

LÜDINGHAUSER **Neuigkeiten, Berichte, Tipps & Termine**
April / Mai / Juni

stadt leben



Foto: Julian Borgmann

Die Marktsaison geht los!

Kulinarik
Stefan Hardt – Koch
aus Leidenschaft

Tipps & Termine
Veranstaltungs-
kalender Lüdinghausen

Stadtmenschen
Alfred Focke –
ein Fan der Stadt!



Wir machen den Weg frei.

**Volksbank
Lüdinghausen-Olfen eG**



Inhalt

Neuigkeiten	4
Stadtmenschen Alfred Focke – ein Fan der Stadt	6
Die Story Wein Stork	8
Schaufenster Frühlingstrends	10
Nachgefragt	12
Garten / Deko	13
Terminkalender	14
Kultur- und Veranstaltungstipps	16
Ausflüge in die Region	22
Interview mit Christoph Marxen über Rudersport	24
Kulinarik Stefan Hardt – Koch aus Leidenschaft	26

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

unser Veranstaltungskalender ist groß geworden und hat sich zu einem kleinen Magazin entwickelt. Er ist zwar noch nicht erwachsen, aber auf dem Weg dahin. „Stadtleben“ heißt unser Magazin. Das Heft beinhaltet neben den Veranstaltungstipps nun auch Neuigkeiten, Geschichten und Wissenswertes aus der Steverstadt. Wir wollen das Lüdinghauser Stadtleben darstellen und Sie gleichzeitig unterhalten.

Was ist los in Lüdinghausen? Worüber können wir berichten? Vielleicht haben Sie ja Ideen und Anregungen. Wir freuen uns schon jetzt auf Ihr Feedback. Viel Freude bei der Stadtleben-Lektüre wünscht Lüdinghausen Marketing!

Impressum

Herausgeber:
Lüdinghausen Marketing
Borg 4, 59348 Lüdinghausen
Telefon: 0 25 91/7 80 08
www.lhmarketing.de
info@lhmarketing.de
Redaktion: Lars Werkmeister,
Nadine Wenge
Satz und Gestaltung:
müller mixed media
Auflage: 5000



Das Lüdinghaus
Geschäftsstelle
Lüdinghausen Marketing,
Tourist-Information,
Zimmervermittlung,
Ticketverkauf, LH-Shop,
Fahrradverleih

→ Alle Inhalte sind auf unserer Webseite nachzulesen.

www.lhmarketing.de





Neu im Lüdinghaus!

Offene Stadtführungen – ab April an jedem ersten Samstag um 13.30 Uhr

Ab April bietet Lüdinghausen Marketing an jedem ersten Samstag im Monat eine offene Stadtführung an. Los geht es jeweils um 13.30 Uhr am *Lüdinghaus*. Die Führung dauert ca. 1,5 Stunden. Erwachsene zahlen 6 Euro, Kinder, Jugendliche und Studenten 4,50 Euro. Karten gibt es im *Lüdinghaus*. Geführt werden die Besucher von einem der geschulten Stadtführer. Das Angebot richtet sich nicht nur an Auswärtige, auch Lüdinghauser sind herzlich eingeladen einen neuen Blick auf ihre Stadt zu bekommen.

Die kommenden Termine sind:

Sa, 1. April 2017 um 13:30 Uhr
 Sa, 6. Mai 2017 um 13:30 Uhr
 Sa, 3. Juni 2017 um 13:30 Uhr
 Sa, 1. Juli 2017 um 13:30 Uhr
 Sa, 5. August 2017 um 13:30 Uhr
 Sa, 2. September 2017 um 13:30 Uhr
 Sa, 7. Oktober 2017 um 13:30 Uhr

Stationen sind alle wichtigen Sehenswürdigkeiten der Stadt: Von der Burg Lüdinghausen über den Marktbrunnen, die Felizitaskirche bis hin zum ältesten weltlichen Gebäude der Stadt. Ganz nach dem Motto: Geschichte(n) der Stadt erleben!

→ Weitere Informationen auf www.lhmarketing.de oder vor Ort im Lüdinghaus, Borg 4, 59348 Lüdinghausen, Tel: 02591/78008, info@luedinghausen-marketing.de

Es werde Licht!

Zum Schlösser- und Burgentag am 17. und 18. 6. werden nachts die Burgen illuminiert

Bei der Premiere des „Schlösser- und Burgentages Münsterland“ an dem Wochenende 17./18. Juni werden erstmals viele historische Gebäude ihre Pforten öffnen – und natürlich sind die beiden benachbarten Lüdinghauser Burgen mit dabei. Dort wird den Besuchern sogar 24 Stunden lang ganz Besonderes geboten. Höhepunkt dürften ohne Zweifel in der gesamten Nacht Lichtinstallationen in der gesamten „WasserBurgen-Welt“ sein, dem Vorzeige-Projekt der Regionale 2016. Denn die Regionale feiert gleichzeitig ihren Abschied und wird das Lüdinghauser Projekt ganz besonders in Szene setzen.



Die Burgen feiern Abschluss der Regionale 2016

Zusätzlich gibt es auf beiden Burgen an beiden Tagen ein buntes Programm. So sind auf der Burg Lüdinghausen viele Vereine und Institutionen aktiv, die sonst das historische Gemäuer bevölkern – Shantysingen mit der Marinekameradschaft, Fledermaus-Detektoren basteln mit den Hobbyfunkern und ein Kulturprogramm vom KAKTuS sind nur einige Beispiele. Und den beliebten Abendmarkt gibt's ausnahmsweise den ganzen Sonntag.

→ Weitere Infos gibt es kurz vor der Veranstaltung: www.burg-vischering.de, www.lhmarketing.de



In aller Ruhe probieren und auswählen.

Fotos: Julian Borgmann

Startschuss für die Marktsaison

Da muss ich hin!

Bauernmarkt: Aus der Region für die Region / Abendmarkt an der Burg Lüdinghausen ist absoluter Publikumsmagnet

Die Marktsaison in Lüdinghausen beginnt. Der Startschuss fällt am Samstag, 1. April, mit dem Bauernmarkt. „Aus der Region, für die Region“ heißt es dann wieder. Das Produktangebot umfasst alles, was der heimische Boden oder Stall hergibt: Fleisch und Wurst, Eier, Obst, Säfte, Konfitüren, Gemüse, Kräuter, Milchprodukte, Brot, Honig, Blumen bis hin zu Wollprodukten sowie ländlich-kunsthändlerische Arbeiten aus Stoffdruckerzeugnissen, Holz, Heu, Korbrohr, Leinen und Ton.

Bauernmarkt: Jeden ersten Samstag im Monat von 9 bis 15 Uhr (April bis Oktober)

Am Freitag, 28. April, startet der Abendmarkt ins neue Jahr. Dieser hat sich zum absoluten Publikumsliebling entwickelt. Ausgewählte Käse- und Brotsorten, hochwertiges Fleisch für Grill und Pfanne, französische Spezialitäten oder erlesene Gewürze werden im Innenhof der Burg angeboten. Ebenso Bio-Obst und -Gemüse, Variationen italienischer Salami und Frischfisch. Im angenehmen Schatten der historischen Gemäuer lässt sich die einmalige Atmosphäre bei Wein, frisch gezapftem Pils und kleinen Leckereien bestens genießen. Die Freunde der Burg Lüdinghausen gewähren Einblicke in die Burg.

AbendMarkt: Jeden 2. und 4. Freitag eines Monats im Innenhof der Burg Lüdinghausen, 16 bis 20 Uhr. (April-Oktober)

1. Sa im Monat / April bis Oktober

Bauernmarkt

KIRCHPLATZ / MARKTPLATZ

Saisonstart am 1.4.



2. + 4. Freitag im Monat

AbendMarkt

BURG LÜDINGHAUSEN

Saisonstart am 28.4.





Fotos: Nadine Wenge

Alfred Focke engagiert sich für Lüdinghausen und ist in zwölf Clubs und Vereinen aktiv.

