

Unna hat seinen neuen Lauf

Dank des Engagements von vier Unnaer Vereinen und dem Hauptsponsor Sparkasse Unna können die Laufbegeisterten der Stadt wieder auf einen City-Lauf hoffen: den 1. Sparkassen-City-Lauf. Gleich mehrere Wettkämpfe – für Schüler wie für schnelle 10km-Läufer und Dreier-Teams im Halbmarathon – finden am 14.6.2008 nachmittags in der Innenstadt statt. Nachdem gleich drei wesentliche Läufe, die in den vergangenen 10 bis 20 Jahren das Sportgeschehen der Stadt mit bestimmt hatten, aus verschiedensten Gründen nicht mehr durchgeführt werden, lockt nun ein neuer schneller Rundkurs von etwa 2 km Länge.



Wie attraktiv er ist und ob er auch zahlreich angenommen wird, wird sich erweisen. Ähnlich wie bei anderen reinen Stadtwettkämpfen in der Umgebung, wie z.B. in Werne, Oelde, Neheim-Hüsten und Wiedenbrück - um nur einige zu nennen – wird an dem Tag in den späten Nachmittagsstunden und Abendstunden fast die ganze City in Beschlag genommen. (Nähere Einzelheiten im Innenteil)



LAKTATDIAGNOSTIK — kein Privileg für Profis!



Einfach richtig LAUFEN!

AktiTrain

Laktatdiagnostik

Muskelfunktionsdiagnostik

Trainingsplanung

Trainingssteuerung

Coaching

E-Mail-Support

Neu im
MEDICAL CENTER
am Katharinen-Hospital Unna

Nordring 35
59423 Unna
Tel: 02303/239294
Stefanie Schuchtman

Ein Service von
AKTIV Gesundheit und Fitness Unna



AKTIV Gesundheit & Fitness

im Medical Center am Katharinen-Hospital Unna



Fitnesstraining auf höchstem Niveau!

- Sportlehrer-Ärzte-Team
- Frequenzgesteuertes Cardio-Training
- Kräftigungstraining
- 160 Kurse pro Monat
- Indoor Cycling
- Sport auf „Rezept“ vom Arzt
- Krankenkassen-Kurse
- Wintertraining für Outdoor-Sportler

Auch Läufer brauchen Kraft!

Starten Sie jetzt ein spezielles Trainingsprogramm zur Verletzungsprophylaxe und Optimierung Ihres Lauftrainings.

Nordring 35
59423 Unna
Tel: 02303/239294
www.aktiv-unna.de



Harsewinkel: beliebtes Wettkampfziel

29 Mitglieder vom Lauf Team machten sich am Sonntag, dem 6.4., mit dem Reisebus auf den Weg zum 40. Internationalen Volkslauf in Harsewinkel. Über 5 km, 10 km und Halbmarathon galt es den seit Jahren im Verein sehr beliebten Wettkampf zu bestreiten. Und die Reise hatte sich gelohnt: mit 7 Erstplatzierungen sowie drei neuen persönlichen Bestzeiten kehrten sie zurück. Trotz der tagelangen Regenfälle unmittelbar bevor gab es bei endlich stabiler Wetterlage mit Temperaturen um 3 bis 6 Grad Celsius beachtliche Leistungen.



Volker Greis verbesserte seine Bestzeit im Halbmarathon mit gestoppten 1:18:17 Std. (4.M35) und wurde 8. im Gesamtfeld unter nahezu 300 Läufern. Heike Resche finishte als 4. Frau im HM in einer Superzeit von 1:28:03 (3.W 40). Ralf Brockmann steigerte seine Bestzeit über 10 km auf 42:30 Min. (6.M 45). Dies tat ihm gleich Ralf Lenz, der sich gar um zweieinhalb Minuten auf 45:41 (13.M 45) verbesserte. Am Tage ihres Geburtstages steigerte sich Karin Heysen um sieben Minuten auf der HM-Distanz auf 1:51:44 Std. gegenüber ihrem Lauf bei der Hammer Serie. Ganz im Angesicht der Teilnahme bei der DM im Marathon am 4. Mai (Mainz) spurtete Angelika Friedemann aus dem Training heraus über 10 km als 8. Frau im Gesamteinlauf nach 46:12 min. (1. W 55) ins Ziel.

