

ANTENNE MÜNSTER

95.4 MHz

Heute

6 Uhr: Antenne Münster am Morgen: Rückblick auf das Stadtfest „Münster Mittendrin“; Fußball: So war der Bundesliga-Saisonauftakt
10 Uhr: Antenne Münster am Vormittag
12 Uhr: Antenne Münster am Mittag
14 Uhr: Antenne Münster am Nachmittag: Neuer Kinder-Krimi aus Münster;

Sommernachtskino vorm Schloss; „Der Tag in Münster“ (17.30 Uhr)
18 Uhr: Antenne Münster am Abend
18.30 Uhr: „Der Tag in Münster“
19.30 Uhr: „Der Tag in Münster“
20 Uhr: Bürgerfunk
21 Uhr: NOXX

Weltnachrichten, Wetter und Verkehr immer zur vollen Stunde; Lokalnachrichten von 6.30 bis 20 Uhr und lokale Verkehrshinweise von 6.30 bis 19.30 Uhr immer zur halben Stunde

www.AntenneMuenster.de

TERMINE

Comedy

Emmi und Willnowsky, GOP-Variété-Theater, Bahnhofstraße 20-22, ☎ 4 90 90 90 (20 Uhr)

Kinder

Sommerhits für Kids 2019: Aktion „Bewegte Kids“, in Kooperation mit der TG Münster und der Sportjugend für Sechs- bis 13-Jährige, Dreifachturnhalle an der Adolphe-Kolping-Schule, Lotharingerstraße 17 (8 bis 16 Uhr)

Bücherbus

Gremmendorf, Josef-Suwelack-Weg (14.15 bis 15.15)

NOTDIENSTE

Notruf

Rettungsdienst, Notarzt: ☎ 112
Feuerwehr: ☎ 112
Polizei-Notruf: ☎ 110
Polizei-Zentrale: ☎ 275-0
Bundspolizei: ☎ 97 43 70
Krankentransport: ☎ 1 92 22
Telefonseelsorge: ☎ 0800/1101011
Krisenhilfe: ☎ 51 90 05

Ärzte

Notdienst: ☎ 116 117
Allgemeine Notdienstpraxen: Raphaelsklinik, Loerstraße 23 (18 bis 22 Uhr)
Notdienstpraxis für Kinder und Jugendliche: Clemenshospital, Düesbergweg 124 (18 bis

18.15 Uhr);
Wolbeck, Hiltruper Straße (15.30 bis 16.45 Uhr);
Angelmodde, Am Schütthook (17 bis 18.15 Uhr)

Führungen

Der Münsterbus, Stadtrundfahrten im Doppeldeckerbus, Domplatz (10 bis 17 Uhr, stündlich)
Prinzpal-Express, Rundfahrt mit Münsters Elektromotor-Kutsche, Reservierung unter der Telefonnummer 0172/ 5 30 78 32, Rathaus (11 bis 17 Uhr, stündlich)
Altstadtführung, Kartenverkauf: Stadt-Lupe, Syndikatplatz 4 (11 Uhr)

Stadtwache feiert Jubiläum und Prinz Ingo Reismann



Zum Ausklang des Jubiläums „88 Jahre Stadtwache“ gab es am Samstag eine Sommerparty in der Gartenanlage Ronneberg und eine faustdicke Überraschung für die Mitglieder des närrischen Traditionskorps. Spieß Ingo Reismann, seit 2009 „Mutter der Kompanie“, wird neuer Prinz in Sprakel. Seit vier Jahrzehnten sind die KIG Sprakel und die Stadtwache eng miteinander verbunden, man unterstützt sich bei den närrischen Events. Im Prinzenorden wird deshalb „Freundschaft verbindet“ stehen, so Reismann. Er organisiert trotz des Prinzenamtes auch weiterhin den „Lumpenball“ seiner Wache in der Stadthalle Hiltrup. Mit 800 Besuchern ist der Ball inzwischen die größte Karnevalsveranstaltung in Münster. Diesmal mit dem prinzlischen „Spieß der Herzen“.

FOTO: HPE

Schützenfest des Orts- und Schützenvereins Gremmendorf

Rosi Jolink auf dem Thron

MÜNSTER-GREMMENDORF. Es war ein rauschendes Schützenfest für die Mitglieder des Orts- und Schützenvereins Gremmendorf. Sogar der Wettergott hatte ein Einsehen – bis auf den letzten Tag: Denn passend zur Proklamation hatte der Himmel die Schleusen geöffnet, so dass die Schützen kurzerhand auf den Saal des Friedenskruges zurückgreifen mussten.

