

KURZ NOTIERT

Straße wird gesperrt

Ab 29. März bis voraussichtlich zum 15. August wird die Goethestraße gesperrt. Der Baubereich beginnt an der August-Bebel-Straße und endet an der Einmündung der Witzlebenstraße. Während dieser Zeit werden in mehreren Bauabschnitten der Gehweg und die Fahrbahn erneuert. Gleichzeitig werden Trinkwasser- und Elektroleitungen verlegt. Umleitungen werden ausgeschildert. Anwohner und Lieferfahrzeuge können diesen Bereich unter besonderer Vorsicht befahren. Alle Fahrzeugbesitzer werden gebeten, die zusätzlichen Haltverbote unbedingt zu beachten. red

Weniger Einwohner

Die Einwohnerzahl Brandenburgs geht weiter zurück. Ende September 2009 lebten in dem Bundesland rund 2.514.700 Menschen, wie das Amt für Statistik Berlin-Brandenburg mitteilte. Das waren rund 7.800 Menschen (0,3 Prozent) weniger als im Jahresanfang. Im gleichen Zeitraum 2008 war die Einwohnerzahl Brandenburgs ebenfalls um 0,3 Prozent geschrumpft. Damit halte der Bevölkerungsrückgang seit 2001 an. Damals hatten noch über 2,6 Millionen Menschen in der Mark gelebt. In den ersten neun Monaten des vergangenen Jahres wurden 13.738 Kinder geboren, das waren 52 weniger als im gleichen Zeitraum 2008. Andererseits verstarben 20.032 Brandenburgers, 573 mehr als im Vorjahreszeitraum. Damit lag die Zahl der Sterbefälle um 6.294 über der Geburtenzahl. ddp

Glückliche Ostereier

Mehr als die Hälfte der Hühnererzeuger zum Osterfest kommen in Brandenburg aus Bodenhaltung. 54 Prozent der Legehennen waren 2009 Jahr in dieser Haltung untergebracht, wie Landwirtschaftsminister Jörg Vogelsänger mitteilte. 28 Prozent der Hühner wurden in ausgestalteten Käfigen gehalten. Weitere acht Prozent lebten im Freiland. Die übrigen zehn Prozent erfüllten sogar die Anforderungen der ökologischen Haltung. ddp

Kletterwettkampf

Einen spannenden Kletterwettkampf für jedermann veranstaltet der Deutsche Alpenverein am 27. März ab zehn Uhr in der Kletterhalle auf den Gerstenberger Höfen. Dazu gibt es ein zünftiges Grillfest. Das Startgeld beträgt zwei Euro pro Person. Klemt

Toom-Baumärkte sind nun freitags länger geöffnet

Mehr Kundenservice mit Rundumangebot für Heimwerker in der Region

Ab sofort laden die toom Baumärkte in Frankfurt sowohl im Spitzkrug Multi Center als auch in Neuberesinchen jeden Freitag bis 22 Uhr zum Einkauf ein. Mit diesem Service kommt toom BauMarkt allen passionierten Heimwerkern entgegen, die am Samstag direkt mit ihren Vorhaben loslegen möchten. Denn jetzt beginnt die Hochsaison: Während des Winters wurden einige Arbeiten auf die lange Bank geschoben. Jeden Freitag stehen zahlreiche Mitarbeiter in den regionalen toom Baumärkten den Kunden nun bis 22 Uhr mit hilfreichen Tipps sowie Informationen zum



Für den Kunden auf Draht.

Foto: toom

umfangreichen Sortiment zur Seite. Die ortsansässigen toom Baumärkte bieten alles, was den Wochenend-Heimwerker wie auch den Profi anspricht. Im großen Baumarkt-Sortiment findet jeder, was er sucht: Werkzeuge in allen Preislagen, Material zum Bauen, Renovieren oder Modernisieren – von Baustoffen, Fliesen, Elektroartikeln bis hin zu Farben und

Tapeten. Im Gartencenter warten zudem nicht nur top-aktuelle Frühjahrsblüher, sondern auch Möbel in verschiedenen Designs auf ihren ersten Einsatz auf Balkon und Terrasse.