Das Gemeinschaftserlebnis wurde abgerundet noch in Harsewinkel, wo – zusätzlich auch noch angereizt durch Karin Heysens Geburtstag – eine kleine Siegerparty mit reichlich Sekt startete. Diese wurde auf der Rückreise im Bus noch „feuchtfröhlich“ fortgesetzt.



Wer lief Wo?

10.02. Hamm	15 km		06.04. Harsewinkel	5 km
Volker Greis	00:54:36		Günther Gelmetti	00:21:25 1.M45
Ralf Brockmann	00:43:13		Uwe Friedemann	00:27:01 1.M60
Roland Goedecke	00:46:58	4.M65	Dieter Flormann	00:27:02 2.M60
Franz-J. Wiemann	01:13:38		Daniela Michalczyk	00:28:15 3.W20
Michael Mannheim	01:23:29		Inge Flormann	00:28:30 2.W55
Hubert Janowski	01:26:02	4.M70	Gisela Michalczyk	00:29:28 4.W55
Karin Heyser	01:26:03			10 km
			Ralf Brockmann	00:42:30 pBz
16.02. Fröndenberg	5 km		Roland Goedecke	00:44:40 2.M65
Arnulf Bergmann	00:19:39	1.M45	Ralf Lenz	00:45:41 pBz
	10 km		Angelika Friedemann	00:46:12 1.W55
Peter Spink	00:40:46		Wolfgang Kunze	00:47:16 3.M65
Anja Rosin	00:49:36	2.W35	Heinz Lammert	00:54:27 1.M70
Brigitte Mittrop	01:01:17	4.W45	Lissy Leitner	00:59:49 1.W50
			Annegret Wessmann	01:06:59
24.02. Hamm	Halbmarathon			Halbmarathon
Volker Greis	01:19:25	6.M35	Volker Greis	01:18:17 4.M35
Ralf Brockmann	01:37:21		Heike Resche	01:28:03 3.W40
Roland Goedecke	01:39:16	3.M65	Uli Jauer	01:30:26
Olaf Ernst	01:57:37		Hans-Joachim Behrends	01:43:01
Michael Mannheim	01:58:19		Michael Schubert	01:47:25
Karin Heyser	01:58:18		Robert Venker	01:47:44
Anja Rosin	01:58:18		Torsten Schröder	01:48:16
Hubert Janowski	02:08:16	6.M70	Suliko Berndt	01:48:17 5.W45
			Franz-J. Wiemann	01:48:22 4.M60
24.02. Malta	Halbmarathon		Agnes Matzeit	01:49:08 5.W40
Reinhard 'Waas	01:45:47		Anja Rosin	01:49:23 3.W35
Ute Waas	02:13:37		Karin Heyser	01:51:44 6.W45
			Hubert Janowski	01:59:08 3.M70
02.03. Barcelona	Marathon		Ulla Lönne-Wiemann	02:23:53 1.W60
Uli Jauer	03:39:21		Annette Ebert-Tilly	02:53:54 1.W50
08.03. Münster	10 km		13.04. Witten	Halbmarathon
Heinz Lammert	00:59:13	6.M70	Olaf Ernst	01:41:15 6.M35
22.03. Paderborn	10 km		13.04. Weeze/N.-rheinCross: 16 km	
Ralf Brockmann	00:42:49		Gerd Kruck	02:04:00
Petra Delbrügger	00:44:23	6.W45	Rainer Langanke	02:04:03
Robert Venker	00:49:11			
Heinz Lammert	00:56:33	9.M70		
			19.04. Norden	5 km
30.03. Wickede / Ruhr	10 km		Suliko Berndt	00:22:29 2.W45
Heinz Lammert	00:55:13	1.M70		10 km
			Torsten Schröder	00:47:39



