

LANDSPURT

Ausgabe 01/10 März - Mai

LAUF TEAM UNNA



Das Läuferjahr 2010 fängt stimmungsvoll an !



**Einsame Spuren im Schnee hinterlassen zur Zeit nur wenige Läufer,
die sich bei den eisigen Temperaturen noch in den Bornekamp hinauswagen.
Aber es kann ja nur noch besser werden!**



Hammer Serie:

Noch mindestens vier heiße Eisen im Feuer

Marit Bergmann mit Aussichten auf Gesamtsieg in ihrer Altersklasse

So viele Lauf-Team Teilnehmer wie noch nie haben in diesem Jahr Aus-



sichten, in ihren Altersklassen ganz vorne mitzumischen. Nach dem bis-

herigen Stand der Dinge - der dritte Lauf über die Halbmarathondistanz war bei Redaktionsschluss noch nicht abgeschlossen – könnten sich vier oder gar fünf Teilnehmer/innen auf einem der begehrten Plätzen 1 bis 6 wiederfinden.

Marit Bergmann (wJgdA) führte nach den ersten beiden Läufen (10 km und 15 km) ganz unangefochten die Serienwertung an ... und hatte vor dem Start zum Halbmarathon gut 10 Minuten Vorsprung auf die Zweitplatzierte. Conny Mashiter (W 50) liegt noch mit Platz 5 bisher sehr gut im Rennen. Zum 18. Mal an der Serie teilgenommen hat Roland Goedcke (M 65) und peilt mit Platz 3 oder 4 seine bisher beste Platzierung an. Volker Greis - dieses Mal durch Trainingsrückstand ein wenig gehandicappt – kann in seiner AK M 40 evtl. noch mit Platz 6 abschneiden. Selbst Uli Jauer (M 50) braucht im Halbmarathon nur noch eine gute Zeit hinzulegen, um noch aufs Treppchen zu kommen. (Näheres auf der Seite „Wer lief Wo?“)

Impressum:	Herausgeber: Lauf Team Unna 1997 e.V.
	Redaktion: Franz-J. Wiemann (verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes)
	Layout: Heiko Henkel
	Druck: Stadtdruckerei Unna
	Auflage 350



Alterungsprozess und Laufen

Natürlich hat uns die demografische Entwicklung auch im Lauf Team längst eingeholt: im Schnitt werden wir älter und älter. Der große Pulk der Leistungsträger im Laufsport verschiebt sich auf die Gruppe ab W/M 45 und älter!!

Aber was soll's. Ehe wir uns den Spott reinziehen, wie er unlängst in einer Glosse der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung vom 24. Januar 2010 erschienen ist, betitelt „Der Rennrad Opa“.

Da wird der alternde Breitensportler mit dem kaukasischen Hirten verglichen, „der sich nur von Kefir und Kräutern ernährte und seine Herde geruhsam über die Hügel trieb.“ Das sei bisher das „Inbild des Methusalems“ gewesen. Oder, noch provozierender, die „provenzalische alte Jungfer, die seit ihrer Kindheit jeden Abend um neun ins Bett gegangen (ist) und nie von einem Mann aufgeweckt worden war“, nur um dann ihre 120 Jahre redlich zu verdienen.

Es geht doch gar nicht um Lebensverlängerung, eher um Steigerung des Lebensgenusses. „Turne bis zur Urne“, rät Prof. Dietrich Grönemeier allen, die sich fit halten wollen. Oder, um ein anderes positives Signal aufzunehmen: „Sport hilft auch bei Arthritis“. So betitelte der Hellweger Anzeiger einen Artikel vom 27. Januar d. Jahres, der sich auf wissenschaftliche Ergebnisse des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) stützte. Dem gemäß sind Bewegungsprogramme in einer längeren Reihenuntersuchung, die meist aus Kraft-, Fahrradergometer- und Laufbandtraining bestanden, für die Probanden durchweg positiv ausgefallen. Selbst Winston Churchills Kommentar „Sport ist Mord“ wird häufigst im falschen Zusammenhang zitiert. Er wollte ausdrücklich vor leistungssteigernden Programmen, sprich also Übertreibungen im Alter, warnen. Er selber spielte bis ins hohe Alter Tennis, und das trotz des Zigarren-Images, das er gerne pflegte.

