

## Lesegeschichten

09

Feb

### [Die Lippe: Flusslandschaft des Jahres 2018/2019](#)



**Anlässlich dieser Auszeichnung und des kürzlich hohen Wasserstandes der Lippe stellen wir heute die „Lupia“, wie sie im Lateinischen genannt wird, in den Fokus.**

220 Kilometer lang ist der rechte Nebenfluss des Rheins. Er entspringt in NRW in Bad Lippspringe, fließt an Haltern und dem Stadtteil Lippramsdorf vorbei, parallel zum Wesel-Datteln-Kanal in Dorsten, um dann zuletzt in Wesel in den Rhein zu fließen. Seine beiden Nebenläufe in Dorsten sind der Rapphofs Mühlenbach und der Hammbach.

### [Weiterlesen ... Die Lippe: Flusslandschaft des Jahres 2018/2019](#)

2018 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

07

Feb

### [Lembecker Ladys lassen's richtig krachen](#)



**Ihr Name ist Programm und ein Garant für ein volles Festzelt und gute Laune.**

Werbung für ihren Auftritt machen die Ladykracher der KFD Lembeck nicht, man kennt sie und wer sie einmal Weiberfastnacht oder beim Seniorennachmittag erlebt hat, der kommt immer wieder.

[Weiterlesen ... Lembecker Ladys lassen's richtig krachen](#)

2018 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

05

Feb

[Renate Harding, die gute Seele der KAB Wulfen](#)



**Reisen und Gemeindefrühstück – zwei Ideen, die die Wulfenerin erfolgreich umsetzt**

Seit 1999 organisiert die aktive Seniorin mit großem Erfolg Fahrten mit dem Reisebus. An die 50 Personen nehmen jeweils an den Reisen quer durch Deutschland und in die Nachbarländer teil. Ihr neuestes Projekt ist jetzt das Gemeindefrühstück in Alt-Wulfen.

[Weiterlesen ... Renate Harding, die gute Seele der KAB Wulfen](#)

2018 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

01

Feb

[Mädchen-Boxkurs im LEO](#)



**„Sich auf der Straße zu prügeln, ist unterste Schublade.“**

Furkan Özkul boxt selbst seit Jahren und hat seine beiden Fights für die Workers Hall gewonnen. Somit hat er die besten Voraussetzungen, um Dorstener Mädchen den Kampfsport näher zu bringen.

[Weiterlesen ... Mädchen-Boxkurs im LEO](#)

2018 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

Dez

[Stürze im Alter - kann ich sie vermeiden?](#)



**Einmal nicht aufgepasst, ein falscher Schritt, Wechselwirkungen der eingenommenen Medikamente, nasses Laub auf der Straße oder unbeleuchtete Wege und schon ist es passiert: Wir fallen.**

Was für die Jüngeren meistens ohne Folgen bleibt, kann für die ältere Generation ganz anders aussehen. Knochenbrüche, Kopfverletzungen und die ständige Angst vor einem weiteren Sturz könnten die Folge sein.

[Weiterlesen ... Stürze im Alter - kann ich sie vermeiden?](#)

2017 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Seite 115 von 135

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [112](#)
- [113](#)
- [114](#)
- 115
- [116](#)
- [117](#)
- [118](#)
- [Vorwärts](#)

- [Ende »](#)