

# Bauen Wohnen Leben<sup>®</sup>

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund

**1-3** Herbstdeko einfach selbst gemacht  
Kürbiswindlicht

**4** Service  
Grünflächenpflege  
Nachbarn suchen Nachbarn

**5** Heizkosten  
Tipps und Tricks der BWL

**6-7** GBS-MARKANT  
Rezept: Kürbiskuchen

**8** Feiern mit dem Schlemmerstübchen  
Kinderrätsel

**9** Drachen basteln  
Spaß für die ganze Familie  
Mitgliederversammlung

**10-11** GBS-AktiVita  
Saunawelt  
Portrait: Dennis Pinto Abreu

**12** Hinter`m Garten  
Letzte Grundstücke sichern  
in Menden-Schwitten



## Sammeln, basteln, genießen!

Deko kaufen? Viel zu langweilig. Immerhin steht der Herbst vor der Tür – und der ist bunt! Heimische Wälder bieten reichlich Material für selbstgebaute Deko. Alleine, zu zweit oder mit der ganzen Familie? Die BWL zeigt Ihnen tolle Ideen zum Nachmachen.

**GANZ KLASSISCH:**

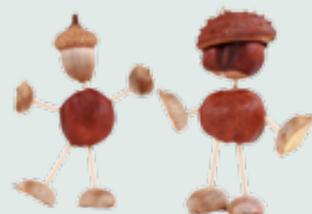
**Kastanienmännchen**

**Was Sie dafür brauchen:**

Kastanien aus dem Wald, Zahnstocher oder Streichhölzer, einen kleinen Handbohrer, Schere

**Eventuell zum Verzieren:**

Wackelaugen, Filz, Waldfrüchte, Nüsse



**Und so funktioniert's:** Kastanienmännchen zu basteln ist denkbar einfach. Sie finden das wichtigste Material im Herbst auf jedem Wegstück: die Kastanien. Ein kleiner Handbohrer eignet sich, um die Löcher für Beine, Arme und Kopf vorzubohren, in die später die Zahnstocher gesteckt werden. Nun halbieren Sie die Zahnstocher, stecken Sie in die Kastanie und befestigen den Kopf. Für die Füße einfach zwei flache Kastanien benutzen. Sollte das Kastanienmännchen umfallen: Einfach die Beine verkürzen – so bekommt das neue Deko-Männchen einen sicheren Stand. Die Wackelaugen können mit einem kleinen Klecks Klebstoff befestigt werden.

Kastanienmännchen lassen viel Raum für Kreativität: Wie wäre es – statt dem klassischen Kastanienmännchen – zum Beispiel mit einer Kastanieneule? Einfach aus Filz die Flügel, den Schnabel und die Füße schneiden und mit Heißkleber an entsprechender Stelle anbringen. Für die großen Augen kann man gut Eichel- oder Nußhälften nehmen. Daraus noch Wackelaugen oder kleine Filzbälle kleben, und fertig ist die skurrile Eulenbande.



**STILVOLL UND MODERN:**

**Türkranz aus Weizen**

**Was Sie dafür brauchen:**

Biegsame Äste, Weizenähren, Draht

**Eventuell zum Verzieren:**

Ebereschenfrüchte, Moos, getrocknete Blätter, andere Fundstücke aus dem Wald



**Und so funktioniert's:** Der Weizentürkranz im Naturlook trifft den Puls der Zeit – und ist reichlich einfach zu gestalten. Die Weizenähren finden Sie am Wegesrand – wenn da nichts zu finden ist, fragen Sie den freundlichen Bauer Ihres Vertrauens, ob ein paar Weizenähren zu entbehren sind. Wer keinen Unterkranz hat, kann auch den einfach basteln: biegsame Äste aus dem Wald einfach zu einem Kranz binden. Danach nur noch die Weizenähren schuppenförmig auf den Unterkranz legen und mit Draht fixieren. Wichtig: Verstecken Sie den Draht unter den Ähren. Wem dieser schlichte Türschmuck nicht reicht, der kann mit einer Heißklebepistole noch vorsichtig Früchte von der Eberesche oder andere Fundstücke aus dem Wald anbringen.

