ihr Haus komplett abbezahlt, bleiben Ihnen nur noch die laufenden Unterhaltskosten und Abgaben.
- 2. Ein Traumhaus nach Ihren Wünschen!**
Wer ein Haus baut, bestimmt Aufteilung und Ausstattung. Bauen Sie ein Haus nach Ihren Wünschen und richten Sie sich nicht nach anderen!
- 3. Seien Sie im Alter abgesichert!**
Ein Eigenheim ist die beste Alterssicherung. Denn: Wenn Sie in jüngeren Jahren ein Haus kaufen, sparen Sie sich im Alter die monatlichen Kosten für eine Mietwohnung. Und Ihr Zuhause kann von nachfolgenden Generationen genutzt werden.
- 4. Genießen Sie die Unabhängigkeit!**
Nicht nur in der Bauphase sind Sie der Chef. In den eigenen vier Wänden haben Sie das Sagen – und sind nicht vom Vermieter abhängig.
- 5. Es liegt auf der Hand: Neu hält länger!**
Wer neu baut, anstatt ein altes Haus zu kaufen, hat einen entscheidenden Vorteil auf seiner Seite: mit einem neuen Haus haben Sie in der Regel viel Zeit, bis die ersten Reparaturen anfallen. 🌿



Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Werden Sie zum Bauherrn – mit der GBS. Ihr Traumgrundstück wartet auf Sie: Im idyllischen Baugebiet „Hinterm Garten“ in Menden-Schwitten werden Bauträume wahr.

Setzen Sie sich mit den Eigenheim-Experten der GBS in Verbindung. Hier erhalten Sie nähere Informationen rund um Grunderwerb, Hausbau und Finanzierung.

„Suchen Sie sich Ihren neuen Nachbarn selbst aus!“

Machen auch Sie mit bei der B&S/GBS-Aktion „Mieter werben Mieter“. Wenn Sie in Ihrem Freundes-, Bekannten- oder Verwandtenkreis neue Mieter für eine Wohnung unserer Baugenossenschaft gewinnen, erhalten Sie von uns als Dankeschön einen **GBS MARKANT-Einkaufsgutschein über 30 Euro**.

Ihre Prämie wird fällig bei Unterzeichnung des Mietvertrages zwischen dem neuen Mieter und der B&S/GBS (nicht gültig bei Wohnungswechsel innerhalb der B&S/GBS-Wohnungen).

Bitte haben Sie jedoch Verständnis, dass wir auch jeden von Ihnen vorgeschlagenen Mietinteressenten einer üblichen Bonitätsprüfung unterziehen müssen und uns somit das Recht der Ablehnung eines einzelnen Interessenten vorbehalten. Für den Vertrag bzw. den Nachweis eines Mietinteressenten reichen Sie einfach den nebenstehenden Vordruck bei uns ein.

Also dann: Augen und Ohren offen halten - wir freuen uns auf Ihre Mithilfe!

<p>✂ Ich habe die B&S/GBS weiterempfohlen:</p> <p>.....</p> <p>Nachname</p> <p>.....</p> <p>Vorname</p> <p>.....</p> <p>Straße, Hausnummer</p> <p>.....</p> <p>PLZ, Ort</p> <p>.....</p> <p>Datum, Unterschrift des Werbers</p> <p>✂</p>	<p>Ich interessiere mich für eine Wohnung bei der B&S/GBS:</p> <p>.....</p> <p>Nachname</p> <p>.....</p> <p>Vorname</p> <p>.....</p> <p>Straße, Hausnummer</p> <p>.....</p> <p>PLZ, Ort</p> <p>.....</p> <p>Datum, Unterschrift des Interessenten</p>
--	---





„Wir krempeln für Sie die Ärmel hoch“

Unterwegs mit dem GBS-Handwerker Bruno Bremkes



Bruno Bremkes
Maler und Lackierer

Die letzten Wolken des nächtlichen Sturms ziehen über den grauen Morgenhimmel. Es ist halb acht, die Firmenfahrzeuge stehen noch alle an ihrem Platz, in den ersten Büros brennt bereits Licht. Ein Auto fährt vor und wird auf einem freien Parkplatz abgestellt. Ein Mann in schweren Arbeitsschuhen geht zur Eingangstür.

Bruno Bremkes arbeitet im Regiebetrieb der GBS. Bei Marina Schmidt in der Zentrale holt er sich den Auftragszettel für den heutigen Tag ab. Drei Termine stehen darauf, zwei Mal tapezieren und eine neue Silikonnaht ziehen. Noch ein paar Worte mit den Kollegen gewechselt, dann geht der Handwerker zu seinem weinroten Lieferwagen. Er lädt alles ein, was er für den heutigen Tag braucht: Tapeten, Kleister, eine Quaste, verschiedene Farbrollen und Pinsel, eine Silikon-Kartusche, eine Stehleiter, einen Tapeziertisch und allherhand Werkzeug. Dann macht er sich auf dem Weg zu seinem ersten Termin. Adresse und Name des Mieters sind auf dem Zettel in der Mittelkonsole notiert.