Also merken wir uns eins fürs Neue Jahr: Bewegung tut gut ... nur nicht übertreiben. Das überlassen wir allenfalls den Jüngeren.

F.W.



Unsere Geburtstags-, „Kinder“

März

Monika Busse	3
Rüdiger Schmitz	5
Daniela Michalczyk (30)	7
Petra Delbrügger	10
Gabriele Lipinski	10
Ralf Effmerz	11
Anja Miedtank	12
Elvira Krähling	13
Reinhard Wass (60)	15
Ute Bergmann	21
Anna-Lena Zmiewski	22
Marion Vortmann	27
Cornelia Mashiter	29
Anke Ostertag	30
Michael Pagenkemper	30

April

Antonia Engemann	2
Christine Kretschmer	2
Arnulf Bergmann	5
Karin Heyser	6
Heiko Henkel	8
Bettina Pahmeier	8
Martin Gelfuß	9
Jörg Köhlert	9
Jutta Miehe	12
Markus Fröhleke	15
Robert Venker	17
Gisela Schoebe	20
Angelika Friedemann	22
Christian Kilian	24
Artur Helios	25
Michael Mannheim	28
Andrea Sauer-Schnieber	28

Mai

Wolfgang Holthaus	3
Olaf Braun	5
Brigitte Mittrop	11
Heidrun Schrot	15

David Roschenski	17
Marit Bergmann	18
Peter Spink	18
Harry Bollen	20
Anette Cramer	20
Wolfgang Berlin	21
Mona Latos	28
Michael Wrede	28
Annette Kilian	29

Sport tut Deutschland gut.

BEWEG DICH! ▶▶

Mitspielen strengstens erlaubt.
Die Sportvereine

Für Integration

DEUTSCHER SPORTBUND

www.dsb.de



Anfängerkurs: Der Winterspeck muss weg

Unter diese Prämisse gefasst lassen sich Mitbürger so manche Sport-Aktivitäten - im Extremfall auch Fasten-Aktivitäten – einfallen, um überflüssige Pfunde loszuwerden. Gute Vorsätze sind ja im neuen Jahr genug gefasst worden.

Warum nicht mal Laufen als Ausdauersport ausprobieren? Wir vom Lauf Team bieten nach längerer Unterbrechung ganz aktuell wieder einen Kurs für Laufanfänger vor. Dafür ist ein Zeitrahmen von zehn Wochen vorgesehen, beginnend am Sonntag, 7. März 2010 (Beginn: 9.30 Uhr). Die Teilnehmer/innen werden von unserem Dreierteam, mit Uwe Friedemann als Leiter, sukzessive an Leistungssteigerungen gewöhnt. Man beginnt jedes Mal mit leichten Auflockerungsübungen, dehnt und streckt sich, um dann im Minutentakt zwischen Gehen und Laufen abzuwechseln. Trainiert wird in der Woche am Dienstag- und am Donnerstagabend jeweils um 18 Uhr.

Die Belastung steigert sich von Mal zu Mal und dient, so zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, der allgemeinen Stärkung des Immunsystems. Man steigert die Muskelkraft und die allgemeine körperliche Fitness. Das Laufen im Bornekamp, dem Ort für diesen Anfängerkurs, ergänzt andere Kraftübungen, ein Fahrradergometer-Training und Einheiten auf dem Laufband. Die moderate bis intensive Bewegung verbessert selbst bei Menschen, die unter rheumatischer Arthritis leiden, die Beweglichkeit. Wichtig ist zudem das gesellige Erlebnis in der freien Natur. Gemeinsam überwindet man eher den „inneren Schweinehund“, so zeigen es unsere Erfahrungen im Team.