**GEMÜTLICH UND ROMANTISCH:**

**Windlichter aus Birkenrinde**

**Was Sie dafür brauchen:**

Birkenrinde, ein einfaches Trinkglas, dünnen Filzstift, Teppichmesser, Teelicht, Heißklebepistole, Maßband



**Und so funktioniert's:** Echt natürlich und wirklich einfach erhältlich: Mit Birkenrinde bringen Sie Natur pur in Ihr Heim. Verwenden Sie dazu keine Rinde von lebenden Bäumen und nur saubere Rinde. Die Größe des rechteckigen Stückes Rinde richtet sich nach dem Glas, um das Sie die Rinde später wickeln. Die Glashöhe zeigt Ihnen, wie breit die Rinde sein sollte, der Umfang des Glases bestimmt die Länge der Rinde. Planen Sie in der Länge einen Zentimeter mehr für das Zusammenkleben ein. Nun die Wunschmotive mit einem dünnen Filzstift auf die Rinde malen. Alternativ können Sie eine Back-Ausstechform auflegen und vorsichtig mit dem Cuttermesser ausschneiden. Die beiden Enden nun mit der Heißklebepistole zusammenkleben – die Klebekante sollte nicht breiter als ein Zentimeter sein. Dann stülpen Sie die Rinden-Röhre über das Glas. Bitte niemals ohne Glas verwenden, denn die trockene Rinde ist schnell entzündlich.

Lassen Sie die Windlichter grundsätzlich nie unbeaufsichtigt.

**Unser Dekotipp:**

**Kürbis-Windlicht**



Die klassischen Sorten für Schnitzkürbisse sind Jack O'Lantern oder Ghost Rider, aber auch Hokkaido-Kürbisse sind bestens geeignet. Haushaltsübliche Werkzeuge zum Kürbis schnitzen sind ein scharfes Messer mit schmaler Klinge und ein Löffel oder Eisportionierer zum Aushöhlen.

Schneiden Sie mit einem scharfen Messer den „Deckel“ ab. Halten Sie das Messer leicht schräg, so kann der Aufsatz später nicht hineinrutschen.

Mit einem Esslöffel oder Eisportionierer entfernen Sie Fruchtfleisch und Kerne aus dem Inneren des Kürbis. Zeichnen Sie mit einem wasserlöslichen Filzstift die Konturen von Augen, Nase und Mund des Kürbis-Gesichtes auf.

Mit einem spitzen scharfen Messer oder Bastelskalpell schnitzen Sie nun vorsichtig das Gesicht aus dem Kürbis.

**TIPP:** Schneiden Sie von innen kleine „Krater“ um die Öffnungen, so fällt mehr Licht durch Augen und Mund. Mit einem Teelicht oder einer Kerze bringen Sie den Kürbiskopf zum Leuchten.





Sebastian Bremke  
Garten- und Landschaftsbauer



In jeder Jahreszeit gepflegt und sicher: die Grün- und Freiflächen um die Wohnanlagen der GBS

Dafür sorgt die Qualitätsarbeit des GBS-Service-Teams um Sebastian Bremke. Der ausgebildete Garten- und Landschaftsbauer bereitet die Rasenflächen mit Hilfe des neu erworbenen Schleppers auf die Winterruhe vor. Um für Eis und Schnee in der kalten Jahreszeit gerüstet zu sein, überprüft Sebastian Bremke jetzt vorab die Technik von Räumschild und Schleuderstreuer. ✿

**IMPRESSUM:**

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

**Fotos:**  
© medienstatt GmbH, www.fotolia.de: © Christin Lola, Pavel Losevsky, st\_fotograf, Antonioguilem, Alexander Rath, Andrey Popov, playstuff, Sabine Hürdler, Franziska Krause, Ivonne Wierink, photo 5000, Gina Sanders, Daisy Daisy, Brent Hofacker, Monkey Business, S.H.exclusiv, tunedin, emuck

**Verlag, Redaktion, Grafik:**  
medienstatt GmbH, 58706 Menden, Unnaer Straße 50, www.medienstatt.de  
Kathrin Heckmann, Silas Schefers, Silke Koscianski

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

# Heizung runter – Kostostand rauf

Schont Umwelt, Geldbeutel, Gesundheit – und Ihre Nerven: Richtig Heizen und Lüften ist eigentlich ganz einfach – mit den richtigen Tipps und Tricks.