Kompetent ist die Beratung im toom BauMarkt: Praktische Kniffe und ihre durch die tägliche Arbeit gesammelte Erfahrung geben die Profis gerne weiter.

In Kombination mit Serviceleistungen wie Gartenplanung, Handwerkservice, Wohnraum- und Energieberatung oder Farbmisch-Service sind die bundesweit mehr als 370 toom Baumärkte die beste Adresse für alle Heimwerker.

Ein großes Spielschiff für den Leipziger Platz

Das Mögliche beginnt auch im Kiez Altbereinschen mit einer Vision

Schon sieht der Leipziger Platz nicht aus, dass er sich nicht besser gestalten ließe, sagten sich Händler und Gewerbetreibende aus dem Kiez beim zweiten Workshop mit der concept-fabrik und der consilium aus Berlin. Also entwarfen sie ihre eigenen Ideen. Die zwar denkmalgeschützte, aber trotzdem hässliche Turnhalle könnte den Hintergrund für ein Leitsystem durch Altbereinschen abgeben. Um den Brunnen herum könnten Bänke Platz finden. Das Ein- und Ausparken auf dem Platz liefe dann vielleicht ein bisschen weniger anarchisch ab. Eigentlich wäre sogar genug Raum, um den Spielplatz auszuweiten. Warum nicht ein großes Spielschiff auf den Platz stellen,



Flanierstimmung für den Leipziger Platz. Foto: Klemt

das die Kinder aus der Umgegend anzieht und zugleich an die Hansetradition der Stadt erinnert? Wenn sich Gastronomie und Kultur verbinden, wenn auf dem Platz Trödelmärkte und andere Veranstaltungen etabliert werden, könnte eine Ruhe-Oase entstehen, die zugleich eine entspannte, angenehme Flanierstimmung vermittelt. Sogar die

Idee, hier zum Autokino einzuladen, mit drahtlosem akustischem Empfang in den Fahrzeugen, wurde in den Raum gestellt. Und mancher hätte am liebsten den Töpfermarkt, den Oderturm und Lenné Passagen auf dem Brunnenplatz veranstalten, im historischen Ambiente des Leipziger Platzes. Attraktionen sollen dem Platz sein Gepräge geben. Nicht nur beim jährlichen Altstadtfest, das Besucher aus nah und fern anzieht. Ein grüner Magnet, das Zentrum des alten Herzens der Stadt...

Der dritte Workshop findet am 22. April um 19.15 Uhr in der Industrie- und Handelskammer in der Puschkinstraße statt. Dann soll es um ein effizientes Marketing für Altbereinschen gehen. Klemt

Schlank gemacht im Studio8

Ich habe fast 4 Wochen gehungert-doch ich wurde immer dicker und dann las ich diesen Artikel...

Heute möchte ich über eine Frau schreiben, die wirklich alles ausprobiert hat um abzunehmen. Hungern, Pulver, Pillen und sogar Fett absaugen machten ihren Körper statt schlanker, immer dicker und damit auch immer "fetter"! Zu Spitzenzeiten wog sie mehr als 110 Kilo- bei fast 45% Körperfettanteil- das sollte ein Ende haben!

Dieser Artikel soll Frauen Mut geben, denn wenn man etwas wirklich will, kann man es auch schaffen - alles andere sind nur Ausreden!!!