20.04. Bonn	Halbmarathon		04.05. Mainz	Marathon	
Ubbo Lüschen	01:52:56		Angelika Friedemann	03:41:25	10.W55
Beate Lüschen	01:54:22			2/3-Marathon	
			Petra Delbrügger	02:23:29	2.W45
27.04. Detmold - Bielefeld					
Hermannslauf	31,6 km		10.05. Hamm	Frauenlauf (5 km)	
Heike Resche	02:26:35	2.W40	Monika Wilhelm	00:32:15	
Uli Jauer	02:41:39				
Suliko Berndt	02:55:37		12.05. Dortmund	10 km	
Torsten Schröder	02:55:38		Roland Goedecke	00:47:15	1.M65
			Pieter van den Akker	00:47:16	
01.05. Kamen	5 km			Halbmarathon	
Michael Wrede	00:19:53	2.M40	Hubert Janowski	02:12:40	3.M70
	10 km				
Pieter van den Akker	00:48:58	8.M35	17.05. Rennsteiglauf / Thür.	72 km	
	Halbmarathon		Heike Resche	06:52:21	2.W40
Volker Greis	01:20:00	2.M35	Uli Jauer	09:27:19	
Ralf Lenz	01:41:57	pBZ		Marathon	
Hubert Janowski	02:05:22	1.M70	Suliko Berndt	04:26:40	
			Torsten Schröder	04:26:41	
04.05. Düsseldorf	Marathon		18.05. Dortmund-Essen	Halbmarathon	
Olaf Ernst	03:45:06	pBZ	Christine Kretschmer	02:15:08	

Frisuren im Stil der Zeit

fragen Sie Ihren Friseur

Salon Karlsohn

Südfeld 94

59174 Kamen-Heeren

Tel. 0 23 07 / 4 01 93

Über Ihren Besuch freuen sich:

Heiner und Ulrike Karlsohn



Spaßlauf mit Hindernissen

Ein Lauf ganz ohne die Tauglichkeit, in den Bestenlisten des Verbandes aufgenommen zu werden, ist der „fisherman's friend“-Lauf in Weeze (Niederrhein). Hier ging es unter den beteiligten Crossläufern eigentlich

mehr um den Spaßcharakter bzw. um die ganz besondere Herausforderung. Dies wollten sich Gerd Kruck und Rainer Langanke, beides leidenschaftliche Crossläufer vom Lauf Team Unna, nicht entgehen lassen.



Die zweimal zu umrundende Strecke von 8 km Länge bot denn auch so einige spektakuläre Hindernisse, wie z.B. zu Parcours aufgestellten Strohhallen, zu überwindende Betonwände oder Reifenberge, eine Wasserröhre, die trotz der kalten Temperaturen zweimal zu durchwatzen war, und so einige andere „Schikanen“ mehr. Diese aus England kommende Idee findet auch in Deutschland ihre Nachahmer, und so ist es denn kein Wunder, dass

sich weit über 3700 Teilnehmer - überwiegend Männer - zu dem Spektakel am Niederrhein einfanden.

Mit der gestoppten Zeit von exakt 2:04 Std. befanden sich beide Lauf Team-Teilnehmer noch auf Platz 1 500 und 1501, also noch in der vorderen Hälfte und waren am Ende ganz froh - im Sinne des olympischen Gedankens - „dabei gewesen zu sein“.

Rainer Langanke und Gerd Kruck



Neuer Sparkassen-City-Lauf startet am 14. Juni

In den entscheidenden Zügen der Vorbereitung liegt der 1. Sparkassen-City-Lauf, der erstmalig auf einem neuen Rundkurs durch die Innenstadt geführt wird. Es verspricht ein attraktiver und schneller Hauptlauf über 10 km zu werden, sind doch die vielen „Hindernisse“ des bisher bei vielen Läufern und Läuferinnen bekannten und stets recht welligen Citykurses genommen worden. Der fünf Mal zu durchlaufende, fast exakt zwei Kilometer lange Rundkurs, mit Start im oberen Teil der Bahnhofstraße führt über den Nordring, verlängert sich in die Mozartstraße hinein und führt über die Innenspur des Beethovenringes zurück in die Massener Straße. Dieser folgen die Läufer über fast 600 m geradeaus bis zum Marktplatz. Von dort aus geht es dann leicht bergab bis ins Ziel vor der Hauptstelle der Sparkasse.