Die BWL zeigt sie Ihnen.

## Unsere Checkliste:

**Ganz schön warm hier!**  
Die Heizung läuft auf Hochtouren? Muss sie gar nicht! Grundsätzlich gilt: 20 Grad Celsius reichen tagsüber für Wohn- und Arbeitsräume. Zu hohe Temperaturen fördern ohnehin das Erkältungsrisiko. Für einen erholsamen Schlaf wird eine nächtliche Raumtemperatur von 15 bis 18 Grad Celsius empfohlen. Übrigens: Pro Grad weniger an Raumtemperatur können bis zu sechs Prozent Heizkosten eingespart werden. Also: Heizungsregler runter, Kostostand rauf!



die Zimmerwände auskühlen. Wenn das passiert ist, kostet das Wiederaufheizen der Wohnräume nämlich deutlich mehr Energie.

**Das Geld verfliegt durchs Fenster.**  
Die meiste Energie verliert das Haus durch die Fenster. Lässt man nachts immer die Rolläden herunter, beugt man vor – und verliert bis zu 20 Prozent weniger Energie.



**Schimmel vorbeugen – Gesundheit schonen.**

Die Heizung läuft, das Fenster auf Kipp? Eine echte Energieverschwendung. So heizt man quasi auf direktem Wege nach draußen – und verliert jede Menge Wärme. Die Folge auch hier: Höhere Kosten. Regelmäßiges Stoßlüften ist die energiesparende Variante. So wird die verbrauchte, feuchte Raumluft durch frische, sauerstoffhaltige und trockene Luft von draußen ersetzt. Das schützt vor Schimmel, denn der ist nicht nur ziemlich unschön, sondern auch gesundheitsgefährdend. Und das will schließlich niemand. ✿



**INFO**  
Lüftungs-Schäden könnten teuer werden.

**Mehr Freiraum für den Heizkörper!**  
Damit sich die Wärme gleichmäßig im Raum verteilen kann, darf die Heizung nicht zugestellt oder zugehängt werden. Deswegen gilt: Zwischen Möbelstück und Heizkörper sollte immer Freiraum für eine ausreichende Luftzirkulation sein.

**Heizung aus und Kosten runter? Eher umgekehrt.**  
Wenn man die Wohnung verlässt, schaltet man die Heizung aus. Denn: Das spart Energie – oder? Nicht ganz. Tatsächlich stimmt das Gegenteil: Lassen Sie bei Abwesenheit die Heizung auf niedrigerer Stufe durchlaufen, verhindern Sie, dass

## „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 beziehungsweise 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!

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



# „Hier stimmen Frische, Auswahl und Qualität - ich bin sehr zufrieden!“



Der GBS-MARKANT-Markt am Papenbusch ist der persönliche Supermarkt um die Ecke. Aber was sagen die Kunden?

Der MARKANT-Markt am Papenbusch begeistert jeden Tag aufs Neue seine Kunden – die BWL hat sie gefragt, was ihnen bei ihrem täglichen Lebensmitteleinkauf besonders positiv auffällt. Ihre Antworten zeigen: Der Markt überzeugt mit Persönlichkeit und freundlichem Service, Frische, Vielfalt und vor allem qualitativolle Produkte im Selbstbedienungsregal und an der Frischetheke.