Beendet wird der Kurs, der aus wöchentlich drei Trainingseinheiten besteht, am 16. Mai. Dann findet eine abschließende Leistungsüberprüfung statt und die Teilnehmer erwerben das DLV-Laufabzeichen. In der Regel sind sie dann fit für einen Dauerlauf von 1 Stunde Dauer - in ganz gemächlichem Tempo. Es werden auch Zertifikate für nur 30 Minuten, oder aber sogar für 1 ½ Stunden Dauerlauf vergeben. In einer kleinen Zeremonie geschieht dann die Überreichung der Urkunde, was bei einem kleinen Snack zusammen mit einem Glas Sekt geschieht.

Lust auf mehr? Greifen Sie zum Telefon: auch noch um ein bis zwei Wochen verspätete Einsteiger sind willkommen. Auskünfte sowie Anmeldungen richten Sie sowohl an Uwe Friedemann (Tel. 02303 – 96 85 28) als auch Franz Wiemann (Tel. 02303 – 1 42 59).

Der Vorstand



I M M O B I L I E N
A N A L Y S E & B E W E R T U N G

ULRICH WIMPER

Diplom Sachverständiger (DIA)

*für die Bewertung von bebauten und unbebauten
Grundstücken, Mieten und Pachten*

Immobilienbewerter (IfS)

Wohnungsfachwirt (IHK)

S a c h v e r s t ä n d i g e n b ü r o

- ***Verkehrswertgutachten***
- ***Beleihungswertgutachten***
- ***Marktwerteinschätzungen***
- ***SWOT-Analysen***
- ***Immobilienvermittlungen***

Tel. + 49 (0) 23 73 - 94 81 45

Fax + 49 (0) 23 73 - 17 84 08

Mobil + 49 (0) 179 - 78 24 138

mail@ulrich-wimper.de • www.ulrich-wimper.de
Holzener Dorfstraße 21 • 58708 Menden

Interessantes und Aktuelles auch unter www.laufteamunna.de




Das Fähnlein der „9“ Aufrechten



Statt der ursprünglich ca. 800 erwarteten Läufer und Läuferinnen fanden auf verschneiten Anfahrtswegen am 10. Januar nur 350 Sportler den Weg nach **Bönen-Flierich**. Vom Lauf Team fanden sich lediglich 9 Teilnehmer statt der 21 vorangemeldeten Läufer ein. Der „Startschuss ins Neue Jahr“ brachte nichts desto trotz sehr zufriedenstellende Ergebnisse und Platzierungen ein, wie ein Blick auf die Ergebnisliste der Seite „Wer lief Wo?“ (S. 8) bestätigt.


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



Wer lief Wo?

14.11. Bergkamen

Volker Greis	36:22	2. M35
Marit Bergmann	43:51	1. wJB
Arnulf Bergmann	43:51	
Suliko Berndt	44:09	
	4.ges/1.W45	
Martin Gelfuß	45:23	
Roland Goedecke	45:26	1. M65
Klaus Pick	45:29	
Torsten Schröder	46:23	
Rainer Kluge	46:48	
Peter Debie	47:50	
Dieter Ziems	48:29	4. M60
Conny Mashiter	48:31	2. W50
Karin Heyser	48:32	4. W45
Angelika Friedemann	48:34	2. W55
Marc Debie	50:41	1. mJB
Dirk Fehring	50:44	
Wilhelm König	51:57	3. M70
Wolfgang Kunze	52:12	6. M65
Franz-J. Wiemann	54:20	
Gisela Schoebe	54:31	1. W65
Gerhard Zienczyk	58:57	
Elisabeth Leitner	1:01:41	6. W55
Hubert Janowski	1:02:24	
Martina Kluge	1:08:44	
Ulla Debie	1:09:15	
Michaela Stüber	1:13:12	
Ulla Lönne-Wiemann	1:13:16	2. W60

21.11. Werl

Volker Greis	17:07	
	3.ges/2.M35	
	10 km	
Roland Goedecke	45:22	1. M65
Anja Rosin	52:06	3. W35
Hubert Janowski	1:01:41	3. M70