Immer wieder schön: neue Gesichter kennenlernen, neue Kontakte knüpfen

Es ist schon Anfang März, doch der Tag bleibt kalt. Bremkes zieht sich die dunkelblaue Mütze tiefer ins Gesicht. Farbspritzer auf seiner Arbeitsklei-

dung zeugen von vorherigen Arbeitseinsätzen. Er nimmt Tapeten und Kleister aus dem Kofferraum und geht zur Haustür des Mehrfamilienhauses. Auf seinem Auftragszettel steht der Name des Mieters. Wer sind die Menschen, die dort wohnen? Wie haben sie ihre Wohnung eingerichtet? „Das ist das Schöne an meiner Arbeit, ich treffe viele ganz unterschiedliche Leute“, sagt der 57-Jährige. Ein Mann öffnet ihm die Tür, er hat mit seinem kleinen Sohn schon auf den Handwerker gewartet. Im Flur hängt ein selbst gemaltes Bild des Kindes.

Zwischen einem und zehn Aufträgen pro Tag stehen auf dem Plan des gelernten Malers und Lackierers. Seine Hauptaufgaben: Tapezieren, Wände, Türen oder Heizkörper streichen und Bodenbeläge verlegen. „Die Arbeit ist vielseitig, ich mache jeden Tag etwas anderes“, sagt Bruno Bremkes und beginnt die Tapete von der Wand zu lösen. Vor drei Jahren wechselte er von seiner alten Firma zur GBS. Sein ehemaliger Arbeitgeber, ein Malerbetrieb, hatte das Geschäft aufgegeben, die GBS war Kunde. Bremkes sah seine Chance und bewarb sich.

Die Handwerker haben viel zu tun

Der Mieter schaut um die Ecke und verfolgt die Renovierungsarbeiten. Über den Wasserschaden war er nicht erfreut. Dass jetzt die Tapeten erneuert werden, stimmt ihn zufrieden. In der Küche liegt die Farbpalette, denn der GBS-Mitarbeiter bringt nicht nur neue Tapeten an, sondern sucht auch einen passenden Farbton zu den verbleibenden Tapeten aus.

Auf dem Fußboden liegen die alten Tapetenfetzen, die neue Tapete klebt noch feucht an der Wand, Bremkes hat sich den Farbton notiert und wird ihn bestellen. Er räumt auf und sammelt sein Werkzeug ein. Für einen angebotenen Kaffee hat er keine Zeit, der nächste Mieter wartet. Nicht nur für heute sondern für die ganze Woche sind Bruno Bremkes und seine Kollegen ausgebucht. „Es ist immer reichlich zu tun, wir können noch Verstärkung gebrauchen“, sagt der Handwerker augenzwinkernd und verlädt alles in seinen Wagen. Und schon ist er wieder auf der Straße, unterwegs zur nächsten Wohnung. 🌸



Das ist ein Teil des Teams aus dem Regiebetrieb:

Bruno Bremkes (ganz links), Maler und Lackierer

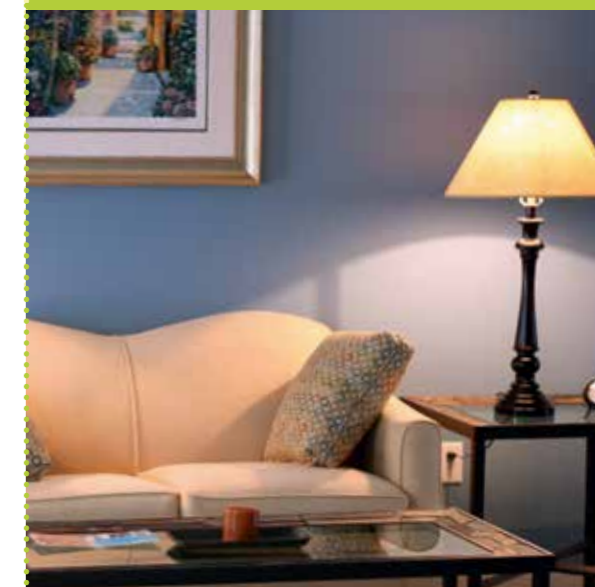
Calcedonio Pesce (links), Gartenlandschaftsbauer

Ralf Lenk (Mitte), Schreiner

Wilhelm Grünwald (rechts), Fliesenleger

WOHNEN BEI DER GBS:

**Traumwohnung gefunden!
Von der ersten eigenen Wohnung bis zum Lebensabend**



Endlich auf eigenen Füßen stehen. Mit dem Partner zusammen ziehen oder eine Familie gründen. Eine Wohnung haben, die Ihnen im Alter den gewohnten Komfort bietet. Ändern sich die Lebensumstände, muss die Wohnung zur neuen Situation passen.

