

MARKTEINFÜHRUNG

# Gelungenes Honda-Frühstück



Inzwischen eine langjährige Tradition: Hunderte Stammkunden und Honda-Freunde folgten der freundlichen Einladung des Autohauses Bohlig in Markendorf zum gemeinsamen „Frühstück“ aus Anlass der Markteinführung des neuen Honda Civic.

Fotos: Kurt

GESUNDHEIT

# Wohlbefinden

## LeoMa-Fit bietet Dauerlösung

**Finkenheerd.** Viele kennen die Situation: Nach dem Weihnachtsfest, verdienten Sommerurlaub oder einigen schönen Grillabenden wandert der Blick skeptisch auf die Waage. Schon wenige Pfunde zu viel beeinträchtigen das persönliche Wohlbefinden.

Allerdings geht es nicht nur um das Gewicht, sondern um das damit verbundene Gefühl, nicht „in Form“ zu sein. Während zahlreiche Diäten nur kurzfristige Erfolge erzielen, bietet miha bodytec eine dauerhafte Lösung: Das einfache wirkungsvolle EMS-Training baut die Muskulatur auf und erhöht so nachhaltig den Kalorienverbrauch. Für ein besseres Gefühl in einem straffen sowie festen Körper. Mit der Elektrischen-Muskel-Stimulation (EMS) bietet miha bodytec ein effektives Ganzkörpertraining für alle Zielgruppen.

„Wer schön sein will, muss leiden“ ist Vergangenheit, denn die erfolgreiche Trainingsmethode ist so einfach und schnell, dass sich jeder den Traum von einem besseren Körpergefühl verwirklichen kann. Die Muskeln sind die An-

triebswerke des Menschen. Das EMS-Training aktiviert nicht nur alle großen Muskelgruppen, sondern auch kleine und tiefliegende Fasern.

Der niederfrequente Reizstrom spricht sogar Muskelsysteme an, die nicht willentlich angesteuert werden können und auf normale Kräftigungsübungen kaum reagieren. Studien und Anwendungs-Beobachtungen der Universität Bayreuth, der Sporthochschule Köln sowie zahlreicher weiterer Universitäten und Einrichtungen bestätigen die hohe Effektivität und Wirksamkeit der EMS-Methode. Durch die neuartige Wirkungsweise der miha bodytec EMS-Technologie gelingt die Kombination aus minimalem Zeitaufwand sowie maximalem Effekt.

Ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche reichen vollkommen aus, um spür- und sichtbare Ergebnisse zu erzielen. Inklusive An- und Ablegen der Weste mit integrierten Elektroden dauert ein Workout lediglich 30 Minuten.

LeoMa-Fit  
Ute Schandert  
Telefon 0151/40342734

**ANHÄNGERKUPPLUNG**  
zum Selbsteinbau!  
Tel. 03673/4356-01  
Fax. 03673/4356-15  
• DACHBOXEN  
• FAHRRADTRÄGER  
www.kupplung.de  
rameder. Hammerpreise  
Direktversand

www.blickpunkt-frankfurt-oder.de

**KIA**  
DÜRKOP,  
IHR KIA-PARTNER  
IN FRANKFURT (ODER)  
  
**DÜRKOP**  
Die automobile Marke  
DÜRKOP GmbH, An der Autobahn 3  
Frankfurt (Oder), Tel 0335 5586330  
WWW.DUERKOP.DE

www.mausolf-fotodesign.de

**Gut versichert? Folge 74**  
**Mehr gesetzliches Pflegegeld**  
Das gesetzliche Pflegegeld ist zum Jahresbeginn 2012 vor allem für die häusliche Pflege durch professionelle Fachkräfte angehoben worden: in der Pflegestufe I um 10 auf 450 Euro, in der Pflegestufe II um 60 auf 1.100 Euro und in der Pflegestufe III um 40 auf 1.550 Euro im Monat. Wer aber pflegebedürftigen Familienangehörigen zuhause morgens zum Beispiel eine große Grundpflege angedeihen und abends vom Pflegedienst noch zu Bett bringen lässt, kommt mit 1.100 Euro der Pflegestufe II in der Regel nicht aus. Die überschießenden Kosten müssen dann privat aufgebracht werden, im Allgemeinen aus einer nicht üppigen Rente. Denn die Wahrscheinlichkeit, zum Pflegefall zu werden, ist im Alter höher als in der Jugend. Doch gesetzliche Renten und Pflegeleistungen lassen sich privat aufstocken, so Mario Penack (Versicherungsmakler), Pressesprecher des Maklervereins CHARTA Börse für Versicherungen AG, in Frankfurt (Oder).