Unsere Stichprobe belegt: Die Kunden kennen die Vorzüge des MARKANT-Marktes und wissen sie sehr zu schätzen. Lucas Schwerte ist auf dem Sprung. Der 22-Jährige hat Mittagspause, geht zielstrebig zum Regal und greift hinein: „Hier gibt es genau die Produkte, die ich bevorzuge“, sagt Schwerte, „außerdem ist der Markt nie überfüllt und in der Nähe – für mich ist er schnell erreichbar!“ Dann geht es an die Kasse – die Arbeit ruft. Auch Jennifer Balbo mag die Auswahl in ihrem MARKANT-Markt am Papenbusch. Zwar wohnt sie erst seit zwei Monaten in Menden, aber: „Schon jetzt kaufe ich gerne hier ein!“ Die Kasse sei nie überfüllt, man komme einfach gut durch. „Und: Qualität und Auswahl stimmen – zum Beispiel an der Fleischtheke“, sagt die 34-Jährige.



Tina Rohloff



Maria Mihlan



Jennifer Balbo



Lucas Schwerte

„Ich kaufe gerne im MARKANT-Markt am Papenbusch ein, weil er übersichtlich ist und für mich auf kurzem Wege zu erreichen.“  
Rudolf Tünnemann

„Die Mitarbeiter sind freundlich. Außerdem ist der Markt in meiner Nähe.“  
Ingeborg Pederzoli

„Der Laden ist gut erreichbar – ich springe immer nach der Arbeit herein!“  
Marita Reif

„Es ist alles da! Die Auswahl ist wirklich vielfältig.“  
Mehmet Karaca

**Freundlich und kompetent**  
Ein Lächeln, ein Gruß, ein paar freundliche Worte: Tina Rohloff kennt die Mitarbeiterinnen im MARKANT-Markt. Die Stammkundin erinnert sich an ein besonderes Erlebnis. „Als mein Hund krank war, wurde es eng mit meiner Zeit zum Einkaufen und ich brauchte spezielle Waren“, sagt Rohloff, „da haben mir die Mitarbeiterinnen ganz unkompliziert genau das Richtige zurückgelegt.“ Sie sei froh, dass es den Markt am Papenbusch gebe, denn: Der MARKANT-Markt sei wirklich familiär. „Außerdem geht man hier auf Kundenwünsche ein. Für mich als Vegetarierin ganz wichtig“, sagt die 33-Jährige. Und die Produktpalette? „Abwechslungsreich! Hier gibt es nicht nur Standardprodukte.“

**Hier kaufe ich gern ein**  
Für Maria Mihlan kommt es dabei beim Einkauf auf andere Dinge an. Die 66-Jährige ist auf einem Auge blind und deshalb auf gute Bedienung und ausreichend Bewegungsfreiheit angewiesen. „Beides stimmt hier“, sagt Mihlan – „ich bin sehr zufrieden!“



„Riesen-Gewinn“ und große Freude für den kleinen Vincenzo! Der Sohn von Graziella Lo Castro und Calcedonio Pesce durfte kürzlich seinen Preis im Coca-Cola-Gewinnspiel in Empfang nehmen: den bekannten plüschigen Coca-Cola Eisbären.

**Wir gratulieren und wünschen viel Spaß mit dem neuen Spielgefährten!**

## Unser Rezepttipp: Kürbiskuchen



- 700 g Kürbis - Hokkaido
- 50 g Butter
- 100 g Zucker
- 200 g Mascarpone
- 125 g Crème fraîche
- 70 g Sauerrahm
- 1 Vanilleschote
- 2 Eier
- 100 g Amarettini Mandelkekse
- 50 g Walnuss frisch
- 50 g Zwieback
- 6 EI Butter zerlassen
- 250 ml Schlagsahne
- Kakaopulver

Den Kürbis putzen und würfeln. Mit der Butter und 25 g Zucker für 10-15 Minuten kochen. Pürieren und abkühlen lassen. Mascarpone, Crème fraîche, den restlichen Zucker und Sauerrahm verrühren. Das Mark der Vanilleschote auskratzen. Zu der Mascarpone-Mischung geben. Eier trennen. Das Eigelb auch unter die Mascarpone-Mischung heben. Kürbispüree dazugeben und gut vermischen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Für den Boden die Amarettini, Walnüsse und Zwieback im Mixer zerkleinern. Mit der Butter vermischen. In eine 24 cm große Springform geben. Die Kürbismasse darauf geben. Den Ofen auf 200° C vorheizen. Kürbiskuchen in den Ofen stellen und den Ofen auf 170° C runterstellen. Kürbiskuchen für 45-55 Minuten backen. Den abgekühlten Kuchen mit Kakaopulver bestäuben und mit geschlagener Sahne servieren.