Mit einer Wohnung der GBS sind Sie auch in dieser Hinsicht bestens versorgt. Ihre Wohnungsbaugenossenschaft bietet in attraktiven Lagen Mendens Wohnungen in allen Größen und Preiskategorien. Ob alleine, zu zweit, mit Kindern oder barrierefrei – wir haben garantiert das richtige Domizil für Sie. „Die GBS achtet darauf, dass auch das Wohnumfeld stimmt“, sagt Karl-Heinz Borggraefe. Die Wohnungen liegen in der Nähe von Schulen, Ärzten und Einkaufsmöglichkeiten. Das ermöglicht auch älteren Menschen, lange selbstständig in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben. Karl-Heinz Borggraefes wichtigstes Anliegen: Die Mieter sollen gut leben können und sich wohlfühlen. Bei der GBS steht der Mensch in Mittelpunkt.

Sie sind Neukunde oder schon Mitglied bei der GBS und suchen eine Wohnung? Schauen Sie doch mal auf unserer Internetseite www.gbs-menden.de oder vereinbaren einen Termin unter 02373 – 9670-0

AktiVita

Energie und Beweglichkeit mit Hatha-Yoga

Ihr Fitnessstudio am Papenbusch bietet einen Kurs für Hatha-Yoga an

Montags abends um viertel nach sieben begrüßt Heike Schmidt ihre Kursteilnehmer. Begleitet von ruhiger Musik leitet sie dazu an, wie die einzelnen Übungen auszuführen sind. Hatha-Yoga strebt ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist an. Körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation sind die Wege zum Ziel, sie fördern die Gesundheit des Körpers und geben Energie. Manche Übungen strengen eher an, andere entspannen. „Hatha-Yoga trainiert Achtsamkeit, also sich selbst für das eigene Wohlbefinden zu sensibilisieren“, sagt Heike Schmidt, Yogatrainerin beim AktiVita. Interessierte benötigen keine Vorkenntnisse oder ein bestimmtes Fitnesslevel. Yoga kann in jedem Alter und mit körperlichen Einschränkungen ausgeübt werden. Mit Dehnübungen wird körperlichen Defiziten entgegengewirkt, die Beweglichkeit erhöht und Blockaden lösen sich. Atemtechniken vertiefen die körperlichen Übungen und beruhigen den Geist.

Haben Sie Interesse an Hatha-Yoga? Besuchen Sie das AktiVita, die Fitness- und Saunawelt am Papenbusch. Der Yoga-Kurs findet montags von 19.15 Uhr bis 20.45 Uhr statt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten Sie auch gern zu weiteren Angeboten.



Fit mit Know-How

Beim Treppensteigen bleibt Ihnen schnell die Luft weg? Das Lieblingskleid oder die Anzughose passt nicht mehr? Machen Sie sich fit und bringen sich in Form – aber richtig.

Das AktiVita bietet Ihnen mehr als ein Flatrate-Fitness-Studio. Persönliche Beratung, qualifizierte Anleitung für das richtige Training an den Geräten und ein familiäres Flair erwartet Sie in Ihrer Fitness- und Saunawelt am Papenbusch.

Die größte Hürde, mit Sport zu beginnen, ist oft die Frage: „Wie fange ich an?“

Hier setzt das AktiVita an. Bei einem ersten Beratungsgespräch ermittelt ein Mitarbeiter Ihr Fitness-Level und steckt mit Ihnen Ihre Ziele ab, ganz gleich, ob Sie Beweglichkeit und Kondition verbessern wollen oder gezielt an einer Gewichtsreduktion und Muskelaufbau arbeiten möchten. Wir zeigen Ihnen, wie es geht. Mit einem passenden Plan und den richtigen Übungen erreichen Sie Ihre Ziele. Das motiviert und Sie bleiben am Ball.

In unseren Räumlichkeiten stehen Ihnen zahlreiche Geräte für Kraft- und Ausdauertraining zur Verfügung. Der Vorteil beim Gerätetraining: Sie trainieren selbstständig und zeitlich unabhängig und können so effektiv und gezielt an Ihren Problemzonen arbeiten. Bei Fragen zur korrekten Benutzung steht Ihnen selbstverständlich ein Mitarbeiter zur Seite.