zertifizierte gebrauchte wagen

# Geprüfte Gebrauchtwagen

 <b>Opel Astra 1.6 Edition</b> 85 kW / 115 PS, 23.308 km, EZ 02.2010, Klima, Tempomat, ESP, Allwetterreifen, Audiosystem + LFB, eAsp (7261) <b>13.490,- €</b>	 <b>Opel Astra 1.4 Edition</b> 74 kW / 100 PS, 8.847 km, EZ 02.2010, CD 400 MP3 + LFB, Tempomat, BC, Parkpilot h., Sitzhgz. v., eAsp beh.(7494) <b>11.990,- €</b>	 <b>Insignia Sp. Tourer 2.0 CDTI</b> 118 kW / 160 PS, 26.176 km, EZ 11.2010, 6-St.-Autom., Klimaaut., DVD 800 Navi, BC, ZV + FB, eFH v., Parkpil., NSW (7241) <b>23.990,- €</b>
 <b>Opel Signum 1.8 Edition</b> 103 kW / 140 PS, 66.900 km, EZ 03.2008, Klima, Alu, ABS, Audiosystem, CD30 MP3+LFB, ESP, NSW, ZV + FB (7588) <b>10.990,- €</b>	 <b>Opel Corsa 1.4 Satellite</b> 64 kW / 86 PS, 4.795 km, EZ 02.2006, Klima, Alu, ABS, Audiosystem, CD30 MP3+LFB, ESP, NSW, eAsp., (7251) <b>10.590,- €</b>	 <b>Ford Fiest 1.4 Ambiente</b> 59 kW / 80 PS, 55.900 km, EZ 04.2007, Klima, Audiosystem, 6000 + LFB, BC, Alu, ZV + FB, eFH v., ABS, Metallic (7491) <b>6.490,- €</b>
 <b>Opel Corsa 1.4 Edition</b> 64 kW / 87 PS, 2.563 km, EZ 08.2010, Klima, Tempomat, ESP, Isofix, CD 30 MP3, inkl. Winterr., ZV + FB, Airbags (4279) <b>10.990,- €</b>	 <b>Opel Vectra 2.2 Edition</b> 114 kW / 155 PS, 101.300 km, EZ 02.2006, Klima, Alu, ABS, Audio-Navi, ESP, eFH + Asp., ZV + FB, Handy-Vorrüst. (4401) <b>8.590,- €</b>	 <b>Opel Zafira 2.2 Innovation</b> 110 kW / 150 PS, 47.200 km, EZ 11.2008, Klima, Tempomat, CD 70 Navi, Bi-Xenon + AFL, Bluetooth (4471) <b>13.900,- €</b>
 <b>Opel Astra ST 1.4 Turbo</b> 88 kW / 120 PS, 1.400 km, EZ 08.2011, Klima, CD 300 MP3, Sitzheizung, ABS, eAsp beh., ZV + FB, Airbags (4480) <b>17.490,- €</b>	 <b>Opel Astra 1.6 Enjoy 5-Tür</b> 77 kW / 105 PS, 77.662 km, EZ 06.2004, Klima, Tempomat, ESP, BC, WFS, Heizung, ABS, eAsp beh., ZV + FB, Wärmeschutzgl., eFH + Asp. beh. (4505) <b>6.490,- €</b>	 <b>Hyundai ix 35 1.6 Classic</b> 99 kW / 134 PS, 4.015 km, EZ 01.2012, Klima, BC, ESP, NSW, eFH + Asp. beh., WFS, Verglasung getönt (4508) <b>17.990,- €</b>

- Fahrzeuggarantie<sup>1</sup>
- 50-Punkte-Qualitäts-Check
- HU- bzw. AU-Gültigkeit von mind. 18 Monaten
- maßgeschneidertes Finanzierungsangebot<sup>2</sup>
- garantierte Inzahlungnahme

Über die Einzelheiten informieren wir Sie gerne.

1 Gemäß Bedingungen der CG CarGarantie Versicherungs-AG.  
2 In Zusammenarbeit mit der Bank Deutsches Kraftfahrzeug-gewerbe AG gemäß deren Bedingungen.

