

## NOTDIENSTE

Polizei-Notruf	110	Krankentransporte	
Feuerwehr-Notruf	112	Rhein-Erft-Kreis	19222
Rettungsdienst-Notruf	112	Frechen	02234-9575757
		Pulheim	02238-19219
		Accon	0800-7450100
		Johanniter	0800-2800080

### Ärzte-Notdienst

Ambulanter ärztliche Notfalldienst: **116117**

Der ärztliche Bereitschaftsdienst beginnt montags, dienstags, donnerstags um 19 Uhr und endet um 7.30 Uhr des jeweils nächsten Tages, mittwochs und freitags von 13 bis 8 Uhr, samstags und feiertags von 8 bis 8 Uhr und sonntags von 8 bis 7.30 Uhr.

### Zahnärzte-Notdienst

Zahnärztlicher Notfalldienst: **01805-986700**

Der Zahnarzt ist samstags, sonntags und feiertags von 10 bis 12 Uhr und von 16 bis 18 Uhr und mittwochs von 16 bis 18 Uhr in seiner Praxis anwesend.

### Augenärzte-Notdienst

Augenärztlicher Notfalldienst: **02238/9494215**



### Apotheken-Notdienst-Hotline

Alle Informationen zu den diensthabenden Apotheken gibt es telefonisch: kostenlos aus dem deutschen Festnetz: 0800 00 22 833 vom Mobiltelefon (max. 69 Cent je Minute): 22 833

Aktuelle Notdienstpläne der Apotheken im Rhein-Erft-Kreis finden Sie auch im Internet unter:

**WWW.SONNTAGS-POST.DE**

### Tierärzte-Notdienst

9. / 10. März	
Tä. Schmitz, Hürth	02233 - 374758
Drs. Kings Stahl, Bergheim-Quadrath	02271 - 838895
16. / 17. März	
Gem.praxis Janassary/Albring, Frechen-Bachem	02234 - 52647
Dr. Pinggen, Pulheim-Freimersdorf	02234 - 82670
24-Stunden-Bereitschaft für Kleintiere:	
Tierärztliche Klinik Stommeln, Nettegasse	02238/3435

# Projekt „Wunschgewicht“

Wer kennt das nicht: Kaum ist das neue Jahr ein paar Tage alt, sind guten Vorsätze aus der Silvesternacht auch schon über Bord geschmissen.

**Region (red).** Häufig scheidet es an der effektiven Umsetzung und Nachhaltigkeit. Und kommen die „tollen Tage“ - wer hat Zeit (und Lust) etwas für seine Gesundheit zu tun?

Fastelovend ist seit Aschermittwoch vorbei, Zeit also, ans Frühjahr zu denken. Und dann bleiben auch bald schon die dicken Pullover und Jacken im Schrank.

Der Verein für Gesundheits-sport und Sporttherapie in Köln bietet an, Menschen in ihrem Vorhaben zu unterstützen und sie mit dem Wunsch nach zum Beispiel einer schlankeren Taille, mehr Fitness und Wohlbefinden nicht alleine lassen!

Wie das funktioniert? Nach dem Turbo-Stoffwechsel Prinzip von Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln, geht das Stoffwechseltraining inzwischen ins 13. Jahr!

Es basiert auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen des renommierten Sportwissenschaftlers und unterstützt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einem 10-wöchigen Präventionskurs, ihren schlum-



Wer sich auf dem Weg zu seinem „Wunschgewicht“ macht, braucht ein wenig Geduld. Und die richtigen Rezepte - sowohl für den Stoffwechsel, wie auch für das Training. Beides gibt es beim Verein für Gesundheitssport in Köln. Foto: VGS

mernden Stoffwechsel nachhaltig auf Touren zu bringen und das Gewicht zu reduzieren.

Auf dem Programm stehen ein gezieltes Muskeltraining, umfassende Ausdauerheiten und ein Ernährungsvortrag - also alle wichtigen Bausteine, die es für einen nachhaltigen Erfolg beim Gewichtsverlust braucht. Dabei geht es nicht um den schnellen Erfolg; denn auf den folgt bekanntlich genauso schnell der gefürchtete Jojo-Effekt.

„Essen und Trimmen - beides muss stimmen“. Das ist laut Prof. Ingo Froböse die perfekte Kombination, geht doch eine kurzfristige und schnelle Gewichtsreduktion immer auf Kosten der Gesundheit.

Im Rahmen der wöchentlichen Einheiten bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer umfassende Einblicke in die Funktionsweise ihres Stoffwechsels sowie ein ausführliches Manual mit wichtigen Infos zur Theorie und den durch-

geführten Übungen.