Unmittelbar vor dem Hauptlauf, der um 18.00 Uhr startet, werden zwei Schülerläufe durchgeführt: um 17.00 Uhr für Schüler D und C mit exakt 1 km Laufstrecke, während die Schüler B und A ab 17.30 Uhr zweimal über dieselbe Strecke geschickt werden. Das Lauf Team Unna stiftet für die stärkste vorangemeldete Schülergruppe einen eigenen Pokal.

Um 19.30 Uhr beginnt der Staffellauf über die 21 km lange Laufstrecke, die sich jeweils drei Läufer bzw. Läuferinnen eines Teams - auch mixed Teams sind erwünscht - teilen. Gelaufen wird in allen Läufen mit Chips für die Zeiterfassung, wobei sich die drei Läufer der Staffel den Chip gegenseitig übergeben müssen. Um eine sichere und schnelle Zeiterfassung zu gewährleisten, wird der Champion Chip von der Firma Mika Timing eingesetzt. Jeder Läufer wird beim Überlaufen der Matten genau erfasst und kann so seine Rundenzeiten auch im Nachhinein kontrollieren. Die ersten Online-Anmeldungen über www.laufteamunna.de liegen bereits vor.

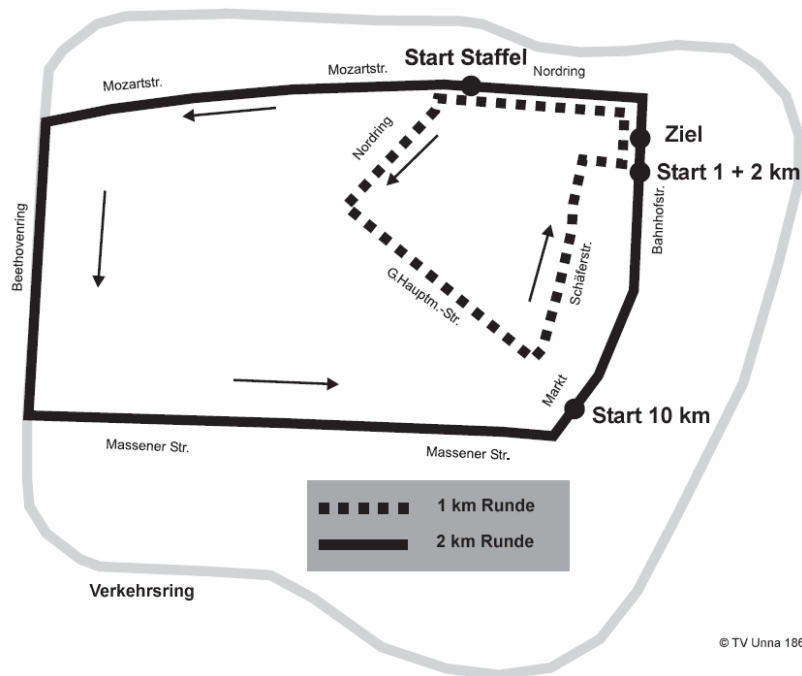




Die beteiligten Vereine mit dem Lauf Team Unna als ausrichtendem Verein, dem TV Unna, den Laufsportfreunden Unna 2000 und der LG Lust am Laufen sind seit Wochen dabei, die Veranstaltung vorzubereiten. Jeder Verein zeichnet für einen einzelnen Teilbereich dieser Laufveranstaltung verantwortlich. Flyer für den 1. Unnaer Sparkassenlauf liegen seit Anfang des Jahres bei vielen Laufveranstaltungen aus. Darüber hinaus sind sie in allen Geschäftsstellen der Sparkasse in Unna und Holzwickede erhältlich.