Ein Fan der Stadt: Alfred Focke

Wenn Alfred Focke von Lüdinghausen erzählt, dann sprüht er vor Begeisterung. »Die Stadt ist hochattraktiv«, sagt er. »Vor allem für junge Familien.«

Er selber trägt viel dazu bei, dass die Stadt ist, wie sie ist. Alfred Focke ist in zwölf Vereinen und Clubs aktiv. Er sitzt in der Jury, wenn es darum geht, die Stadt zu gestalten. »Dass ich bei Architektenwettbewerben mitentscheiden kann, das ist schon toll«, so Focke. So geschehen bei der Marktplatzneugestaltung, bei der Regionale-Fläche zwischen den Burgen und der Borg. »Für die Neugestaltung der Borg habe ich mich besonders eingesetzt«, erzählt Focke. Damals gab es viele Kritiker, heute kaum mehr. »Die

neue Borg ist echt klasse,«, meint Focke. Und hätte man schon eher grünes Licht für das Projekt gegeben, hätte man noch viel mehr realisieren können. Total begeistert ist Focke, dass das Cafe Extrablatt an den Markt kommt. »Das ist ein Riesengewinn für die Stadt.«

Mitgestalten, mitentscheiden

»Durch mein Engagement und meine Kontakte bin ich über vieles informiert, was in der Stadt passiert. Und das finde ich super«,

sagt der Lüdinghauser. Mitgestalten, mitentscheiden – das ist sein Ding.

Sein ganzes Leben ist begleitet von Ehrenamt. Das fing schon mit den Messdiensern an. Heute ist Focke schon viele Jahre Vorsitzender des Heimatvereins. Er ist Mitglied in allen drei Schützenvereinen der Stadt, bei Blaupunkt Heide, im Angelverein, im Hege- ring, im Heimatverein Seppenrade... Jahrelang gab er Kochkurse bei der Familienbildungsstätte. Er war bereits Schützenkönig und Karnevalsprinz. Außerdem hat er 25 Jahre Vorstandsarbeit bei der Gemeinschaft Mühlenpoat gemacht. »Da komme ich her«, erzählt Focke. Nur an die Politik habe er sich nie herangewagt. Das sei nicht sein Ding.

Zweitältester Stammtisch Deutschlands

Tradition dafür umso mehr. Daher liegt ihm auch der Stammtisch »Gesellschaft Reichstag«, der seit 125 Jahren jeden Sonntag im Hotel zur Post residiert und der der zweitälteste Stammtisch Deutschlands ist, sehr am Herzen. Früher waren hier der Bürgermeister, die wichtigen Handwerker, Unternehmer

»Wenn ein Weg nicht in Schuss ist, rufen die Leute bei mir an.«

und Politiker vertreten. Daher sagten die Lüdinghauser: »Das ist unser Reichstag.« Vor allem die Arbeit für den Heimatverein hält ihn auf Trab. Er engagiert sich sehr im Bereich Natur, stellt Storchennester auf, legt Wege an. »Wenn ein Weg nicht in Schuss ist, rufen die Leute bei mir an«, erzählt Focke mit einem Lächeln. Das macht ihm gar nichts, sondern Spaß.



Fünf Jahre lang gab Alfred Focke auch Kochkurse an der Familienbildungsstätte.

In Lüdinghausen sei das Ehrenamt noch lebendig. »Wobei man auch hier mit Nachwuchsproblemen zu kämpfen hat«, sagt der Lüdinghauser. »Vereinsarbeit läuft heute anders ab. Man muss sich neu organisieren und neue Kommunikationswege gehen, z.B. mit WhatsApp. Vorstandssitzungen, die Stunden dauern, werden irgendwann Geschichte sein.«

Renaturierung der Stever

Sein großer Wunsch für die Stadt ist die Renaturierung der Stever. »Das fände ich richtig gut«, so Focke. Die Wasserverordnung der EU sei aber extrem kompliziert. Da brauche man einige Experten. Focke ist ein Riesenfan der Stadt. »Lüdinghausen ist ne coole Nummer!«, sagt er. »Ich könnte hier nie wegziehen. Das wäre eine totale Entwurzelung.« Nadine Wenge



Stefan Streckert (l.) ist der Whisky-Spezialist bei Wein Stork.

Fotos: Tim Bohr

Wein ist nicht mehr schick. Er macht Spaß!

Wein Stork geht neue Wege: Junge Winzer, Whisky und Events

„Wein ist nicht mehr schick, sondern macht Spaß“, sagt Jan Stork. Wein ist Genuss. Wein ist Lebensgefühl. „Ob die mobile Weinbar auf dem Abendmarkt an der Burg oder Veranstaltungen wie ‚Wein & Wort‘ – die Events werden immer beliebter“, sagt Stork. „Das zeigt die große Resonanz bei den Veranstaltungen. Auf dem Abendmarkt präsentieren wir uns außerdem in einem ganz anderen Umfeld und einer gelassenen Stimmung.“

Auch im Laden bietet das Team ausgefallene Veranstaltungen an: Lakrids, Schokolade, Käse und Wein, Weinparty oder Weinmesse – das Angebot ist groß. Daher hat das Team neues Mobiliar angeschafft, ein neues Lichtkonzept kreiert. Vor drei Jahren gab es bei Stork den Generationenwechsel. Jetzt sind Jan Stork, seine Frau Karin und ihr Team dabei, „den Laden ins Jahr 2017 zu bringen“.

„Menschen kommen zu uns, weil sie eingeladen sind, Gäste bekommen oder ein Fest geben. Wir helfen ihnen bei der Auswahl des Weins. Wir gehen offen auf die Leute zu“, erklärt der Weinexperte.

Whisky lieben, leben und probieren

Mit dem großen Angebot von über 100 Sorten Whisky hat Wein Stork einen internationalen Trend in Lüdinghausen etabliert. „Die Tastings sind extrem gefragt“, so Stork. Denn auch Whisky ist Genuss und Lebensgefühl mit vielen ungeahnten Facetten. Dazu ist es wichtig den Geschmack zu schulen. „Wir haben einen Mitarbeiter, der das Thema lebt und liebt und die Kunden hervorragend berät“, so Stork. „Wir öffnen einen Großteil unseres Whiskyangebots, so dass man eine Probierflasche mit 10 cl zu einem attraktiven Preis erhalten kann.“ Tipp vom Fachmann: Je

leerer die Flasche, desto schneller verfliegt das Aroma.

Junge und wilde Winzer

Bei Wein Stork gibt es einen Mix aus klassisch-konservativ und ausgefallen. Stork: „Wir räumen auch den jungen Winzern einen Platz im Sortiment ein. Sie produzieren viele ausgezeichnete Weine, die bislang kaum bekannt sind.“ Stork kennt die Winzer, deren Wein er verkauft, fast alle persönlich. Gemeinsam mit Kollegen besucht er regelmäßig die Winzer vor Ort. Er konzentriert sich auf kleine Familienbetriebe in Europa, die alles selbst in der Hand haben und höchste Qualität bieten. Diese Weine gibt es eben nicht an jeder Ladentheke. „Bei unserer jährlichen Weinmesse können sich die Winzer auch unseren Kunden vorstellen“, so Stork.

Seit über zehn Jahren arbeitet Stork bereits mit Bernd Russbach zusammen. „Bei dem Triathleten unter den rheinhessischen Winzern weiß man einfach, woran man ist. Der Mann hat beim Sport gelernt, worauf es ankommt: Geduld. Und die lässt er auch seinen Reben zukommen, die sich in seinen mineralisch-kühlen, kargen Lagen wie dem Eppelsheimer Felsen so richtig ins Zeug legen“, schreibt der Weinführer Gault Millau, „Die Weinbibel für deutsche Weine“, über ihn.

„Meine Eltern und ich wagten zu der Zeit erste Versuche eigene Ideen in der Weinbereitung umzusetzen. Ein leichter, süffiger Trinkwein war in unseren Köpfen. Die weiße Sorte Scheurebe, die damals fast nirgendwo mehr in erwähnenswerter Anzahl angebaut wurde, sollte es sein. Bernd Russbach hat unsere Weinidee in seinem Keller umgesetzt“ erzählt Stork. „Die Idee war fast visionär, da dieser Wein mittlerweile zu einem der wichtigsten in unserem Programm geworden ist. Die aromatische Sorte, die ein



Jan Stork mit dem Triathleten unter den Winzern, Bernd Russbach.

wenig an Sauvignon Blanc erinnert, erlebt derzeit außerdem eine regelrechte Renaissance.“ Bernd Russbach ist für Stork der perfekte Partner für die Entwicklung von eigenen Weinideen und „-marken“ und Sondereditionen. „So können wir auch auf Erzeugerseite mitmischen“, sagt Stork. Mit Russbach hat Stork seinerzeit gemeinsam mit der evangelischen Kirchengemeinde einen Rotwein aufgelegt, aus dessen Erlösen fast zwei Fenster für die „kleine Kirche“ angeschafft werden konnten. *Nadine Wenge*

Wein & Whisky lassen sich hervorragend verschenken. Für jeden Geschmack, jeden Anlass und für jedes Budget, ob für Privatkunden, Industrie oder Handwerk, arrangieren Jan Stork und sein Team liebevoll individuelle Geschenke. Durch die Kombination von Wein und Feinkost sowie Accessoires passend zum Thema bieten die Geschenke einen echten Mehrwert für den Beschenkten. So bleibt man lange Zeit in guter Erinnerung. Schauen Sie doch ein Mal vorbei und lassen sich beraten. Das Team von Wein Stork freut sich auf Sie!