## Feiern mit dem „Schlemmerstübchen“: Ganz individuell, ganz persönlich

Restaurant und Partyservice: Das Schlemmerstübchen bietet individuellen Service für kleine und große Feiern

Gutbürgerlich und bodenständig: Das Angebot des Schlemmerstübchens steht für gutes Essen zu fairen Preisen. Dabei bietet das gemütliche Lokal am Papenbusch neben Frühstück, Mittag- und Abendkarte eine weitere Leistung: Partyservice für Veranstaltungen von zehn bis 250 Personen.

Der Anspruch ist dabei klar: „Die Gäste sollen satt und zufrieden sein“, sagt Inhaber Ralf Brühmann. Damit das gelingt, gibt es neben der Extra-Karte für den Party-Service auch die Möglichkeit, sich jederzeit mit dem Schlemmerstübchen in Verbindung zu setzen. Speisen und Getränke kommen

von Ralf Brühmann und seinem Team selbst. Für alles andere hat man Experten an der Hand. „Wenn ein DJ benötigt wird, weiß ich, wen ich ansprechen kann“, sagt Brühmann. Gerne bespreche man die Möglichkeiten persönlich, um individuelle Lösungen zu finden – oder richte die Feierlichkeiten sogar in den eigenen Räumlichkeiten aus. Auch hier gilt: „Wir richten uns ganz nach den Wünschen unserer Kunden.“

Und wie ist sie – die „Schlemmerstübchen“-Küche für Feiern? „Auch auf Feiern servieren wir gutbürgerliche, bodenständige Küche – wir sind eben im Sauerland!“, sagt Ralf Brühmann und lacht.

Das sind unsere  
Öffnungszeiten:

8.00 bis 15.00 Uhr

Di. bis So. und  
feiertags  
Frühstücksbuffet  
8.00 bis 11.30 Uhr

Di. bis Fr.  
Mittagsbuffet  
12.00 bis 14.30 Uhr

Sa. und So.  
Essen à la carte  
ab 11.30 Uhr

abends nach  
Anmeldung unter:  
Tel.: 02373 1708355

Montag Ruhetag

## Drachen basteln? Familiensache!

Ein „Windvogel“ selbst gebaut? Drachen sind die perfekte Möglichkeit, mit Kindern kreativ zu arbeiten.



Was Sie dafür brauchen:

- Zwei stabile, leichte Rundstäbe, einen langen und einen etwas kürzeren.
- Transparentpapier
- Anglerschnur
- Klebstoff
- Schere
- Draht
- kleine Nägel
- Hammer
- zum Verzieren: Wolle, Pappe, Farbe



Wenn der Wind stimmt, braucht es nur noch eins für den Herbst-Ausflug mit Kindern: den Drachen. Klar: Am liebsten selbstgemacht. Das ist nicht nur deutlich billiger, sondern auch eine kreative Herausforderung. Die BWL hat die richtige Bastelanleitung.

### 1. Schritt: das Drachenkreuz

Die Nägel so in die Enden der Stäbe schlagen, dass sie noch zur Hälfte herauschauen. Beide Rundstäbe so übereinander legen, dass der kürzere Stab den längeren im oberen Drittel kreuzt. Mit Draht fixieren. Anschließend die vier Enden mithilfe von gespanntem Draht an den Nägeln miteinander verbinden.

### 2. Schritt: das Papier

Das fertige Gerüst auf einen großen Bogen Transparentpapier legen. Papier in einem großzügigen Abstand um den Drachen herum abschneiden, um den Draht klappen und fest kleben. Auch das Papier sollte auf Spannung sein.