Voranmeldungen laufen zur Zeit über die Internet-Seite des Laufteams Unna unter www.laufteamunna.de und sind noch bis zum 7.6. möglich. Interessenten können sich außerdem bei Uwe Friedemann vom Veranstaltungsteam informieren. Er ist unter der Telefonnummer 02303 – 96 85 28 oder per E-Mail zu erreichen (fteamuwe@t-online.de).

Streckenplan





Lauf Team unterzieht sich Leistungsdiagnostik

Im Wege ihrer Wettkampfvorbereitung unterzogen sich Anfang April 10 Läuferinnen und Läufer vom Lauf Team Unna einer Leistungsdiagnostik, die in Form eines Feldstufentests im Herder Stadion (Jahnstraße) durchgeführt wurde. Dies geschah in Kooperation mit dem AKTIV Gesundheit und Fitness im Medical Center in Unna und dem Lehrstuhl für Sportmedizin und Sporternährung der Ruhr- Universität Bochum unter der Leitung der Diplom-Sportlehrerin und Trainerin im „Aktiv“ Steffi Schuchtmann. Assistent wurde Steffi Schuchtmann

von Heidi Kölsch, ebenfalls Trainee im AKTIV.

In drei Leistungsgruppen eingeteilt, liefen die Teilnehmer in jeweils vier Stufen bei sich steigender Geschwindigkeit. Dabei wurde nach jeder Stufe die Herzfrequenz registriert und Blut aus dem Ohrläppchen, zur Bestimmung der Laktatkonzentration im Blut, entnommen.

Die Ergebnisauswertung ergab für jeden der Beteiligten eine individuelle Aussage zum derzeitigen Leistungsstand, verknüpft mit Hinweisen und Korrekturen zum derzeitigen Training.





Unsere Geburtstags-, „Kinder“

Juni

<i>Bettina Reich</i>	03.
<i>Uwe Grewe</i>	07.
<i>Ingrid Beyna</i>	10.
<i>Jürgen Wohlan</i>	12.
<i>Tanja Pfautsch</i>	12.
<i>Anita Basilowski</i>	14.
<i>Axel Vogt</i>	15.
<i>Heinz Lammert</i>	16.
<i>Andreas Böse</i>	16.
<i>Michael Döneke</i>	16.
<i>Karsten Kallweit</i>	17.
<i>Sabine Gorontzi</i>	20.
<i>Michael Pagenkemper</i>	30.
<i>Pia Delbrügger</i>	30.

Juli

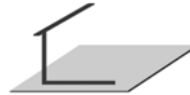
<i>Franz-J. Wiemann</i>	05.
<i>Lena Kleinhans</i>	08.
<i>Uwe Friedemann</i>	10.
<i>Brigitte Sonnenschein</i>	11.
<i>Horst Tümmler</i>	16.
<i>H.-Joachim Behrends</i>	17.

<i>Gisela Michalczyk</i>	17.
<i>Raimund Mause</i>	17.

August

<i>Dirk Fehring</i>	03.
<i>Ute Ernst-Zmiewski</i>	05.
<i>Susanne Kirchhoff</i>	07.
<i>Dagmar Meibeck</i>	08.
<i>Roland Goedecke</i>	10.
<i>Inge Flormann</i>	13.
<i>Susanne Döneke</i>	13.
<i>Wolfgang Bender</i>	13.
<i>Gerd Kruck</i>	14.
<i>Rainer Langanke</i>	17.
<i>Ute Bader-Kruck</i>	19.
<i>Beate Lüschen</i>	21.
<i>Rainer Kluge</i>	21.
<i>Etienne Schaaf</i>	23.
<i>Kristina Redix</i>	24.
<i>Claudia Bönig</i>	26.
<i>Wolfgang Schicht</i>	27.
<i>Manfred Thiemann</i>	28.

Immobilien...



- Wertgutachten
- Verkauf
- Verwaltung
- Beratung

Ulrich Wimper

Fon: 0 2373 – 94 81 45

Fax: 0 2373 – 17 84 08

www.ulrich-wimper.de

mail@ulrich-wimper.de

Diplom Sachverständiger (DIA) für die
Bewertung von bebauten und unbebauten
Grundstücken, Mieten und Pachten.



Wer hätt's gedacht ...