Termine 13. Juni: Wein & Wort mit Frank Goosen; 30. Juni: Weinparty zum Jubiläum; 1. Juli: Jubiläumsweinmesse; 1. September: Wein-Barbecue; 11. September: Wein & Wort mit Gisa Pauly; 6. Oktober: Whisky-Tasting; 20. Oktober: Winterfreuden; 5. November: Hausmesse

Bei uns sehen Sie, was „in“ ist!

Die Trends im Frühling

Farben machen gute Laune

Florale Designs und Jeans mit Glitzereffekten sind im Kommen

„Farbe ist wieder in. Das macht Lust auf den Frühling und gute Laune.“ Roswitha Worms, Inhaberin des Modehauses Kostenbader, freut sich über einen schönen Mix in diesem Frühling. „Natürlich gibt es immer das klassische schwarz und weiß. In diesem Frühling sind aber auch florale Designs, Jeans mit Glitzereffekten oder die Bomberjacke mit Muster in.



Da ist garantiert für jeden etwas dabei,“ so Roswitha Worms. Auch bei den Schuhen glitzert es. Und kleine Tücher kommen wieder. Eine tolle Neuheit bei Kostenbader:

Handtaschen aus Neopren, in uni oder bunt. Roswitha Worms: „Die sind so herrlich leicht. Da kann man einiges verstauen und sie trotzdem noch gut tragen.“ ❀



Foto: DIGEL

Blau und grau sind das neue schwarz

Bei festlicher Mode ist Strass der absolute Hingucker

Pastellöne, blau und grau – das sind die Trendfarben des Frühlings. Geschmückt mit Strass und Ornamenten: In diesem Jahr die absoluten Hingucker. „Festliche Mode ist im Frühling bei uns ein Riesenthema. Wir halten eine breite Palette an Modellen und Farben bereit“, sagt Wolfgang Borgers, Assistent der Geschäftsleitung bei Adam & Eva Moden. Ob Kleid, Jumpsuit oder Hosen-

anzug, ob Abschlussball, Hochzeit, Schützenfest oder Bewerbungsgespräch - für jeden Anlass gibt es das passende Outfit. Mit den passenden Schuhen, Taschen, Schals oder Krawatten ist das Outfit perfekt. Paare können sich farblich abstimmen. Auch bei den Herren dominieren Blau- und Grautöne. Blau und grau sind das neue schwarz! ❀

Bronze, Silber und Gold

Der Metalltrend setzt sich fort

Wer auf der Suche nach neuen Schuhen ist, der wird im Schuhpark garantiert fin-



dig. Denn neben den Klassikern gibt es im Schuhpark jede Saison die aktuellen Trends. So setzt sich dieses

Jahr der Metalltrend fort. Details aus Gold-, Silber-, Bronze- und Rosétönen lassen Schuhe, Accessoires und Kleidungsstücke schimmern und passen hervorragend zu hellen, neutralen Farben. Auch Streifen tragen dieses Jahr zur Sommerstimmung bei und lassen sich gut zu dunklen Marinefarben kombinieren. Farbtupfer in Form von bunten Patches und Applikationen werten dabei jedes Outfit auf. ❀

Alles ist gestreift

Bei den Kindern muss es glitzern

„Streifen sind das große Thema in diesem Frühling“, sagt Kira Berken vom gleichnamigen Kaufhaus. In der Damen-, Herren- und Kinderabteilung und bei den Heimtextilien. Streifen gibt es in allen Variationen. „Die Branche nennt das ‚ready to wear‘. Streifenshirt und Jeans – damit ist man angezogen“, erzählt Berken. Auch grün und metallische Effekte sind in. Und Frau zeigt Schulter: Mit „cold shoulder“ oder Carmenausschnitt. Ob uni oder mit Blumenmuster –



Bomberjacken liegen wieder im Trend. Bei den Herren ist der Collegelook angesagt. Mit Streifen, Bomberjacke, Minimalprints. Und bequem muss es sein. Daher gibt es auch bei Hemden und Hosen neuerdings einen Stretchanteil. Bei den Kindersachen muss es glitzern. Hier liegen Paletten total im Trend. ❀

Die Mode wird wieder bunt

Bei den Herren hält Strick Einzug

Starke Farben erobern die Modewelt. Vor allem im Damenbereich liegen rot, orange oder auch grün voll im Trend. „Aber auch rosé und pink“, sagt Christian Kruse vom gleichnamigen Modehaus für hochwertige Damen- und Herrenmode. Farbe und Muster – so

könnte man die Trends in diesem Frühling beschreiben. Mit ganz vielen floralen Designs. Gerne trägt Frau lange Hemdblusen- und kleider. Wer es mag, zeigt Schulter. Und das Hosenbein darf bei den Damen gerne mal ausgefranst sein. Bei den Herren dominieren die Farben blau, grau und schwarz – sowohl im Konfektionsbereich als auch bei der Frei-



Foto: CINQUE

zeitkleidung. „Darauf baut man mit etwas Farbe auf“, weiß Christian Kruse. Da darf es gerne ein buntes Poloshirt sein. Die Herren tragen die Hosen in diesem Frühjahr eng und kurz. Wer es sportlich mag, für den gibt es Sakkos in Strick. Auch bei den Poloshirts hält der Strick Einzug. ❀

Was tun bei Rückenschmerzen? Nachgefragt bei Sebastian Amenda von salvea Lüdinghausen

Salvea zieht um. Neue Heimat ist der Campus „Das-neu(e)-Haus“ in der Neustraße. Wer selbst schon mal Umzugskisten geschleppt hat, weiß: Das geht ganz schön auf den Rücken. Umfragen zeigen, dass über 80 Prozent aller Erwachsenen Erfahrungen mit Rücken- oder Nackenschmerzen haben. Sie beeinträchtigen die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und schließlich die Lebensqualität. Was kann man dagegen tun? Wir fragten Sebastian Amenda, Betriebsstättenleiter bei salvea Lüdinghausen.

Herr Amenda, wo liegen die Ursachen dafür, dass so viele Menschen an Rückenschmerzen leiden?

Viele Rückenschmerzpatienten weisen muskuläre Defizite auf. Oft liegt genau hier die Ursache.

Was kann man dagegen tun?

Die Menschen müssen ihre Muskulatur verbessern. Wir bieten dazu ein analysegestütztes Rückentraining an, um anschließend ein Training unter intensiver Betreuung durch unser Fachpersonal durchführen zu können. Dieses sorgt für Stabilität und Mobilität in der Wirbelsäule und des gesamten Bewegungsapparates. Regelmäßige Folgeanalysen dokumentieren die Fortschritte und ermögli-



Sebastian Amenda von salvea Lüdinghausen

Fotos: Nadine Wenge

chen die kontinuierliche Optimierung der Trainingstherapie.

Was kann ich selber tun, wenn ich den ganzen Tag am Schreibtisch sitze?

Ganz wichtig ist es, sich während der Arbeit zu bewegen. Einfach mal aufzustehen, vielleicht wenn man telefoniert. Oder den Blick vom Bildschirm abwenden, damit Nacken und Augen entlastet werden oder die Schultern kreisen, um den Nacken zu entspannen. Wichtig ist, seine Tätigkeit abwechslungsreich zu gestalten.

Kann ich auch präventiv meinen Rücken schulen?

Ja. Wir bieten u.a. zertifizierte Rückenschulungskurse nach Paragraph 20 des Sozialgesetzbuches V an, die zu 80 Prozent von der Krankenkasse finanziell übernommen werden. In zehn Kurseinheiten lernen die Teilnehmer in Theorie und Praxis alles Wichtige zum Thema „gesunder Rücken“.

therapie an modernsten Geräten. Zum Angebot gehören zahlreiche Präventionskurse im Bewegungsbad und im neuen Gymnastikraum mit Blick über Lüdinghausen, sowie Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM).