### 3. Schritt: das Verzieren

Ein aufgemaltes Gesicht oder ein Schwanz aus Wolle, in den kleine Papierstücke eingeflochten sind. Hier ist Fantasie gefragt. Hauptsächlich, der Drache wird nicht zu schwer zum Abheben.

### 4. Schritt: die Schnur

Von drei gleich langen (ca. 30 cm) Stücken Anglerschnur jeweils eines oben, rechts und links am Drachen befestigen. Die anderen Enden der Schnüre werden zusammengeknotet. An diesem Punkt wird beliebig viel Anglerschnur für die eigentliche Drachenschnur befestigt.

### Und dann?

Dann kann es losgehen: Lassen Sie Ihren Drachen steigen! Viel Spaß im Herbst!

## Mitglieder- versammlung

Bau- und  
Siedlungs-  
genossenschaft eG,  
Menden



Von den Mitgliedern gut besucht und in ruhiger und sachlicher Atmosphäre verlief die diesjährige Mitgliederversammlung der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG, Menden Ende September in der Schützenhalle des Schützenvereins Holzen-Börsperde-Landwehr. Karl Heinz Borggraebe konnte aus der Sicht des Vorstandes einen umfangreichen Bericht vorlegen, der das Geschäftsjahr mit allen Bewegungen darstellte. Der Vorsitzende des Aufsichtsrates, Klemens Morgenstern, trug die Prüfungsberichte des Prüfungsverbandes vor, die dem Unternehmen einen geordneten Geschäftsverlauf ohne jede Beanstandung bescheinigten. Vorstand und Aufsichtsrat wurde, bei Enthaltung der Betroffenen, einstimmig Entlastung erteilt.

## Rätsel Welcher Weg führt zum Rathaus?



Den richtigen Buchstaben umkreisen, das Rätsel auf eine Postkarte kleben und senden an:  
GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH, Hedwig-Dransfeld-Str. 9, 58708 Menden.

Nur ausreichend frankierte Postkarten mit vollständigem Absender und Email oder Telefonnummer kommen in die Endziehung. Die Gewinner werden ausgelost.

Einsendeschluss ist der 30.11.2015.



1. Preis: 10er Karte „AktiVita Pro“

2. Preis: 10er Karte Sauna

3. Preis: 10er Karte Cardio-Training und Fitness





# AktiVita

Meine Fitness- und Saunawelt in Menden

## Mit wohliger Wärme gerüstet für nasskalte Zeiten

AktiVita: In Menden seit Jahren der Begriff für Fitness und Gesundheit bei qualifizierten Trainern. Babyschwimmen, Sport- und Rehakurse sowie das individuelle Training im Geräteraum sind hochbeliebt. Aber: Kennen Sie auch die AktiVita Saunawelt am Papenbusch? Dampfsauna, Biosauna und Finnische Sauna bieten hier alles für Saunafans und solche, die es noch werden wollen.

Die letzten goldenen Sonnentage sind gezählt. In den Herbstmonaten sorgen Regen, Wind und Nebel oft schon für ungemütliches Wetter. Der regelmäßige Gang in die Sauna ist jetzt die Antwort auf das menschliche Urbedürfnis nach behaglicher Wärme. Saunabaden stärkt Abwehrkräfte und Stoffwechsel, übt die Anpassung des Körpers an wechselnde Temperaturen und senkt dadurch das Risiko einer Erkältung oder anderen unliebsamen Gesundheitsstörungen.

**Wärme für die Seele**  
Sauna hat auch für unser Gemüt wohltuende Kräfte. Die Wärme im Saunaraum führt zu einer psychischen Entspannung, für nervliche Erfrischung sorgt die anschließende Abkühlung.

Beides zusammen steigert die Ausschüttung von Glückshormonen. Das Ergebnis: Körper und Geist sind im Einklang, der Badegast genießt ein uneingeschränktes Wohlbefinden.