Unweigerlich wurde es eng, was aber dem Spaß keinen Abbruch tat, als die neue Königin Rosi Jolink ihre Insignien entgegennehmen durfte. Sie hatte Günter Hülsemann zum Prinzgemahl ausgewählt, die Adjutanten sind Jochem Lüke mit Iris Reize. Ehrendamen sind Karin Richter mit Günther Richter und Sabine Spahn mit Axel Naber.

Aber auch die anderen Schützen bewiesen Treffsicherheit: So ging der Apfel an Ralf Kunicke, das Zepter an Patrick Kühn und die Krone sicherte sich Axel Naber. Der rechte Flügel ging an Tobias Kunicke, der linke Flügel an Iris Reize. Den Auftakt des diesjährigen Schützenfestes bildete der Seniorennachmittag: „Er war unglaublich gut besucht, was uns sehr freut“, betonte



Ein rauschendes Fest liegt hinter den Mitgliedern des Orts- und Schützenvereins Gremmendorf, bei dem sich Rosi Jolink (3.v.l.) als Königin durchsetzen konnte. FOTO: CLAUS RÖTTIG

der Vorsitzende Thomas Leugner. Am Abend folgte gleich der Königsball.

Am Samstag zogen die Mitglieder unter die Stange. Zuerst waren die Jungschützen an der Reihe. Dabei setzte sich Rene Urbanik durch und wurde König. Königin wurde Chantal Schneider, Adjutant Chrissy Spahn. Bei den Insignien holte sich Franziska Zühlke gleich Apfel, Zepter und den rechten Flügel. Rene Urbanik sicherte sich Krone und den linken Flügel.

Beim Vereinsschießen, das schon seit einigen Jahren stattfindet, wurde Ralf Kunicke vom Orts- und Schützenverein König. „Da bleibt der Pokal erst einmal bei uns“

Claus Röttig

Arbeitspsychologin ist auch Expertin für erholsamen Urlaub

Nicht die Dauer ist entscheidend

MÜNSTER. In vielen Bundesländern sind zurzeit noch Ferien. Damit stehen viele Menschen erneut vor einer wichtigen Frage: Wie erhole ich mich am besten und effektivsten? Prof. Dr. Carmen Binnewies, Arbeitspsychologin an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster (WWU), bezeichnet sich als „Erholungsforscherin“ – sie gibt sechs Tipps für die richtige Work-Life-Balance.

Das A und O ist eine gute Zeitplanung von Arbeits- und Erholungsphasen.

Nicht die Länge eines Urlaubs ist entscheidend, sondern seine Qualität, also womit man Zeit verbringt. Man sollte in dem „aufgehen“, was man tut.

Smartphone zwischen durch ausschalten und eine

Social-Media-Pause machen. Je häufiger man im Urlaub in den sozialen Medien aktiv ist, desto weniger gut erholt man sich.

Es erhöht nicht unbedingt den Erholungseffekt, je weiter man wegfährt. Der Ortswechsel in eine „Erholungs-oase“ kann sehr sinnvoll sein, beispielsweise in den eigenen Garten.

Nach einem Urlaub erst langsam mit der Arbeit oder dem Studium starten, zum Beispiel erst am Mittwoch mit einer kurzen Woche loslegen.

Kurze Pausen sollte man bewusst in den Alltag einbauen: ein Spaziergang im Grünen, einen Tee außerhalb des Arbeitszimmers trinken – auch in diesen Fällen ist das „Wie“ am wichtigsten.



Die Arbeitspsychologin Prof. Carmen Binnewies von der Uni Münster ist auch Expertin für richtige Erholung. FOTO: JEAN-MARIE TRONQUET

NOTIZEN

Wanderung zum Silbersee bei Sythen

MÜNSTER. Am kommenden Mittwoch (21. August) wandert der Sauerländische Gebirgsverein rund zwölf Kilometer von Dülmen nach Sythen, über Hausdülmen und vorbei am Silbersee (mit Mittagseinkehr). Treffpunkt ist um 8.45 Uhr die Empfangshalle des Hauptbahnhofs, weitere Infos unter ☎ 21 74 50. Bereits am morgigen Dienstag (20. August) startet eine zirka 30 Kilometer lange Radtour. Treff ist um 10 Uhr am Stadtbad Ost, Infos hierzu unter ☎ 3242. Am kommenden Donnerstag (22. August) führt eine Fahrradtour über rund 65 Kilometer – mit Einkehr nach Ostbevern. Treff ist um 10 Uhr am Serwatiplatz, weitere Infos unter ☎ 97 44 27 65.

Was schmeckt Bakterien?