→ www.luedinghausen.salvea.de

Aus TheraNet wird im Mai 2017 salvea. Das salvea in Lüdinghausen in der Neustraße 1A im Campus „Das-neu(e)-Haus“ ist ein modernes Therapiezentrum. Neben Physiotherapie, Ergotherapie und Rehasport auf individueller ärztlicher Verordnung (rezeptiert), bietet unsere Einrichtung die Möglichkeit einer Trainings-



Foto: Florale Manufaktur

Pink und grau – ein toller Mix

Jennifer Kortendick, Inhaberin der floralen Deko und Blumen: „Die Trendfarben reichen von Pastelltönen in rosa oder apricot über Naturtöne oder das zeitlose grau bis hin zu Knallfarben wie pink, rot und orange.“ Die Farbe des Jahres allerdings ist grün! Ein frisches Gelbgrün, ähnlich dem apfelgrün. Ob gold, silber, kupfer oder roségold: Metalloptik ist in. Keramikartikel werden mit metallischen Highlights versehen. Und man mag es kaum glauben: Zu Ostern ist schwarz-Weiß total angesagt.

Jennifer Kortendick: Zwiebelblüher als Deko

„Eine gute Alternative zu Schnittblumen im Frühling sind die Zwiebelblüher“, sagt Jennifer Kortendick. Tulpen, Narzissen oder Traubenhyazinthen halten im Haus ca. 1,5 bis 2 Wochen. Dazu Moos und Zweige ... einfach schön. Man kann sie auch von der Erde befreien und in Kränze und Geäst verarbeiten. Da das Wasser in der Zwiebel gespeichert ist, muss die Pflanze nicht in der Erde bleiben. → www.florale-manufaktur.de

Frühjahrsputz für den Teich

Frühlingszeit ist Gartenzeit. Blumen und Sträucher müssen zurückgeschnitten werden. Wer einen Teich oder Bachlauf im Garten hat, muss ihn auf Vordermann bringen. First Klaas, der Spezialist für Gartengestaltung, zeigt, wie es geht. In ihrem Gartenblog schreibt Heike Klaas über Gartennews und Gartentipps, den Garten als Entdeckungsort und die Pflanze der Woche. „Da ich noch drei jüngere Kinder habe, sind auch immer Basteltipps dabei“, so Heike Klaas.

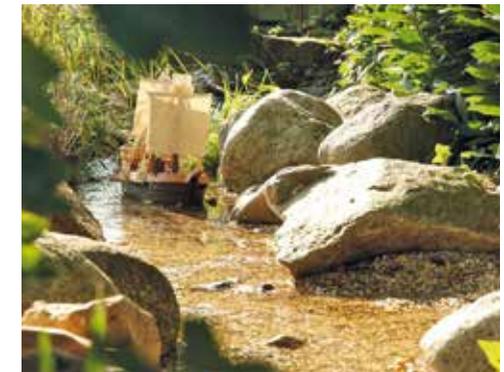


Foto: first klaas

Heike Klaas verrät regelmäßig in ihrem Blog Tipps und Tricks rund um den Garten

Tipp für den Gartenteich: Hechtkraut im Herbst/Winter stehen lassen, damit unter einer möglichen Eisschicht genügend Luftaustausch stattfinden kann. Erst im Frühling das Kraut zurückschneiden. Der Vorteil, wenn man es um diese Jahreszeit macht: „Es tummeln sich noch keine Molche, Libellenlarven, Frösche, Schildkröten, Wasserläufer etc. in den Pflanzen.“

→ www.firstklaas.de
 → www.facebook.com/firstklaas

April 2017

1.4. Sa	Bauernmarkt 9 – 15 h, Kirchplatz
Sa	Umwelttag Hüwel
Sa	Ostermarkt der Hobbykünstler 11 – 18 h, Burg LH und Bauhaus
Sa	Theater Pur: Ein Schlüssel für zwei 20 h, RICORDO
Sa	Leezenbörse 11 – 15 h, Opel Rüschkamp
Sa	Ford Beckmann & Heiner Meyer Ausstellung bis 28.05. Burg Vischering
Sa	Offene Stadtführung 13.30 h, Lüdinghaus
2.4. So	Ostermarkt der Hobbykünstler 11 – 18 h, Burg LH
4.4. Di	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
7.4. Fr	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
Fr	Freunde der Kleinkunst: Das Lumpenpack 19:30 h, Realschule
8.4. Sa	Werkstatt Café: Kannste mal 14 – 17 h, FBS
Sa	Orient Express 17 h, Safran
11.4. Di	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
16.4. So	Osterfeuer am Liebeshügel, Heimatverein Seppenrade, 20 h

17.4. Mo	Mein grünes Land Ausstellung bis 6.6. Burg Vischering
18.4. Di	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
20.4. Do	Französischer Markt Marktplatz, Zeitauf Aushang achten
21.4. Fr	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
Fr	Französischer Markt Marktplatz
22.4. Sa	Werkstatt Café: Kannste mal 14 – 17 h, FBS
Sa	Trio Reis/Demuth/Wiltgen 20 h, Burg Vischering
Sa	Französischer Markt Marktplatz
23.4. So	Lüdinghauser Frühling und Französischer Markt
So	Münsters Aasee und Skulpturen ADFC 9 h
25.4. Di	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
27.4. Do	Michael Fitz: Das bin I 20 h, RICORDO
28.4. Fr	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
Fr	Abendmarkt 16 – 20 h, Burg LH
Sa	Schubert "Die schöne Müllerin" 19 h, Burg Lüdinghausen
30.4. So	Maibaumfest 19 h
So	Kinderschützenfest 15 h

Mai 2017

1.5. Mo	Maifeiertag 11 h, Struck
2.5. Di	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
5.5. Fr	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
6.5. Sa	Bauernmarkt 9 – 15 h, Kirchplatz
Sa	Kleinkunst-Doppel mit Peter Shub & Zuccini Sistaz 19 h Burg Lüdinghausen
Sa	Offene Stadtführung 13.30 h, Lüdinghaus
9.5. Di	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
12.5. Fr	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
Fr	Abendmarkt 16 – 20 h, Burghof
Fr	Der Barpianist 20 h Burg Lüdinghausen
Fr	Musik handgemacht / APM und Mario Drees 20 h, RICORDO
13.5. Sa	Werkstatt Café: Kannste mal 14 – 17 h, FBS
16.5. Di	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
18.5. Do	Christian Bleiming + Romana Dombrowski 20 h, RICORDO
19.5. Fr	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz

20.5. Sa	Konzertreihe B Best of Composition H.–G. Jaroslowski, 19:30 h, Burg LH
21.5. So	Mechanisches Musikmuseum Hiddingsel ADFC, 12 h
So	Museumsfest 11 h Burg Vischering
So	Familienausflug 11h, Hüwel
23.5. Di	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
24.5. Mi	Mofa-Rennen 18 h, Westfalenring
25.5. Do	Grasbahnrennen Westfalenring
Do	Morgenstund' hat Gold im Mund ADFC, 7 h
Do	Lars Danielsson Group 20 h, Burg Vischering
Do	Stil & Art , 10 – 18 h, Parc de Taverny, Burg Lüdinghausen
26.5. Fr	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
Fr	Abendmarkt 16 – 20 h, Burghof
Fr	Stil & Art , 10 – 18 h
27.5. Sa	Werkstatt Café: Kannste mal 14 – 17 h, FBS
Sa	Stil & Art , 10 – 18 h
28.5. So	Stil & Art , 10 – 18 h

Fotos: die-marquardt.com



So	Orgelkonzert Himmelwärts , 18 h, St. Felizitas-Kirche
So	Sythen, Hausdüllen und Wildpark ADFC, 10 h, Markt
30.5. Di	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
Juni 2017	
2.6. Fr	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
3.6. Sa	Bauernmarkt 9 – 15 h, Kirchplatz
Sa	Offene Stadtführung 13.30 h, Lüdinghaus
6.6. Di	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
8.6. Do	Lüdinghausen Karibisch Borg
9.6. Fr	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
Fr	Abendmarkt 16 – 20 h, Burghof
Fr	Lüdinghausen Karibisch Borg
Fr	Theo-Thiering-Cup Hüwel, 17 h
10.6. Sa	Werkstatt Café: Kannste mal 14 – 17 h, FBS
Sa	Lüdinghausen Karibisch Borg
Sa	Kräutertour zum Schloss Westerwinkel ADFC, 10 h, Markt
Sa	Fußballpokaltunier Hüwel