In unseren Fitness-Kursen trainieren Sie mit anderen Sportbegeisterten zusammen. Eine ausgebildete Trainerin leitet und motiviert Sie. Auf unserer Internetseite www.aktivita-menden.de lesen Sie in



Daniel Piotrowski, Ihr Ansprechpartner in Sachen Physiotherapie und Osteopathie.

einem Zeitplan, wann die Kurse stattfinden. Ob Yoga, Pilates oder Bauch-Weg-Kurs, auch für Sie ist bestimmt etwas dabei.

Nach dem Sport können Sie sich in unserer Sauna, dem Solarium oder im Schwimmbad entspannen. Wir haben ausgebildete Physiotherapeuten und Osteopathen im Haus, mit denen Sie telefonisch oder auch direkt vor Ort Termine für Massagen oder Krankengymnastik vereinbaren können.

Auch für die Kleinen bieten wir Sportkurse an. Besonders beliebt ist unser Babyschwimmen, aber auch die ersten spielerischen Tanzschritte kann Ihr Kind bei uns lernen. Wann die Kinderkurse stattfinden, ist ebenfalls im Kurs- und Zeitplan eingetragen.



Besonders praktisch: Trainieren Sie doch zusammen! Während Ihr Kind im Kurs betreut wird, absolvieren Sie ganz entspannt Ihr Sport- oder Fitnessprogramm!



Sie möchten fit bleiben und im AktiVita trainieren? Informieren Sie sich im Internet unter www.aktivita-menden.de, Telefonisch unter 02373 170 876 oder schauen Sie persönlich am Papenbusch vorbei.

Ostern, Geburtstag oder Jahrestag und Ihnen fehlt ein Geschenk für Ihre Liebsten?

Ein AktiVita-Geschenkgutschein für unser Sportangebot, einen Saunabesuch oder eine Massage ist immer sehr willkommen.

Unsere Mitarbeiter beraten Sie gerne dazu.



Das GBS/B&S-Mietergesicht Bernadetta Dobrzynski!



Im Detail...


Bernadetta Dobrzynski fühlt sich wohl in ihren eigenen vier Wänden: Die gebürtige Polin lebt seit 1989 in Menden.

Seitdem ihre drei Kinder ausgezogen sind, wohnt Bernadetta Dobrzynski in ihrer gemütlichen Wohnung in der Taunusstraße.

Mieterin bei der GBS seit...

... circa 20 Jahren. Erst verschlug es Dobrzynski zu einer anderen Baugenossenschaft, dann fand sie ihre Traum-Wohnung in der Taunusstraße. Was ihr an der Gegend gefällt? „Die Taunusstraße ist so schön grün“, so Bernadetta Dobrzynski.

Was macht für Sie persönlich das Wohnen bei der GBS aus?

Bernadetta Dobrzynski muss da nicht lange überlegen: „Die GBS/B&S ist einfach immer für mich da. Bei meinem alten Vermieter war das anders: Wenn ich Hilfe brauchte, dauerte es ewig, bis sich jemand zurückmeldete. Die GBS/B&S ist persönlich, nah und immer erreichbar. Auch die Infrastruktur gefällt mir, ich selbst gehe gerne ins AktiVita und in den GBS-MARKANT-Markt am Papenbusch. Man könnte sagen: Das Rundum-Paket stimmt. Und weil es mir hier so gut gefällt, habe ich schon drei Familien angeworben – und sie prompt für die GBS/B&S begeistern können!“ 

Was bin ich?



Ich bin Teil eines sehr bekannten Gebäudes der Mendener Innenstadt. Welches?


Lösungswort auf eine frankierte Postkarte schreiben und an folgende Adresse senden:

GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH
Hedwig-Dransfeld-Straße 9
58708 Menden

Bitte senden Sie uns auch Ihre Telefonnummer zu, damit wir Sie über den möglichen Gewinn informieren können.

Einsendeschluss ist der 30.04.2015.

1. Preis: 10er Karte „AktiVita Pro“
2. Preis: 10er Karte Sauna
3. Preis: 10er Karte Cardio-Training und Fitness

Die Preise sind einzulösen bei: 

IMPRESSUM:

Herausgeber: Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG, Menden und GBS-Wohnungsbaugesellschaft mbH, 58708 Menden, Hedwig-Dransfeld-Straße 9, www.gbs-menden.de

Fotos: ©papenbusch media GmbH, ©Fotostudio Brennweite, www.fotolia.de: ©lily, ©MNSStudio, ©evgenyatamanenko, ©sarsmis, ©kartos, ©Shmel, ©kritchanut, ©wittybear, ©eyetronic, ©Syda Productions

Verlag, Redaktion, Grafik: papenbusch media GmbH, 58706 Menden, Unnaer Straße 50, Kathrin Heckmann, Silas Schefers, Christina Göhner, Silke Koscianski

Verantwortlich für den Inhalt: Karl-Heinz Borggraefe. Bauen Wohnen Leben® ist die Zeitschrift der GBS und B&S in Menden.