So manch gesunden Nebeneffekt des Laufens kennen wir ja bereits. Zum Beispiel, dass man nach einem stressigen Werktag erst dann wieder in gute Stimmung versetzt wird, nachdem zw. 10 und 12 km „abgerissen“ worden sind. Wer seine Turnschuhe schnürt, tut gleichzeitig auch noch seinem Gehirn etwas Gutes. Zu diesem Ergebnis sind jetzt Forscher der Universitätsklinik Ulm bei einer Studie gekommen, die mit knapp 80 Probanden durchgeführt wurde.

„Wir konnten jetzt zum ersten Mal zeigen, dass ganz bestimmte geistige Leistungen direkt vom Sport profitieren“, erklärte Manfred Spitzer, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Physiotherapie. Er ist überzeugt: „Sport macht das Gehirn effektiver.“

Die Untersuchungen hätten belegt, dass durch Joggen, Turnen oder Radfahren Reize schneller und effektiver verarbeitet würden, betonte M. Spitzner in einem Gespräch Ende April des Jahres. Allerdings sei für das „Gehirnjogging“ kein Marathontraining vonnöten. Schon sechs Wochen intensives Lauftraining zeigten bereits deutliche Verbesserungen. **Was schließen wir daraus? Manchmal ist weniger eben doch mehr.**

MAC • Brax • Michèle • Toni Dress • Raphaela • Zerres • Angels
Gardeur • Eurex • Brax • Wrangler • Mustang • Pioneer • P. Cardin

- Über 5.000 Hosen
- Top Service
- Kompetente Beratung
- Große + kleine Größen
- Kurze + lange Längen

Der Hosen-Spezialist
in Unna (Nähe Markt)

Wasserstr. 5 • Unna (Nähe Markt)
Telefon (02 303) 16 051
Täglich durchgehend geöffnet
bis 18.30 Uhr
Samstag von 9.30 bis 16.00 Uhr
Wir freuen uns auf Sie!



Unsere Termine und Laufveranstaltungen

- 06. Juni** **11. Internationaler Oelder Sparkassen-Citylauf**
international hochkarätig besetzter Lauf
Hauptlauf über 10 km (Start: 20:15 Uhr) /
Elitelauf (Start: 21:45 Uhr)
Jedermannlauf / 5 km (Start: 19.30 Uhr)
- 07. Juni** **8. Werner Stadtlauf**
5 km (Start: 17 Uhr) - 10 km (Start: 18 Uhr)
- 14. Juni** **1. Sparkassen-City-Lauf in Unna**
siehe Presstexte und der diesem Heft beigefügter
Flyer-Text
- 22. Juni** **3. Willinger Panoramalauf**
10 km (Start: 10:45 Uhr)
HM/21 km (Start: 10:30 Uhr)
33 km (Start: 10 Uhr)
Hauptlauf 42 km (Start: 9:30 Uhr)
- 27. Juni** **25. Lauf durch den Warmer Löhn**
5 km (Start: 19:15 Uhr) - 10 km (Start: 18 Uhr)
15 km (Start: 19:10 Uhr)
- 06. Juli** **City-Lauf Münster**
10 km (Start: 19:30 Uhr)
- 11. Juli** **Roruper Abendlauf Dülmen-Rorup**
3 km - 10 km - Halbmarathon
- 17. August** **Vereinswanderfahrt (in Planung)**
kombinierte Bus-/Radtour (mit Mehrfach-
Tandems) bei Greven (Münsterland)
- 27. – 29. September** **Berlin-Marathon**
Mit 32 Mitgliedern fahren wir zum
35. „real – Berlin-Marathon“ - darunter 25 Wett-
kampfteilnehmer.