11.6. So	Lüdinghausen Karibisch Borg
So	Wikingerschach 14 h, Hüwel
So	Familie Wittkamp – Wenn beide Eltern Enten sind... Ausstellung bis 26.08.
13.6. Di	Wein & Wort m. Frank Goosen, Stork
13.6. Di	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
16.6. Fr	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
17.6. Sa	Schlösser- und Burgentag
18.6. So	Schlösser- und Burgentag inkl. Abendmarkt spezial
So	Radtour der Gemeinschaften Struck, 14.30 h
20.6. Di	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
23.6. Fr	Wochenmarkt 8 – 13 h, Kirchplatz
Fr	Abendmarkt 16 – 20 h, Burghof
24.6. Sa	Werkstatt Café: Kannste mal 14 – 17 h, FBS
Sa	Konzertreihe A Sommerkonzert , 19:30 h, Burg LH
25.6. So	Wasserschloss Burg Hülshoff ADFC, 10 h
27.6. Di	Wochenmarkt 8 – 13 h
30.6. Fr	Wochenmarkt 8 – 13 h
Fr	Weinparty Stork

**FAHRRADBÖRSE****1.4.** 10.00 bis 15.00 Uhr**Leezenbörse**

Opel Rüschkamp

Auf der Leezen-Börse können auch Privatanbieter gebrauchte Fahrräder zum Kauf anbieten oder selbst ein passendes Stück erwerben!

➤ www.adfc-ms.de

MARKT**Jeden 1. Sa im Monat**

9.00 bis 15.00 Uhr

Bauernmarkt

An der Felizitaskirche

Aus der Region, für die Region. Das ist das einfache und überzeugende Prinzip dieses Marktes. Das Produktangebot ist reichhaltig und umfasst alles, was der heimische Boden oder Stall hergibt: Fleisch und Wurst, Eier, Obst, Säfte, Konfitüren, Gemüse, Kräuter, Milchprodukte, Brot, Honig, Blumen bis hin zu Wollprodukten. Aufgrund der saisonal unterschiedlichen Angebote zeigt sich der Markt dabei jedes Mal ein wenig anders und wird zum Gefallen der Kunden auch noch durch regionale Stände mit ländlich-kunsthandwerklichen Arbeiten aus Stoffdruckerzeugnissen, Holz, Heu, Korbbröhr, Leinen und Ton ergänzt.

➤ www.lhmarketing.de

**MARKT**

Jeden 2ten und 4ten Freitag ab dem 28. April bis Oktober
16.00 – 20.00 Uhr

Abendmarkt

Innenhof Burg Lüdinghausen

Der Abendmarkt mit frischen Angeboten und Flair. Vor Ort frisch Zubereitetes probiert werden. Ein Bier- und ein Weinstand sorgen für Erlebnischarakter.

➤ www.lhmarketing.de

WOCHENMARKT**Dienstag und Freitag**

8.00 bis 13.00 Uhr

Wochenmarkt

An der Felizitaskirche

Der klassische Wochenmarkt mit Angeboten aus der Region: Fleisch und Wurst, Eiern, Milchprodukten, Obst und Gemüse, Blumen. Frisch kaufen und mit Freunden oder Bekannten ins Plaudern kommen.

➤ www.lh-marketing.de

TREFFEN**Jeden 2. Samstag im Monat**

14.00 bis 17.00 Uhr

Werkstatt Café Kannste mal

Familienbildungsstätte

Kostenlos Hilfe bei der Reparatur von Gegenständen. Alles, was der Gast ohne Hilfe Dritter und ohne Transportmittel tragen kann, wird unter die Lupe genommen. Dazu Getränke und Selbstgebackenes.

➤ www.buerger-fuer-buerger-lh.de

MARKT**1.4. bis 2.4.**

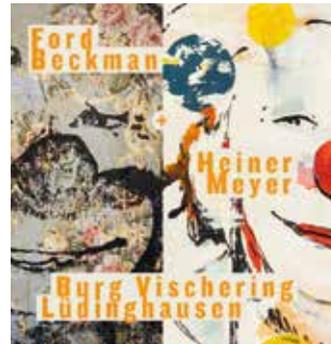
11.00 bis 18.00 Uhr

Ostermarkt der Hobbykünstler

Burg Lüdinghausen

Hobbykünstler treffen sich am 1. und 2. April 2017 auf der Lüdinghauser Burg. Immer zwei Wochen vor Ostern findet hier der Ostermarkt der Hobbykünstler statt.

➤ www.lh-marketing.de

**AUSSTELLUNG****19.3. bis 28.5.****Ford Beckmann & Heiner Meyer**

Burg Vischering

Der amerikanische Künstler Ford Beckman und Heiner Meyer verbinden in ihrer jeweiligen Originalität einerseits die Charakteristika vorangegangener Künstlergenerationen und andererseits die Einflüsse der gesellschaftlichen Realitäten und aktuellen zeitgenössischen Stilrichtungen. In einem Gedankenaustausch mit Heiner Meyer spricht Ford Beckman selber von der „zweiten Generation Pop 2.0“. Deren Wurzeln sind bei den Vätern der Pop Art wie Andy Warhol, Roy Lichtenstein, Richard Hamilton, Claes Oldenburg und Robert Rauschenburg zu finden. Meyers Wesenszüge sind seine Leichtigkeit und seine spielerische Phantasie.

➤ www.burg-vischering.de

Foto: Theater Pur

**THEATER****1.4.** 20.00 Uhr**Theater Pur: Ein Schlüssel für zwei**

RICORDO

Eine Frau – zwei Liebhaber – ein Chaos. Wie finanziert sich eine geschiedene, alleinstehende Frau ihr luxuriöses Leben? Indem sie sich nicht nur einen, sondern gleich zwei Liebhaber hält.

➤ www.ricordo.de

UNTERHALTUNG**8.4.** 17.00 Uhr**Orient Express**

SAFRAN

Kulinarische Station im SAFRAN. Ein unterhaltsamer Abend mit Eindrücken aus dem Orient. Genießen Sie bei einem Ausflug in die Geschichte der orientalischen Teezubereitung den CHAI und weitere Teevariationen und lauschen Sie traditionellen Märchen, Geschichten und Gedichten. Lernen Sie landestypische Gewürze und Speisen kennen und erfahren Sie von der Küche des Morgenlandes bei orientalischen Spezialitäten. Natürlich dürfen dann auch die Musik und der Tanz nicht fehlen! Der Tee während der Präsentation ist inklusive. Kartenvorverkauf 22,00 €, Abendkasse 23,00 €. Karten gibt es bei SAFRAN, Lüdinghausen Marketing und im KLEINEN TEEGARTEN in Lüdinghausen.

➤ www.ricordo.de

**UNTERHALTUNG****7.4.** 19.30 Uhr**Freunde der Kleinkunst: Das Lumpenpack**

Aula der Realschule

Pubertät. Midlife-Crisis. Lappalien verglichen mit der Phase, in der man erstmals Salate auf Partys mitbringt. Davon singen und erzählen die beiden Mittzwanziger in ihrem Programm „Steil-geh-Tour“.

➤ www.burg-vischering.de

**AUSSTELLUNG****17.4. bis 6.6.****Mein grünes Land**

Burg Vischering

Die Ausstellung gibt Antworten auf zentrale Fragen: Wodurch hat die Landschaft ihr heutiges Gesicht bekommen? Welche dieser Veränderungen bewerten wir positiv? Und welche Veränderungen waren nicht tragfähig?

➤ www.burg-vischering.de



Gute Laune, gute Weine, nette Gäste.

Die Zutaten für unsere Jubiläumsparty mit Livemusik und Weinen stimmen.

Karten ab sofort unter
www.wein-stork.de



35 Jahre - 35 Winzer.
Erleben Sie den Wein hautnah und lernen Sie die Menschen hinter den Weinen kennen.

14 - 20 Uhr.

Karten ab sofort unter
www.wein-stork.de



**KONZERT**

22.4. 20.00 Uhr
Trio Reis/Demuth/Wiltgen
 Burg Vischering

Ausgezeichnet als „Export Artist of the Year“ tourt das luxemburgische Trio Reis/Demuth/Wiltgen seit 2013 erfolgreich um die Welt. Mit ihrem frischen Jazz, der Harmonie und Dynamik versprüht, begeistern sie die Fachpresse

➔ www.burg-vischering.de

**MARKT**

20.4. bis 23.4.
Französischer Markt
 Markt und Innenstadt

Französische Lebensart im Münsterland. Schlendern Sie zwischen Ständen mit typisch französischen Spezialitäten zum zuhause kochen oder zum sofort essen. Oder Trinken. Nie war uns Frankreich so nahe – seit 1807 (Napoleon).