28.11. Unna

Lukas Eckhoff	07:32	1. mJB
---------------	-------	--------

29.11. RE-Bertlich

Uli Jauer	Marathon	3:45:00
-----------	-----------------	---------

06.12. Hamm

Suliko Berndt	44:14	2. W45
Roland Goedecke	45:00	1. M65
Torsten Schröder	45:27	
Karin Heyser	48:46	5. W45
Anja Rosin	52:01	3. W35

31.12. Werl-Soest

Uli Jauer	1:03:36	
Arnulf Bergmann	1:05:26	
Marit Bergmann	1:05:27	1. wJB
Lukas Eckhoff	1:08:53	
Roland Goedecke	1:10:04	3. M65
Karin Heyser	1:13:33	
Martin Gelfuß	1:14:33	
Conny Mashiter	1:14:34	
Ute Bader-Kruck	1:17:21	
Gerhard Kruck	1:17:21	
Vitor da Silva	1:17:57	
Suliko Berndt	1:18:26	
Torsten Schröder	1:18:27	
Harald Schulz	1:18:27	
Anja Rosin	1:19:25	
Siegfried Kiehl	1:21:05	
Hubert Janowski	1:30:03	

2010

10.01. Bönen-Fl.

Lukas Eckhoff	41:24	1. mJA
Uli Jauer	41:55	2. M50
Marit Bergmann	44:08	1. wJA
Klaus Pick	48:33	
Peter Debie	49:45	
Christian Hahnen	52:58	
Franz-J. Wiemann	53:36	
Michael Pagenkemper	58:28	
Ulla Debie	1:08:38	

24.01. Hamm (Serie)

Volker Greis	10 km	37:25
Uli Jauer		39:06
		pBz/6.M50
Marit Bergmann		41:33
		pBz/1.wJA



Martin Gelfuß	43:07		Uli Jauer	1:00:40	7. M50
Hans-J. Behrends	43:40		Marit Bergmann	1:05:51	2. wJA
Roland Goedecke	44:49	5. M65	Martin Gelfuß	1:07:11	
Klaus Pick	45:06		Roland Goedecke	1:09:15	3. M65
Conny Mashiter	47:08	7. W50	Hans-J. Behrends	1:10:40	
Vitor da Silva	48:25		Conny Mashiter	1:11:34	5. W50
Franz-J. Wiemann	51:25		Klaus Pick	1:13:01	
			Vitor da Silva	1:14:36	
07.02. Hamm (Serie)	15 km		Franz-J. Wiemann	1:17:57	
Volker Greis	55:00	5. M40	Olaf Ernst	1:43:12	



Unsere Teilnehmer der Hammer Winterlaufserie im Bild:

Franz. Wiemann	Conny Mashiter
Roland Goedecke	Martin Gelfuß
Uli Jauer	Vitor da Silva
Marit Bergmann	

leider nicht im Bild:

Hans-J. Behrends	Olaf Ernst
Volker Greis	Klaus Pick



3. Sparkassen und City-Lauf: 19.6.2010

Der Tag rückt näher, da das Lauf Team und drei weitere Vereine den zweiten Citylauf durchführen wollen. Auf reichlichen Helfereinsatz sind wir angewiesen. Das Lauf Team stellt, wie schon im vergangenen Jahr, hauptsächlich die Organisation für Anmeldung, Wettkampfablauf, Stellung von begleitenden Radfahrern, Siegerehrung und Werbung bzw. Sponsoring.

Zusätzlich zu den bereits namentlich erfassten Helfern und Helferinnen benötigt Uwe Friedemann noch mehr Bereitwillige. Ein Anruf bei Uwe genügt (Tel. 96 85 28).

Also: **fasst Euch ein Herz**. Es kann sowohl geholfen werden als auch gelaufen werden. Da sind nur geringe Absprachen nötig.

Zu einer zentralen Helferbesprechung laden wir später noch ein.

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



Satire

Zur Zeit von Emil Zatopek
lief man mit Turnschuh'n durch den
Dreck.

Und das Baumwollshirt beim Lauf
Saugte jeden Tropfen auf.

Seitdem geschah ein großer Wandel,
tausend Dinge gibt's im Handel.

Die meisten nützlich und bequem,
doch manches kann man nicht ver-
steh'n.