Lesen Sie dazu das Interview mit Dagmar Z(49) - Zahnärztin aus Giesendorf bei Beeskow. **Dagmar, warum hast Du mit Fitness begonnen?** Ich las damals 2006 einen Artikel über neue Kurse bei "Fitness World" von Roland Metzner im EKZ in Beeskow - und dachte mir - Fitness ist meine letzte Chance... **Was hast Du schon alles probiert?** So viel kannst Du nicht schreiben-)! Aber ernsthaft, ich habe sogar mal 4 Wochen gehungert, mich von Zigaretten und Kaffee "ernährt" um abzunehmen. Danach musste ich dann

Babybrei essen, um meinen Körper wieder an Nahrung zu gewöhnen und selbst den habe ich nicht vertragen. Ich kann nur davor warnen! Genau so vor Schlankheitspillen, Fett absaugen, Hungerkuren und alle Zeitungs-Diäten. Ich habe alles durch - für den Moment funktioniert es und nach 2 Wochen hatte ich meistens 5 Kilo mehr! **Was war Dein höchstes Gewicht - was wiegst Du heute?** Ich hatte zu Spitzenzeiten über 110 Kilo - heute wiege ich immer so um die 70 Kilo! **Zwischendurch war ich auch schon mal bei 62 Kilo, da fühlte ich mich aber nicht mehr wohl. Hungerst Du oder gibt es ein Wundermittel?** Im Gegenteil. Das was ich heute am Tag esse und auch trinke, habe ich sonst die ganze Woche nicht zu mir genommen. Aber in meiner Intensiv-Abnehmphase fuhr ich zusätzlich zu den Kursen in Beeskow noch 1-2x ins Studio8 nach FFO, denn ich wollte unbedingt abnehmen! Und es funktionierte, denn in dieser Intensivphase habe ich 26 Kilo abgenommen! Die

Körperanalysen in unseren wöchentlichen Auswertungen zeigen schnell die ersten Erfolge. Von fast 45%!!! Körperfett kam ich unter 25% - das war im Sommer 2007! Heute ernähre ich mich bewusster und weiß warum und was ich essen muss, um mein Gewicht zu halten! **Deine Meinung zum Thema Fitness?** Ich war immer ein absoluter Sportmuffel und Bewegung habe ich auf meinem Bauernhof genug. Aber Fitness ist anders - ich hätte nie gedacht, dass Sport auch Spaß machen kann und in ein FitnessStudio zu gehen, wäre für mich früher nie in Frage gekommen. Heute weiß ich FitnessStudio's sind viel besser und netter als ihr Ruf. Hier trainieren kleine, große, dünne, dicke, sportliche, unспортliche, alte und junge Menschen nebeneinander und haben einfach Spaß an der Bewegung. **Ist es schwer das Gewicht zu halten?** Es ist überhaupt nicht schwer, denn Fitness, meine Kurse und gezielte Ernährung haben in meinem Leben eine festen Platz gefunden. **2x pro Woche geht's zum Kurs in Beeskow, da kann kommen was will-**

da geh ich hin! Vielen meiner Patienten ist es auch schon aufgefallen, dass ich nicht nur sichtbar schlanker geworden bin. Mir geht es auch deutlich besser und ich bin immer gut gelaunt, was nicht nur als Zahnärztin psychologisch sehr wichtig ist... Probiert es einfach aus, ihr werdet sehen: **ES FUNKTIONIERT WIRKLICH!** Hier noch zweifeln kann mich gern unter 033675-72999 anrufen und sich Motivationshilfe holen! Eure Dagmar maximal 20 Frauen!!!

Die letzte Möglichkeit vor dem Sommer- **WER SICHEN UNTERNEHME FRAUEN DIE BIS ZUM SOMMER NOCH 5 BIS 10 KILO ABNEHMEN WOLLEN!** Das Frauen-Fitness Studio8 wird besonders für Frauen empfohlen, die an einer dauerhaften Lösung für Figur- und Gesundheitsprobleme interessiert sind. maximal 20 Frauen!!! **Schlank gemacht im Studio8** Gleich anrufen und einen der begehrten Termine sichern oder kurz vorherkommen - Montag bis Freitag 9 bis 12 und 15 bis 19 Uhr Frankfurt (Oder) • R. Havemannstr. 1 Telefon 28 499 46 oder 680 2003 www.FF-studio8.de Oder sie schicken uns eine Email mit ihrem Ziel und gewinnen vielleicht Eine von 10 Gratis Wochen mit Betreuung! Stichwort: ICH WILL AUCH