**Wärme für die Gesundheit**  
Aus gutem Grund haben regelmäßige, ausgedehnte Saunabäder eine Jahrhunderte lange Tradition gerade dort, wo die Winter lang und kalt sind: Skandinavien und Russland. Die Menschen hier wissen: Wer sich wohlfühlen möchte und gleichzeitig etwas für seine Gesundheit tun will, sollte jede Woche in die Sauna gehen. Der Herbst ist die ideale Zeit, einfach mal damit anzufangen. Körperliche Erholung, psychische Entspannung und nicht zuletzt geselliger Badespaß winken als Belohnung. ❀

### INFO

Fragen Sie uns nach unserem Saunaangebot!

Wir beraten Sie gern!

### UNSER TIPP:



- **Bio-Sauna**  
Die Bio-Sauna wird als kreislaufschonendere Version der finnischen Sauna auch als Einsteiger-Sauna bezeichnet. Bei einer vergleichsweise geringen Lufttemperatur von 65° C bis 70° C ist hier die Luftfeuchtigkeit mit bis zu 55° C relativ hoch.
- **Finnische Sauna**  
Als Mutter der Saunakultur gilt die Finnische Sauna. Sie ist traditionell etwas heißer – die Raumtemperaturen liegen zwischen 80° C und 90° C, die Luftfeuchtigkeit ist eher niedrig, etwa 10° C bis 30° C.
- **Dampfbäder**  
Dampfbäder haben viele verschiedene Namen: Nebelsauna, türkisches Bad usw. Das Prinzip ist aber das Gleiche: Temperaturen von 40° C bis 50° C und eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit.



**AktiVita**  
Ihr Fitness-Studio • Am Papenbusch 32 • 58708 Menden  
Telefon: 02373 -170876 www.aktivita-menden.de

### Portrait:



Dennis Pinto Abreu

Steckbrief:

- **Wohnt in Iserlohn**
- **Student der Sport- und angewandten Trainingswissenschaft**
- **Spezialgebiet Orthopädie**
- **Seit August Trainer in der AktiVita Fitness- und Saunawelt am Papenbusch**
- **Kurs-Schwerpunkte Aqua- und Trockengymnastik**
- **Besonderes Steckenpferd: Sportpsychologie**

Die Kursschwerpunkte von Dennis Pinto im AktiVita sind Aqua- und Trockengymnastik. Kraft, Koordination und Beweglichkeit bilden die drei Säulen der Kursinhalte. Bei den Trainingseinheiten legt er besonderen Wert auf Kreativität und den Einbau immer neuer Bewegungsabläufe. Die Übungen sind individuell zugeschnitten auf den Fitnessstand der Teilnehmer und berücksichtigen auch eventuelle Erkrankungen, Bewegungseinschränkungen oder zurückliegende Verletzungen.

**Das erklärte Ziel seiner Kurse:**  
Für jeden Aktiven die (Wieder-) Gewinnung persönlicher Lebensqualität.





Ihr Bauvorhaben können Sie ganz nach Ihren eigenen Wünschen durch einen Architekten oder Fertighaushersteller Ihrer Wahl planen und herstellen lassen.

# „Hinter´m Garten“ in Schwitten gehen Wohnträume in Erfüllung



Sichern Sie sich eines der letzten Grundstücke in Ideallage

Sie träumen von Ihren eigenen vier Wänden? Dann sollten Sie jetzt handeln: Die GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH aus Menden bietet in ihrem Neubaugebiet „Hinter´m Garten“ in 58708 Menden-Schwitten die ideale Kombination aus dörflichem Idyll und Stadtnähe – und hier sind nur noch einige wenige Grundstücke frei. „Die ruhige Lage mit optimaler Verkehrsanbindung und Innenstadtnähe ist perfekt geeignet für das Glück in den eigenen vier Wänden, ob zu zweit, mit Kindern, als Großfamilie oder auch für Senioren“, verrät GBS-Geschäftsführer Thomas Gerles. Kindergarten und Grundschule in der Nachbarschaft, dörflicher Zusammenhalt und Großstadtnähe, kurze Wege zur Kernstadt Menden. Gibt es nicht? Gibt es doch! Herzlich willkommen in Menden-Schwitten!