Denn nicht nur Kleidung, auch die
Sprache

änderte sich mit der Zeit.

Früher hieß die Hose ‚Hose‘,
doch heute heißt sie Running –Tight.

V-Neck-Shirt mit Flatlocknähten,
Microfaser-Schweißtransport,
Coolmax, Ripstop, Eyeletstruktur,
Mesheinsatz für Tragkomfort.

100 % Polyester,
Klimafunktioneller Sport.
Aktuelles Top-Design
in Navy, Lightblue und so fort.

Coolskin Stretch Tank für die Frau
denn auch sie läuft mit der Zeit.

Dazu trägt sie an den Beinen
Meryl Micro Capri Tight.

(und wer noch mit Stöcken rennt,
kauft sich eine Walking-Pant)

Die Running Shoes sind hochmo-
dern,
gut gedämpft und sehr bequem
dank Absorb und HydroFlow,
Duo Cell und adiprene.

Running Socks mit Zehprotektor,
Airflow-Channel, Silberfäden
Anatomisch für die Füße
gibt es auch längst in den Läden.

Running Cap und Bottle Belt,
GPS und MP3,
Handy Bag und Function Slip
sind natürlich auch dabei.

Dies Equipment und viel mehr
kannst du dir im Run-Shop kaufen.
Danach bist du gut gerüstet,
nur eines musst du selbst noch:

Laufen!

Quelle:

**[www.beepworld.de/members86/
lauffloewe/lustiglaufen.htm](http://www.beepworld.de/members86/lauffloewe/lustiglaufen.htm)**



- 01. März** **Jahreshauptversammlung**
Gaststätte Breucker (Iserlohner Straße 2), Beginn:
19.30 Uhr
- 07. März** **Start des Laufanfängerkurses**
Beginn: Sonntagmorgen um 9.30 Uhr, und jeweils
dienstags und donnerstags um 18 Uhr
Treffpunkt: Bornekamp (1. Teich)
Voranmeldung möglich bei: Uwe Friedemann
(Tel. 96 85 28)
oder bei: Franz-J. Wiemann (Tel. 1 42 59)
- 13. März** **15. LSF-Straßenlauf in Münster**
5 km (Start: 11:50 Uhr)
10 km (Start: 12:15 Uhr)
Halbmarathon (Start: 14:05 Uhr)
- 20. März** **18. Sälzerlauf 2010 / Salzkotten**
5 km (Start: 14:10 Uhr) - 10 km (Start: 15 Uhr)
- 03. April** **64. Paderborner Osterlauf**
5 km (Start: 11:35 Uhr)
10 km (Start: 12:50 Uhr)
Halbmarathon (Start: 15 Uhr)
Hinweis: Zentrale Vereinsfahrt mit dem Bus; Zentrale
Anmeldung über Uwe Friedemann (Tel.
968528) oder Online unter
www.paderborner-osterlauf.de
⇒ Startgebühren werden zu 50% vom Verein über-
nommen. (Genauere Informationen bei der Jahres-
hauptversammlung)
- 01. Mai** **38. Kamener Volks- und Straßenlauf**
5 km (Start: 9:15 Uhr)
10 km (Start: 10:15 Uhr)



-
- Halbmarathon (Start: 10 Uhr)
Hinweis: Es handelt sich um einen weiteren Lauf der Hellwegserie:
⇒ der Verein trägt also die Startgebühren
- 30. Mai** **Rhein-Ruhr Marathon / Duisburg**
Marathon (Start: 8.00 Uhr)
Halbmarathon (Start: 9:05 Uhr)
Hinweis: Der Halbmarathon geht gleichzeitig ein in die Wertung zur Westdeutschen Meisterschaft.
⇒ ein gesondertes Anmeldeverfahren beachten
- 03. Juni** **LTU – Sommerfest**
⇒ Nähere Einzelheiten bei der Jahreshauptversammlung
- 19. Juni** **3. Sparkassen-City-Lauf**
Freiwillige Helfer werden auf der Jahreshauptversammlung erfasst. Laufen ist jedoch auch möglich!!
- 03. Oktober** **Vereinsausflug**
⇒ bitte schon jetzt bei der individuellen Jahresplanung berücksichtigen.
- 24. Oktober** **7. Magdeburg-Marathon / oder Dresden-Marathon**
Angedacht ist eine Vereinsfahrt mit der Bahn;
Laufstrecken in Magdeburg:
Marathon
Halbmarathon
Mini-Marathon
13km-Lauf (Start: 10 Uhr)
Nähere Einzelheiten folgen