FRÜHER



HEUTE

Gut versichert? Folge 43
Rettungsaktion für den Schadenfreiheitsrabatt
 Der Schadenfreiheitsrabatt in der Autoversicherung lässt sich noch nachträglich retten, auch wenn der letzte Unfall aus dem Vorjahr bereits reguliert ist. Das geht zwar nicht in allen Fällen, so Mario Penack, Pressesprecher des Maklerverbundes CHARTA Börse für Versicherungen AG, in Frankfurt (Oder), aber unter bestimmten Voraussetzungen akzeptiert der Versicherer die nachträgliche Bezahlung des Unfallschadens durch den Versicherten. Dann bleibt der alte Schadenfreiheitsrabatt erhalten. Bereits zu viel bezahlte Beiträge werden wieder erstattet. Die Frist für diese Rettungsaktion beträgt nach Angaben des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) sechs Monate. Die nachträgliche Bezahlung eines Kleinschadens kann sich vor allem deshalb lohnen, weil für die Rückstufung beim Schadenfreiheitsrabatt nicht die finanzielle Höhe der Schäden, sondern die Zahl der Unfälle entscheidend ist.

www.SonnenHofReisen.de

Unser neuer Angebotsprospekt April 2010 ist da!
 In Teilaufgaben des Blickpunktes.
 Und natürlich bei uns:
EP: Marsmedia
 LCO, PLASMA-TV, DVD/VIDEO, HIFI, PC/MULTIMEDIA, MOBILFUNK, TELEKOMMUNIKATION, NAVIGATION, ELEKTRO-HAUSGERÄTE
 15230 Frankfurt/Oder, Amr. Allee 90, 152
 Tel. 0336 610632, Fax 0336 610633
 Email: info@ep-marsmedia.de

www.mausolf-fotodesign.de

WICHTIGE INFORMATION:
 Unser Kundencentrum bleibt am 1. April 2010 geschlossen.

Kundencentrum
 Um im Energiemarkt erfolgreich bestehen und zugleich die Dienstleistungen für unsere Kunden optimal gestalten zu können, führen wir ein neues EDV-System ein. Aus diesem Grund bleibt unser Kundencentrum am Donnerstag, den 1. April 2010 geschlossen. Da alle Kundenberater in die Umstellung einbezogen sind, können an diesem Tag auch keine telefonischen Anfragen bearbeitet werden.
 Wir danken unseren Kunden für das Verständnis.
 Stadtwerke Frankfurt (Oder) GmbH
 Karl-Marx-Straße 195
 15230 Frankfurt (Oder)
 E-Mail: kontakt@stadtwerke-ffo.de
Die Energie von hier. **stadtwerke** FRANKFURT (ODER)

Die Haarscheune in Booben wird 7 Jahre
 Ein großes Dankeschön an meine treue Kundschaft!
 In der Geburtstagswoche vom 29.03. - 03.04.2010 erhalten Sie ein kleines Präsent.
Gleichzeitig suche ich eine zuverlässige Kraft für mein Team. Wer Lust hat, in einem gemütlichen, familiären Salon zu arbeiten, den bitte ich um eine Bewerbung.
Öffnungszeiten:
 Montag 14 - 20 Uhr
 Dienstag und Freitag 8 - 18 Uhr
 Mittwoch 8 - 15 Uhr
 Donnerstag 9 - 21 Uhr
 Samstag 8 - 12 Uhr
Die Haarscheune · Inh. Katja Wrzeszcz
 Kleine Straße 23 · 15234 Booben
 Telefon: 033605/52440