➔ www.lhmarketing.de

**FEST**

23.4. ab 11 Uhr
Lüdinger Frühling
 Markt und Innenstadt

Erstmals gibt es einen französischen Markt und eine Künstlermeile. Außerdem: Krammarkt, verschiedene Musik-Acts, ein großer Biergarten und ein Kinderspielplatz. Verkaufsoffener Sonntag von 13 bis 18 Uhr.

➔ www.lh-marketing.de

**MUSIKKABARETT**

12.5. 19.30 Uhr
Der Barpianist
 BURG LÜDINGHAUSEN

Ein witziger Theaterabend mit viel Live-Pianomusik und Gesang über Alltag, Sorgen und Sehnsüchte eines Barpianisten.

➔ www.luedinghausen.de

**KONZERT**

18.5. 20.00 Uhr
Christian Bleiming und Romana Dombrowski
 Ricordo

Im Duett mit Romana Dombrowski unternimmt Christian Bleiming eine spannende Reise durch die Welt der Bluesmusik, mit gelegentlichen Abstechern in verschiedene Swing- und Pop-Gebiete.

➔ www.ricordo.de

RADTOUR ADFC

21.5. 12.00 Uhr
Mechanisches Musikmuseum Hiddingsel

Marktbrunnen Lüdingerhausen
 Gemütlichen Tour durch die Bauernschaften (ca. 35 km), dann Führung durchs Museum, anschließend reichlich Kaffee und Kuchen. Die Rückfahrt nach Lüdingerhausen beträgt ca. 10 km.

➔ www.adfc-nrw.de

FEST

21.5. 11.00 Uhr
Museumsfest
 Burg Vischering

Ein buntes Programm erwartet die großen und kleinen Besucher. So macht ein Spielmobil auf der Wiese vor der Burg Station und eine große Wasserbaustelle wird aufgebaut.

Mit Armbrüsten können Kinder Burgtürme abschießen oder mit etwas Fingerspitzengefühl Kronen und Ritterhelme basteln. Burgführer stehen ebenfalls parat, um den Besuchern die wichtigsten Museumsstücke zu erklären, die jetzt in der Vorburg ausgestellt werden, da die Hauptburg derzeit wegen Renovierungsarbeiten geschlossen ist.

Natürlich erzählen sie auch die spannende Geschichte zum eisernen Halsband des Lambert von Oer.

➔ www.burg-vischering.de

**RADTOUR ADFC**

23.04. 9.30 Uhr
Aasee + Skulptur Projekte
 Ab Marktbrunnen

Radtour nach Münster: Picknick am Aasee und einige Kunstwerke der bisherigen „Skulptur Projekte“ ansehen. Da startet im Sommer die 5. Ausstellung. Auf dem Rückweg Kaffeepause im Roncalli-Cafe bei den Alexianern.

➔ www.adfc-nrw.de

**KONZERT**

27.4. 20.00 Uhr
Michael Fitz: Das bin I
 RICORDO

Michael Fitz, vor allem bekannt aus TV und Kino, ist auch seit langem ein leidenschaftlicher Musiker, der bereits 14 CDs veröffentlicht hat. Wie in all seinen Solo-Programmen geht es dem eigenwilligen 58-Jährigen ums Private.

➔ www.ricordo.de

**KONZERT UND COMEDY**

6.5. 19.00 Uhr
Kleinkunst-Doppel mit Peter Shub & Zuccini Sistaz
 Burg Vischering

Auf Burg Lüdingerhausen tritt Peter Shub (Comedian) auf, in der Burg Vischering Zucchini Sistaz (Swing-Klassiker). Nach einer Vorstellung wechselt das Publikum zum jeweils anderen Auftritt.

➔ www.freunde-der-kleinkunst.de

**KONZERT**

12.5. 2.00 Uhr
APM und Mario Drees
 RICORDO

Mit der Band APM aus Novgorod (Russland) kehren alte Bekannte zurück auf die Kulturbühne des Ricordos. Mit dabei: Singer/Songwriter Mario Drees und der Gitarrist Timo Endejan.

➔ www.ricordo.de

**KONZERT**

20.5. 1.30 Uhr
Best of Composition H.-G. Jaroslawski (Reihe A)
 Burg Lüdingerhausen

Die Musica Camerata bietet für 2017 zwei Konzertreihen an. Die Reihe A beinhaltet Kammerkonzerte, in der Reihe B werden Sinfoniekonzerte mit größerer Besetzung gespielt.

➔ www.proticket.de

MOTORSPORT

24.5. Start: 18.00 Uhr
Mofa-Rennen

Westfalenring
 Am Tag vor dem Grasbahnrennen findet das 2h-Mofarennen statt. Hier kann jeder teilnehmen, der sich im Vorfeld angemeldet hat und dessen Mofa den Rennanforderungen entspricht.

➔ www.amsc-luedinghausen.de



Foto: die-marquardt.com

MOTORSPORT**25.5.** ab 9.30 Uhr
Grasbahnrennen

Westfalenring
Gras, Spaß & Action heißt es an Christi Himmelfahrt, wenn die Motorräder in verschiedenen Rennen um die Grasbahn heizen und tausende Motorsportfans nach Lüdinghausen pilgern. Ab 9.30 Uhr Training und Qualifikation. Rennen ab 13 Uhr.

➔ www.amsc-luedinghausen.de

**KONZERT****25.5.** 20.00 Uhr
Lars Danielsson Group

Burg Vischering
Lars Danielsson, der Meister des Wohlklangs an Bass und Cello, stellt mit seinem Quartett erstmals live seine neue CD "Libretto 3" vor. Kunstvoll und mit unübertrefflicher Leichtigkeit erreichen sie Gefühl und Tiefe.

➔ www.lars-danielsson.com



Foto: die-marquardt.com

KONZERT**28.5.** 18.00 Uhr
Orgelkonzert Himmelwärts

St. Felizitas
Moderne Orgelmusik mit reizvollen, unverbrauchten Formen, die Laien und Fachleute gleichermaßen anspricht. Unter dem Motto „Himmelwärts – Orgelgebete“ stellt der Havixbecker Musiker Hans-Martin Limberg seine neue geistlichen Kompositionen vor.

➔ www.muensterland.de

RADTOUR ADFC**25.5.** 7.00 Uhr
Morgenstund' hat Gold im Mund

Ab Marktbrunnen
In den frühen Morgenstunden auf Pätzkes und Nebenwegen die Natur genießen. Gegen Ende der Tour Stärkung bei einem rustikalen Frühstück. Genauere Infos bei der Anmeldung.

➔ www.adfc-nrw.de

**MESSE****25.5. bis 28.5.**
Stil & Art

Burg Lüdinghausen
Alles rund um Haus, Garten und Genuss: Pflanzen, Gärten, Möbel, Kunst, Mode, Schmuck, Accessoires, Kulinarisches und Lifestyle. Mit Depot-Service. Karten an der Tageskasse oder im Vorverkauf.

➔ www.stilart-event.de

RADTOUR ADFC**28.5.** 10.00 Uhr
Sythen, Hausdülmen und Wildpark

Ab Marktbrunnen
Wir fahren über Visbeck nach Sythen. Nach einer Picknickpause (Selbstverpflegung) weiter nach Hausdülmen zu den Ententeichen, danach zum Kaffeetrinken ins Haus Waldfrieden.

➔ www.adfc-nrw.de

**AUSSTELLUNG****3.6.** 20.00 Uhr
Ricordo tanzt
RICORDO

Die besten Hits aus den heutigen Charts, Classics aus mehreren Jahrzehnten, Pop-Perlen, Soul, ein Hauch Funk, sowie viele groovige Beats mit DJ Andi. Kleiner Hinweis: Keine Schlager-Musik! Eintrittskarten im VVK für 8,00 € im Ricordo, AK 10,00 €.

➔ www.ricordo.de

**FEST****8.6. bis 11.6.**
Lüdinghausen Karibisch

Borg
Erfrischende Cocktail, Riesenpalmen, Sandstrand und tolle Programmhilights: karibische Live-Musik, spannende Beachvolleyballturniere, Limbowettbewerbe für die Erwachsenen sowie eine spannende Schatzsuche für die Kinder – Urlaubsfeeling pur.