Buch-Tipp:
BOSTON RUN

- Der Marathon-Thriller -

von Frank Lauenroth (Autor)

Originalausgabe erschienen 2008 bei Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3837053593 (216 Seiten)

In der Marathonszene ist Fred Longer ein unbeschriebenes Blatt. Nur eine Qualifikationszeit ist er bislang gelaufen, doch die reichte aus, um ihn für den großen Boston Marathon zu qualifizieren. Und dort will er Geschichte schreiben, denn was niemand ahnt: Freds Freund Christopher Johnson hat eine Doping-Substanz entwickelt, die ungeahnte Kräfte freisetzt und sich während des Laufes von selbst abbaut. Nach Erreichen der Ziellinie ist Fred demnach kein Doping mehr nachzuweisen! Die Substanz hat nur einen Nachteil: Fred fühlt sich unbesiegbar und verausgabt sich schon zu Beginn des Rennens, doch dadurch baut sich die Substanz schneller ab und es steht zu befürchten, dass sie nicht mehr bis zur Ziellinie reicht.

Von Beginn an schlägt der Autor Frank Lauenroth - genau wie sein Protagonist - ein hohes Tempo an. Wir erfahren schnell, auf welche Weise Fred Longer (der natürlich unter einem Decknamen unterwegs ist) den Boston Marathon gewinnen will. Lange dauert es nicht, bis die

Seite 14

NSA, die Doping-Agentur, ins Spiel kommt und Jagd auf Christopher und Fred macht. Die Angriffe auf Fred werden immer ausgefeilter, je näher er der Ziellinie kommt. So verausgabt sich Fred immer mehr, wodurch sich die Substanz immer schneller abbaut. Und der Leser muss einfach wissen, ob der gedopte Läufer tatsächlich als erster die Ziellinie erreicht!



Unter dem Strich ist BOSTON RUN ein rundum gelungener Thriller, der den Leser von der ersten bis zur letzten Seite fesselt – und was will man mehr von einem Spannungsroman?



Der PAPS Test
- ein Tipp für Laufanfänger -

An der Humboldt-Universität wurde, in Anlehnung an den PAR-Q Test (Physical Activity Readiness Questionnaire der Canadian Society for Exercise Physiology) im Jahr 2008 dieser Test entworfen. Modifiziert von Dr. med. Lars Brechtel (Abtlg. Sportmedizin) und für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht durch Jürgen Lock (SMS – Sport-Medizinischer Service, Berlin) ist er geeignet, solchen Sportlern, die sich im Breitensport für eine Ausdauerdisziplin interessieren, eine erste medizinische Orientierung zu ermöglichen.

Man liest immer häufiger - auch bei speziell im Ausland stattfindenden Laufwettbewerben - , dass sich Läufer und Läuferinnen eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung ausstellen lassen müssen. Dieser Test ist der Anfang dazu und kann dem aufzusuchenden Arzt schon einmal eine Übersicht über das eigene Befinden zu geben.

<i>Frageimpuls</i>	<i>Ja</i>	<i>Nein</i>
Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?		
Hatten Sie jemals in Ruhe oder bei körperlicher Belastung Schmerzen in der Brust?		
Wurde bei Ihnen jemals ein Herzgeräusch oder Herzfehler festgestellt?		
Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?		
Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben jemals das Bewusstsein verloren?		
Haben Sie einen erhöhten Blutdruck?		
Haben Sie erhöhte Fettstoffwechsel oder Cholesterinwerte?		
Sind Sie zuckerkrank (Diabetes mellitus)?		
Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen erhöhten Blutdruck oder aufgrund eines Herz- oder Atemproblems verordnet?		



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