Herzlichen Glückwunsch


Mit Superleistungen vom Rennsteiglauf in Thüringen, ausgetragen am 17. Mai, kehrten vier Mitglieder vom Lauf Team zurück. Wer diesen Lauf - egal welche Strecke: Halbmarathon, Marathon oder die ganze Distanz über 72 km - „überstanden“ hat, hat sich schon gewisse Meriten des Laufsports verdient. Torsten Schröder und Suliko Berndt, schon alte Hasen dieser Veranstaltung, nahmen dieses Mal Uli Jauer und seine Partnerin Heike Resche mit. Ihre gelaufenen Strecken und Zeiten im einzelnen:

72 km	Heike Resche	06:52:21	Marathon	Suliko Berndt	04:26:40
	Uli Jauer	09:27:19		Torsten Schröder	04:26:41

Sicherlich sangen sie nachher gemeinsam das Rennsteiglied:

*„Der Rennsteig ruft uns in jedem Jahr
wir rufen: Rennsteig, sind wieder da.
Auf deinen Wegen, mal Berg mal Tal,
sind wir so glücklich, jedes Mal.
Hei, hei, hei, ho, der Rennsteiglauf
Hei, hei, hei, ho, wir sind gut drauf
Hei, hei, hei, hooo im nächsten Jahr
Sind wir alle wieder da“*



Kapital bilden mit Ihrer Unfallversicherung.



Torsten Schröder
Hauptvertretung
der Allianz
Brückstraße 23
58239 Schwerte
Telefon (0 23 04) 91 09 60
t.schroeder@allianz.de

Die clevere Lösung: Sie schützen sich gegen die hohen Kosten, die ein Unfall verursachen kann, und bekommen am Ende Ihre Beiträge zurück. Unabhängig davon, ob Sie einen Unfall hatten. Wie das geht, erklären wir Ihnen gern.

Hoffentlich Allianz



Dr. Suliko Berndt
Hauptvertretung
der Allianz
Brückstraße 23
58239 Schwerte
Telefon (0 23 04) 91 09 60
suliko.berndt@allianz.de



„Wo bleibe ich gesund?“

In diesem Internetportal finden Sie gesundheitsorientierte Vereinsangebote in Ihrer Nähe, die das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT tragen. Viele weitere Tipps rund um den gesunden Sport finden Sie unter www.sportprogesundheit.de!

www.sportprogesundheit.de

sportprogesundheit



DEUTSCHER SPORTBUND



Aus Mainz grüßen anlässlich der Deutschen Meisterschaft im Marathon Petra Delbrügger und Angelika Friedemann. Letztere belegte Platz 10 in der AK W55 der DM-Wertung (3:41:25). Petra belegte in der 2/3 Marathon-Wertung Platz 2 in der AK W45.

Impressum:	Herausgeber:	Lauf Team Unna 1997 e.V.
	Redaktion:	Franz-J. Wiemann (verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes)
	Layout:	Heiko Henkel
	Druck:	Stadtdruckerei Unna / Druckerei Bresser
	Auflage:	600



wo Gäste zu Freunden werden.

Bahnhofstraße 49
59423 Unna
Phone: 02303-9200
Fax 02303-920444
katharinenhof@riepe.com
www.riepe.com



Gastgeber
Familie Riepe &
Marc Lobert mit Team

Ihr 4 Sterne Hotel im Herzen von Unna

70 moderne eingerichtete Zimmer
Banketträume bis 200 Personen
Bistro - Restaurant Camillo
Panorama Wintergarten
Wintergarten
Sonnenterrasse zum Entspannen
Stadhallen Gastronomie
Riepe Party Rent



Unsere Jahresaktionen

Sonntagsfamilienbrunch
Candlelight Dinner
Menü Querbeet
Feierabendwein
Camillo's Frühstückbuffet
Gutscheinservice



RINGHOTELS
Aus Liebe zum Gast



FOKUS

innovative Energie-Systeme

Solar und mehr ...

Gut, wenn man
jetzt einen Partner hat,
der schon lange im Geschäft ist



Photovoltaik – Solaranlagen – Heizungssysteme

Gerne beraten wir Sie unverbindlich in allen Fragen moderner effizienter Heizsysteme und Solartechnik

FOKUS Energie-Systeme – Rensingstraße 11 – 44807 Bochum

TEL 0234 / 540 92 10 – www.fokus-energie-systeme.de

Manfred Thiemann – Am Rodbusch 11 – 58730 Ostbüren