## Wohnen für Generationen – eine Investition ins Leben

Eingebettet in einen der schönsten Ortsteile Mendens liegen die individuell geschnittenen Neubaugrundstücke. Bei großzügigen 505 bis 767 Quadratmetern finden Sie sicher Ihren Lieblingsplatz, hier ist reichlich Raum für die Verwirklichung ganz persönlicher Wohnträume. Die Grundstücke ermöglichen eine individuelle Gartengestaltung und versprechen entspannte Sonnenstunden in angenehmer Nachbarschaft. Für welches Grundstück Sie sich auch entscheiden, die herrliche Lage haben alle gemeinsam. Insbesondere Familien mit Kindern werden das ruhige und gepflegte Wohnumfeld „Hinter´m Garten“ genießen.

Ein großer, attraktiver Spielplatz für die Kleinen zum unbeschwerten Spielen und Toben ist bereits angelegt. Für den jüngeren Nachwuchs sind der St. Apollonia-Kindergarten und die St. Michael-Grundschule auf sicheren Wegen fußläufig zu erreichen, per Bus geht es für die Älteren in die weiterführenden Schulen der Kernstadt.

## Dörfliche Idylle mit bester Verkehrsanbindung

Der Stadtteil Schwitten zeichnet sich aus durch eine ausgewogene Kombination aus idyllisch dörflichem Charakter und einer ausgezeichneten Anbindung an die Mendener Innenstadt. Die anliegende Bundesstraße 7 bringt Schwittener Pendler in wenigen Minuten zu den Autobahnen Richtung Ruhrgebiet und Erholungssuchende Richtung Sauerland. Zu den Bahnhöfen in Menden und Fröndenberg sind die Wege ebenfalls erfreulich kurz – ein Plus auch für Berufsschüler und Studierende. Die jahrhundertealten Fachwerkhöfe in und um Schwitten werden vielfach auch heute noch bewirtschaftet.

Zusammen mit dem historischen Baumbestand prägen sie den Ort und fügen sich mit den Bauten und der Infrastruktur der Moderne zu einem harmonischen Gesamtbild. Ausgedehnte Waldgebiete, das malerische Unterdorf und die sogenannte „Schwittener Heide“ längs der Ruhr laden zum Spaziergang ein. Ein ausgeprägtes, lebendiges Vereinsleben, ob bei den Schützen, im Sport oder gesellschaftlich-kulturellen Bereich gehört in Schwitten dazu und sorgt zusätzlich dafür, dass sich „Neu-Schwittener“ schnell zuhause fühlen. Hier heißt eine intakte Dorfgemeinschaft Zugezogene herzlich willkommen. Friseursalons, Bankfilialen, eine Bäckerei und einige Gaststätten runden das Angebot ab. Die eigenen vier Wände sind immer auch ein Ausdruck von Charakter, Persönlichkeit und Lebensweise. Bei Ihrem Bauvorhaben „Hinter´m Garten“ können Sie Ihre Individualität leben und ganz nach Wunsch mit dem Architekten, Bauträger oder Fertighaushersteller Ihrer Wahl passgenau planen und bauen. Das besondere GBS-Extra zur Planungssicherheit: Die Grundstücke sind bereits alle vermessen und im Grundstückspreis sind die Erschließungskosten in voller Höhe enthalten. Eine Käuferprovision für die zukünftigen Bauherren fällt nicht an.

Wer sich jetzt eines der letzten Traumgrundstücke sichern möchte, wendet sich an die GBS-Wohnungsbaugesellschaft mbH, Hedwig-Dransfeld-Straße 9 in 58708 Menden.

Telefonisch sind die Mitarbeiter der GBS unter 02373 96700 gern für Sie da.

Im Internet gibt es weitere Infos unter [www.gbs-menden.de](http://www.gbs-menden.de).



Das besondere GBS-Extra zur Planungssicherheit: Im Grundstückspreis sind bereits die kompletten Vermessungs- und Erschließungskosten enthalten!

Schön, hier zu leben!