**DÜRKOP**  
Die automobile Marke

DÜRKOP GmbH, Filiale Frankfurt (Oder)  
An der Autobahn 3, Tel: 0335 55863-0

DÜRKOP GmbH, Filiale Eisenhüttenstadt  
Alte Poststraße 6, Tel: 03364 4006-0

WWW.DUERKOP.DE

# Neuer Internetstandard drängelt!

## Veranstaltung der KEGO-Initiative

Da inzwischen weltweit die sogenannten IP-Adressen zur Neige gegangen sind, wird ab 2013 auch in Deutschland aktiv und massiv mit der Umstellung auf das neue Internetprotokoll IPv6 begonnen.

Das hat für jeden privaten User wie auch Unternehmer organisatorische wie finanzielle Auswirkungen.

Damit dies kein Desaster und böses Erwachen für Firmen wird, veranstaltet die ostbrandenburgische KEGO-Initiative mit einem Top-Referenten der STRATO AG am 23. Februar ein dreistündiges Seminar (von 16 bis 19 Uhr) im Bürgerhaus (Hauptstraße 2) in Neuhagen bei Berlin, informiert Jens Jankowsky von der IHK Ostbrandenburg.

In der Veranstaltung mit Wilhelm Boeddinghaus führt dieser in IPv6-Umstellung bei Unternehmensnetzwerken ein. Er demonstriert in praktischen Schritten, warum und wie Firmen schon jetzt eine langfristige, sanfte und kostengünstige Strategie entwickeln sollten. Mit Beispielen und Checklisten

weist der STRATO-Strategie auf die Beschaffung von neuer Hard- und Software hin, da die vollständige Kompatibilität bestehender Strukturen mit dem IPv6-Protokoll oft noch nicht geklärt ist. Was also ist bei Betriebssystemen, Programmanwendungen, Routern, Netzwerken und anderen Komponenten zu beachten?

Gleichzeitig können sich die Teilnehmer des Seminars auf einen weltweiten Selbsttest am 6. Juni vorbereiten. An dem Tag werden Internet-Service-Provider, Heimnetzwerk-Equipment Hersteller und Webseiten-Betreiber der ganzen Welt die permanente Nutzung ihrer Produkte und Services mittels IPv6 ermöglichen.

Auch alte IPv4-Internetanschlüsse können mithilfe von Übersetzungstechniken, sogenannten Dual-Stack-Verfahren, über Ipv6 kommunizieren.

Genau das muß aber vorbereitet werden. Die Teilnahme am Seminar ist kostenfrei. Anmeldung sind bis zum 22. Februar über www.kego.de möglich.

Thieme

**BLICKPUNKT**  
www.blickpunkt.de  
Blickfest und punktgenau

Peitzer Straße 10 • 15232 Frankfurt (Oder)  
Telefon (0335) 504 999 • Telefax (0335) 504 998

**Karosserie- & Lack-Zentrum**  
Wir reparieren alle Fabrikate für alle Versicherungen!

- Unfallinstandsetzung
- Kunststoffreparatur und -lackierung
- Sonder- und Effektlackierung
- Ausbeulen ohne Lackierung
- Glasreparatur
- Leihwagen
- Hol- und Bringservice

**24 Stunden-Pannen- und Unfallhotline**  
**0335 558630**

**DÜRKOP** DÜRKOP GmbH, An der Autobahn 3  
Die automobile Marke Frankfurt (Oder), WWW.DUERKOP.DE

Jetzt auch in Ihrem F/G/M-Center Frankfurt (Oder)

Junge Sterne: So Mercedes wie am ersten Tag.

Exklusiv und nur bei uns: die besten Gebrauchten von Mercedes-Benz für höchste Qualitätsansprüche. 24 Monate Fahrzeuggarantie, 12 Monate Mobilitätsgarantie, 10 Tage Umtauschrecht, HU/AU Siegel jünger als 3 Monate u.v.m. - zu einem attraktiven Preis.\*

Mercedes-Benz

**F/G/M**  
F/G/M Automobil GmbH, Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service  
15234 Frankfurt (Oder), Goepelstr. 89, Tel. 0335 68383-0, Fax. 0335 68383-90

\*Die Garantiebedingungen finden Sie unter www.mercedes-benz.de/junge-sterne.