➔ www.luedinghausen-karibisch.de

**AUSSTELLUNG****11.6. bis 26.8.**
Familie Wittkamp – Wenn beide Eltern Enten sind ...

Burg Vischering
Im kommenden Sommer werden der Kreis Coesfeld und die Lüdinghauser Kulturinitiative KAKTuS auf den beiden benachbarten Burgen Vischering und Lüdinghausen eine Ausstellung mit Werken der Lüdinghauser Künstlerfamilie Wittkamp präsentieren. Herzstück soll ein ungewöhnlicher Baustein sein. So gehen die Beteiligten jetzt auf die Suche nach möglichst vielen Werken von Franz Wittkamp und Annette Wittkamp-Fröhling sowie deren Tochter Julia Wittkamp, die sich in Privatbesitz befinden. Bei einigen Bildern oder Skulpturen soll auch die Geschichte des Werkes erzählt werden, wo das Kunstwerk sonst zu sehen ist und wie es dorthin gekommen ist. Das kommende Projekt ist wie bereits die erfolgreiche Gemeinschaftsausstellung in diesem Jahr mit Werken von Otto und Eva Pankok auch ein Beitrag zum Präsentationsjahr der Regionale 2016. Das Regionale-Projekt "WasserBurgenWelt" soll Verbindungen schaffen zwischen den beiden Burgen Vischering und Lüdinghausen sowie der Lüdinghauser Altstadt. Die Ausstellung ist ein Beitrag, um dieses Projekt mit Leben zu füllen.

➔ www.burg-vischering.de

**KONZERT****24.6.** 19.30 Uhr
Konzertreihe A Sommerkonzert

Burg Lüdinghausen
Die Reihe A beinhaltet Kammerkonzerte. Die Karten für die Konzertreihe A kosten im Vorverkauf 15 Euro, an der Abendkasse 18 Euro. Die Karten sind erhältlich bei: Lüdinghausen Marketing

➔ www.proticket.de



Foto: Münsterland Touristik

RADTOUR ADFC**10.6.** 11.00 Uhr
Kräutertour zum Schloss West erwinkel

Ab Marktbrunnen
Pflanzen mit Heilkräften entdecken mit der diplomierten Kräuterafrau Maren Haumann. Zum Abschluss Probieren von kleinen Köstlichkeiten aus der Natur. Mehr Infos bei Anmeldung.

➔ www.adfc-nrw.de



Foto: Lars Paegc_Pixelio.de

RADTOUR ADFC**25.6.** 10.00 Uhr
Wasserschloss Burg Hülshoff

Ab Marktbrunnen
Über Senden zur Burg Hülshoff mit Picknickpause (Selbstverpflegung). Der Rückweg führt über das Laerbrock-Kreuz, zum Kaffeetrinken nach Senden und dann zurück nach Lüdinghausen.

➔ www.adfc-nrw.de

Es ist Frühling! Treten Sie in die Pedale ...

Neuer Flyer zur Lüdinghauser Acht mit großer Karte / Ausflugstipps

Die Sonne scheint, die Blumen blühen. Es ist Frühling! Holen Sie Ihr Fahrrad aus dem Keller und los geht's. Für alle, die noch Tipps für Touren und Ausflugsziele rund um Lüdinghausen und Seppenrade suchen, haben wir den Flyer für die „Lüdinghauser Acht“ neu aufgelegt, mit noch größerer Karte für eine bessere Übersicht.

Kurz und knackig ist sie, die Pättkes- und Leezentour „Lüdinghauser Acht“. Auf 22 Kilometern gibt es allerhand zu sehen und zu erleben. Man hat die Wahl: Entweder die sanfte Nordroute oder die anspruchsvollere Südroute. Die Nordroute startet an der Burg Lüdinghausen und führt an den drei Wasserburgen vorbei. Sie verläuft überwiegend in ebenem Gelände ohne nennenswerte Anstiege. Wer Seppenrade erkunden möchte, wählt die Südroute. Start ist ebenfalls an der Burg Lüdinghausen. Von dort aus geht es durch die Seppenrader Schweiz, verschiedene Naturschutzgebiete und den Rosengarten. Die Südroute enthält zwei größere, aber durchaus lohnenswerte Anstiege von ca. 50 Höhenmetern. Beide Routen sind für Familien bestens geeignet. Auch kleinere Radler schaffen die Strecke problemlos. Radler mit guter Konstitution können beide Routen kombinieren.



Burg Kakesbeck

Fotos: die-marquandts.com



Ausgedehnte Wiesen bei der Burg Vischering



Feuchtwiese an der Burg Lüdinghausen



Die Lüdinghauser Acht ist in beiden Richtungen ausgeschildert. Das Routenpiktogramm (blaue Acht mit weißem Fahrrad auf grünen Hintergrund) ist in die rot-weiße Radverkehrswegweisung integriert. Wo dieses Netz verlassen wird, übernehmen die sechseckigen Schilder mit blauem Pfeil und blauem Rad die Wegweisung.

→ Den neuen Flyer mit Karte gibt es ab sofort bei Lüdinghausen Marketing. Konzipiert wurde die Lüdinghauser Acht durch das biologische Zentrum.

Ausflugstipps: Wer unterwegs einkehren möchte, findet ein breites Angebot rund um Lüdinghausen und Seppenrade.

Landgaststätte Zu den drei Linden: Hier sollte man den „Elverter Heideteller“ – dreierlei Steaks vom Rind, Schwein und Pute, dazu Schmorzwiebel, Ananas, Kräuterbutter, Sauce Bearnaise, Salatteller – und Röstie-Ecken“ gegessen haben. Einfach köstlich! → www.ettmann.de

Gaststätte Schwenken: Sie sind samstags nachmittags mit dem Fahrrad unterwegs und möchten Bundesliga gucken? Bei Schwenken wird Fußball gezeigt. → www.gaststätte-schwenken.de

Café Reitstall: Samstags und sonntags wird im Steinofen gebacken. Schauen Sie dem Bäcker über die Schulter und erfahren Sie nebenbei Wissenswertes übers Backen, Steinöfen, Sauerteigbrot, Geschichtliches und Praktisches. → www.cafe-reitstall.de

Kastanienbaum: Wird vom Schlemmer-Atlas empfohlen. Herrlicher Biergarten mit angrenzendem großem Spielplatz. Fahrradfahrer können ihr E-Bike aufladen. → www.kastanienbaum.de

Café Indigo: Ständig wechselnde Dekorationen. Sehr zu empfehlen: Der hausgemachte Kuchen. Lecker! → www.cafe-indigo.de

Haus Sträter: Saisonal geprägte Küche. Besonders beliebt sind die Wild-, Spargel-, Pfifferling- und Fischgerichte. → www.haus-straeter.de

Gasthaus Peters: Großer Sommergarten mit tollem Blick auf den Dortmund-Ems-Kanal, Spielplatz, Campingplatz → www.gasthaus-peters.com

Café Mare: Besonders beliebt. Das sonn-tägliche Frühstücksbuffet und die hausgemachten Kuchen. → www.cafe-mare.com

Rudern kann jeder lernen

Christoph Marxen, Vorsitzender des Rudervereins Lüdinghausen, schwärmt über den Sport, die Natur und die Gemeinschaft.



Christoph Marxen,
1. Vorsitzender Ruderverein
Lüdinghausen 1925 e.V.

Rudern ist beliebt in Lüdinghausen. 170 Mitglieder kommen regelmäßig an die Alte Fahrt und den Dortmund-Ems-Kanal, um über das Wasser zu gleiten. Weltklasse-Ruderer hat der Verein dabei hervorgebracht. Philipp Stür wurde mit dem Achter 2006 sogar Weltmeister. Das *Stadtleben* sprach mit dem Vorsitzenden Christoph Marxen über Rudern, Natur und Gemeinschaft.

Herr Marxen, was macht den Rudersport für Sie aus?

Man ist draußen in der Natur. Das ist schon toll, wenn man auf dem Dortmund-Ems-Kanal Richtung Olfen rudert. Alles ist grün. Man sieht die Landschaft aus einer ganz anderen Perspektive. Außerdem ist Rudern ein sehr ästhetischer Sport. Das Boot gleitet über das Wasser, man selbst auf dem Rollsitz vor und zurück und dann ist da noch das Ruderblatt, das an einem immer wieder vorbeizieht und ins Wasser abtaucht.

Könnte ich auch untrainiert mit dem Rudern beginnen?