Ingo Froböse: „Wir freuen uns auf das gemeinsame Projekt „Wunschgewicht 2019 - Packen wir es zusammen an!“

Unverbindliche Schnupperstunden finden nur mit vorheriger Anmeldung statt. Anmeldungen und Infos zum Stoffwechseltraining unter: c.camara@vgs-koeln.de oder unter 0221/888 253-25

Infos zu allen weiteren Bewegungsangeboten unter www.vgs-koeln.de

## Krankenfahrten (alle Kassen)

zur Bestrahlung, Chemotherapie, Physiotherapie, Dialyse, Kur, Reha etc.

Großraumfahrzeug (bis 8 Personen)

City Funk Pulheim 0 22 38 / 70 00

Inh. Reinhard Cremer  
24-Stunden-Service

Seit über 45 Jahren in Hürth!

## ZURHEIDE MEISTERBETRIEB



Rollladen • Fenster • Markisen • Rolllotre

- Markisen und Sonnenschutz
- Motore und Steuerungen
- Insekten- und Pollenschutz

Zurheide Rollladenbau KG  
Kreuzstr. 98a, 50354 Alt-Hürth  
Tel.: 0 22 33 / 4 29 61  
www.zurheide-rollladen.de

## Krankenfahrten (alle Kassen)

Bestrahlung, Chemotherapie, Dialyse, Kur, Physiotherapie, Reha, usw.

### auriga Funkmietwagen

Flughafentransfer, Kurfahrten, Ortsfahrten, usw.

Pulheim: 02238 - 9200131

Inh. Andreas Tönneßen  
www.auriga-mietwagenverkehr.de

EINTRITT FREI

# 16. + 17. März

## Pulheim, Kultur- & Medienzentrum

### bautage.com

**PUHANE**  
FINANZ

### Freier Finanzierungsvermittler

Besuchen Sie uns auf der Messe  
gerne auch unsere Vorträge jeweils um 11 Uhr  
„Risiken einer Baufinanzierung“

Norbert M. Puhane • Puhane Finanz • Hamburger Straße 9 • 41540 Dormagen  
Tel. 0 21 33 / 979 152 0 • Fax 0 21 33 / 979 152 2 • Mobil 0163 / 7842636  
email puhane@puhanefinanz.de • www.puhanefinanz.de

www.kultcrossing.de

## JUGEND KULTUR

motiviert LERNEN, kreativ ARBEITEN,  
kulturelle Vielfalt ERLEBEN!

## Baumesse für alle Häuslebauer

**Pulheim (gr).** Die Türen des Kultur- und Medienzentrums öffnen sich am Samstag und Sonntag, 16. und 17. März, wieder für die beliebte Publikumsmesse „Bau- & Wohnräume“. Die größte Baumesse im Rhein-Erft-Kreis zeigt alles, was in Sachen Grundstück, Bauen, Modernisieren, Einbruchschutz, Einrichten und Energiesparen möglich und aktuell ist. Von der Planung, über die Finanzierung, bis hin zum Einzug präsentieren eine Vielzahl von Ausstellern Ideen und

Innovationen für jede Zielgruppe. Die Veranstaltung ist am Samstag von 10 bis 17 Uhr, und am Sonntag von 11 bis 17 Uhr, geöffnet. Der Eintritt ist wie in den vergangenen Jahren für die ganze Familie frei. Im Jahr 2000 hat die Pro Forum GmbH als Veranstalter gemeinsam mit zahlreichen namhaften Unternehmen aus der Region zum ersten Mal zur Baumesse in Pulheim eingeladen. Demzufolge öffnet die Veranstaltung in diesem Jahr zum 19. Mal ihre Pforten. Mit ihren Themen bewegt sie sich in diesem Jahr unter der Überschrift „Inspirationen für Ihr Zuhause“ stets am Puls der Zeit und schafft für die Besucher einen Überblick zu aktuellen Trends rund ums Haus. Die Schwerpunkte der Veranstaltung liegen in der Fachkompetenz und der individuellen Beratung. Die zahlreichen Aussteller bringen vielfältige Angebote und noch mehr Wissen mit, um die Besucher umfassend zu informieren. Die Stadtverwaltung Pulheim ist mit einem eigenen Stand vertreten.



Tipps und Informationen für Neubauer, Sanierer und Renovierer gibt es von Experten. ARCHIVFOTO: KÜHN

www.bautage.com • Tel. 02271/980 800

schöner Leben & mehr

## 19. Pulheimer BAU- & WOHNTRÄUME

Die größte BAUMESSE im Rhein-Erft-Kreis!

### INSPIRATIONEN FÜR IHR ZUHAUSE!

EINTRITT FREI!

16. + 17. März

Sa. 10-17 Uhr + So. 11-17 Uhr

Pulheim

Kultur- & Medienzentrum + Vorplatz, Steinstraße 15

Bauen • Kaufen • Wohnen • Finanzieren • Sicherheit • Modernisieren • Energiesparen