Ja, das ist kein Problem. Kraft und Ausdauer kommen ganz von allein. Am Anfang fährt man auch nicht so lange Strecken. Das Wichtigste ist die Koordination. Man sitzt im Ruderboot auf einem Rollsitz, muss in einem komplexen Ablauf Beine, Oberkörper und Arme bewegen. Das kann jeder lernen.

Ist Rudern bei Ihnen im Verein Leistungssport oder Sport für jedermann?

Beides. Bei uns gibt es seit 2006 im Jugendbereich eine Leistungsgruppe. Man kann das ganze Jahr über Regatten fahren. Ansonsten rudern aber viele Mitglieder, weil sie einfach Spaß daran haben. Rudern ist ein Kraft-Ausdauer-Sport, der das ganze Skelettsystem und das Herz-Kreislauf-System beansprucht. Es ist ein gesunder und sehr verletzungsarmer Sport.

Rudert man allein oder im Team?

Ich schnappe mir manchmal den Einer und fahre für mich allein. Da kann ich hervorragend abschalten. Rudern ist aber auch ein toller Team-sport. Es ist super, wenn man im Vierer oder gar Achter sitzt, alle gleichzeitig die Skulls bzw. Riemen ins Wasser tauchen und das Boot einfach läuft.



Regelmäßig trainieren auch die erwachsenen Ruderer des Vereins. Hier sitzen Uwe Lezius und Stephan Sauer (v. l. n. r.) im Zweier und beginnen ihre 13 Kilometer lange Ausfahrt in Richtung Senden

Fotos: Ruderverein

Ihr Verein hat schon richtig gute Ruderer hervorgebracht ...

Im Moment ist Lena Sarassa top. Nach ihrem ersten internationalen Erfolg letztes Jahr, strebt sie nun die Teilnahme an den U19-Europa- und Weltmeisterschaften an. 2006 wurde Philipp Stür sogar Weltmeister mit dem Achter. Er war mit genau dieser Mannschaft übrigens im letzten Herbst zu Gast bei uns. Das ist schon beeindruckend, wie synchron und vor allem wie schnell da gerudert wird. Da denkt man, eine Dampflock ist im Wasser unterwegs.

Was macht man im Winter?

Da kann man aufs Ergometer oder die Fitnessgeräte

nutzen. Wir können die Ergometer auch zusammenschließen, sodass man ein Rennen gegeneinander fahren kann. Aber so lange es die Witterung zulässt und der Kanal nicht zugefroren ist, kann auch gerudert werden.

Können alle, die jetzt neugierig geworden sind, einfach mal bei Ihnen vorbeischaun?

Wir freuen uns immer über neue Mitglieder. Und bei uns wird das Vereinsleben großgeschrieben. Erst rudern, dann noch gemütlich zusammensitzen. Die Vereinsarbeit läuft bei uns auch komplett ehrenamtlich.



Wer Lust auf Rudern

bekommen hat, der kann an den ersten drei Donnerstagen im Mai jeweils ab 18 Uhr an einem Erwachsenen-Schnupperkurs teilnehmen.

Wer gesund ist und schwimmen kann, ist herzlich willkommen. Mitzubringen: Sport- und Wechselkleidung, Sportschuhe und Duschsachen. Teilnahmegebühr: 30 Euro.

→ Anmeldung bei Christoph Marxen: christoph.marxen@rvlh.de, 01 72/8 58 42 49

Kochen ist seine Leidenschaft

Stefan Hardt, Chefkoch im Restaurant Achtzehn70, schwört auf die saisonale Küche

Freitagmittag auf dem Markt. Es duftet nach Frühlingsblumen und frischem Gemüse. Ich bin mit Stefan Hardt am Stand von „edles Fleisch“ verabredet. Der Koch vom Achtzehn70 möchte mir ein Osterrezept verraten. Eines, das man ganz einfach zu Hause nachkochen kann.

„Zu Ostern bietet sich Lamm an“, sagt der 45-Jährige. Er wirft einen Blick auf das Karree. Schön saftig sieht es aus. „Man könnte auch Schulter oder Zunge nehmen“, überlegt er. „Die Sauce würde ich mit Waldmeister machen.“ Waldmeister? „Das schmeckt super“, sagt der experimentierfreudige Koch. „Dazu vielleicht Polenta und Sauerampfer oder grünen Spargel.“

Wenn Fleisch, dann ganz

Stefan Hardt liebt Fleisch. „Aber wenn, dann ganz“, sagt der Chefkoch vom Achtzehn70. „Wenn man schon ein Tier schlachtet, dann



Fotos: Julian Borgmann

Seine Erfahrung sammelte Stefan Hardt in diversen Sterne-Restaurants.

sollte man auch das ganze Tier verwenden. Die Franzosen machen das seit jeher. Bei uns ist vieles, was früher selbstverständlich war, verloren gegangen.“ Aus einem Rinderschwanz lässt sich eine Suppe kochen. Kopf, Haxen, Backen, Innereien: Man kann fast alles vom Tier verarbeiten. „Und das sind richtig gute Produkte“, sagt Stefan Hardt. Der Koch versucht, Verschwendung zu vermeiden.

Stefan Hardt mag es saisonal und regional. Er schaut sich um auf dem Markt. Überall frische Produkte. „Das ist doch toll“, sagt er. „Und so langsam beginnt die Spargelsaison. Da freue ich mich schon drauf.“ Im Achtzehn70 kann er experimentieren und Neues ausprobieren. Und das macht Hardt mit Leidenschaft. Gelernt hat der 45-Jährige im Restaurant „Alte Sonne“ in Ludwigsburg, früher mit einem Stern dekoriert. Anschließend hat er in vielen Sterne-Restaurants gearbeitet. „Es ist eine gute Schule“, sagt Ste-

fan Hardt. „Man lernt extrem viel und arbeitet mit Produkten, die man sonst vielleicht nie in den Händen gehalten hätte. Seeigel zum Beispiel. Außerdem lernt man besondere Kochtechniken.“ Stefan Hardt arbeitet viel mit Niedertemperatur. Er fermentiert. Nutzt die Molekularküche.

Ob er selber gerne einen Stern hätte? „Ich müsste lügen, wenn sich sagen würde, ich würde mich nicht darüber freuen“, sagt der 45-Jährige mit einem Grinsen. „Aber wir streben ihn nicht an. Wir verwenden zwar sehr hochwertige Lebensmittel und kochen mit Techniken, die auch in der Sterneküche Verwendung finden. Das Achtzehn70 ist aber ein Restaurant für jedermann.“

»Was gerade wächst, kommt in den Topf.«

Der 45-Jährige hält sein Gesicht in die Sonne. Er blinzelt. „Es ist schön, wenn der Frühling erwacht. Wenn die Kräuter beginnen zu wachsen.“ Was gerade wächst, kommt in den Topf. Dabei geht er gerne in den Wald und pflückt seine Zutaten selbst. „Ich habe eine

Stelle entdeckt, da wächst unheimlich viel Bärlauch. Auch Holunder gibt es jetzt überall. Man muss nur die Augen offen halten. Früher haben die Leute ihn gepflückt, heute kaufen sie ihn für viel Geld.“

Was ein guter Koch können muss? „Man muss den Gästen etwas auf den Teller bringen, was sie Zuhause nicht bekommen. Man muss sie begeistern“, sagt Stefan Hardt. Dabei blitzt die Leidenschaft in seinen Augen. Begeistern – das kann er.

Nadine Wenge



Osterrezept

Stefan Hardt hat uns das perfekte Osterrezept verraten: 3 x Lamm (Karree, Schulter und Zunge) – Waldmeister-Jus – Gebratener Spargel – Polentaschnitte – Sauerampfer-Hollandaise (für 6 Personen)

→ Wer es nachkochen möchte, findet das Rezept online auf www.lhmarketing.de oder kann es persönlich im Lüdinghaus abholen. Oder direkt freitags am Wochenmarkt am Stand „Edles Fleisch“ oder im Restaurant „Achtzehn70“.



Gute Produkte und frische Zutaten findet Chefkoch Stefan Hardt nicht nur auf dem Wochenmarkt.

Zusätzlich duales
Bachelor-Studium
möglich!

Mein erstes Ausbildungsjahr

SPANNEND
AB DEM
ERSTEN
TAG

Entdecke, wie abwechslungsreich
und vielseitig deine Ausbildung bei
der Sparkasse Westmünsterland ist.

www.spkwml.de/ausbildung