MÜNSTER-HILTRUP. Was schmeckt Bakterien und Mikroorganismen? Die Fachleute auf den Kläranlagen wissen es genau und noch manches mehr. Sie zeigen am Mittwoch (21. August) bei einer Führung um 14 Uhr auf der Kläranlage an der Westfalenstraße 254 in Hiltrup, wie aus der Abwasserbrühe klares Wasser wird. Interessierte lernen die Reinigungsstufen kennen und hören, was in Flüssen, Seen und Reinigungsbecken passiert. Der Rundgang ist auch auf Kinder (mit Begleitperson) abgestimmt. Anmeldung bis um 12 Uhr am Tag der Führung (☎ 4 92 69 69).

Beim DJ-Workshop Samples erstellen

MÜNSTER. Jugendliche können im Rahmen des fünfjährigen Talentcampus für Jugendliche in der VHS im Aegidiemarkt an einem DJ-Workshop teilnehmen. DJ At alias Albert Ruppelt vom Musiklabel Trust in Wax zeigt, wie Jugendliche am DJ-Set mit Plattenspielern pitchten und scratchen und kleine Samples produzieren. Musiker Kai Borker von den Borker Brothers erklärt außerdem, wie mit der Software Ableton am Laptop Musikstücke entstehen. Die Initiative „muensterbandnetz“ stellt Laptops, Software und die „Push“ von Ableton, einen Midi-Controller, zur Verfügung. Am Freitag wird dann eine Radio-sendung mit Moderation, Interviews und ausgewählten Musikstücken der Jugendlichen gemeinsam im Studio erstellt. Infos und Anmeldung im VHS-Infotreff, ☎ 4 92 43 21. vhs.muenster.de

KALENDER

Namenstag

Johannes Eudes

Wetter

Temperatur: 15,6 Grad (gestern, 14 Uhr)
Höchsttemperatur: 20,9 Grad (vorgestern)
Tiefsttemperatur: 14,8 Grad (gestern)
Niederschlag: 11,8 l/qm (bis gestern 8 Uhr)
Luftdruck: 1004,5 hPa (gestern, 14 Uhr); gemessen am Flughafen FMO

Daten heute

Dämmerungsbeginn: 5.42 Uhr
Sonnenaufgang: 6.19 Uhr
Sonnenuntergang: 20.46 Uhr
Dämmerungsende: 21.23 Uhr
Mondaufgang: 22.34 Uhr
Monduntergang: 10.08 Uhr
Mondphase: abnehmend

Münstersche Zeitung

Das Beste am Guten Morgen

Herausgeber und Verlag: MZ Medien Holding GmbH & Co. KG, Neubrückenstr. 8-11, 48143 Münster, Telefon: 0251-592-0, Telefax: 0251-592-8455
Homepage: www.mz.ms

Leserservice: Telefon 0251-592-0, Fax: 0251-592-8455, E-Mail: kundenservice@mz.ms

Anzeigen/Werbung/Beilagen: Telefon: 0251-690-6000, Telefax: 0251-690-6001, E-Mail: anzeigen@zeitungsgruppe.ms

V.i.S.d.P. Chefredaktion: Dr. Norbert Tiemann, stv. Chefredakteur Wolfgang Kleideiter, Anschrift: siehe oben Herausgeber und Verlag

Lokalredaktion Münster: Ralf Repöhl (Ltg.), Dirk Anger (stv. Ltg.), Telefon 0 25 1-5 92-40 51, Fax 0 25 1-5 92-84 57, E-Mail: redaktion@mz.ms, Lokalsport: sport@mz.ms

Anzeigenleitung: Marc Arne Schümann, Zeitungsgruppe Münster, An der Hansalinie 1, 48163 Münster, Telefon 0251-690-6000, Telefax 0251-690-6001, anzeigen@zeitungsgruppe.ms

Es gelten die Mediadata gültig ab 1.1.2019.

Aboverkauf/Marketing: Marc Zahlmann, Telefon 0251-592-0

Zustellung/Logistik: Aschendorff Logistik GmbH & Co. KG, 48163 Münster

Druck: Aschendorff Druckzentrum GmbH & Co. KG, 48163 Münster

Einmal wöchentlich mit TV-Beilage Prisma.

Bei Nichtbelieferung ohne Verschulden des Verlages oder in Fällen höherer Gewalt bzw. Streik oder Aussperrung kein Entschädigungsanspruch. Bei unverlangt eingesandten Manuskripten besteht keine Gewähr für Rücksendung. Abonnement-Aufkündigung nur zum Quartalsende möglich. Abbestellung muss 6 Wochen vorher schriftlich beim Verlag vorliegen. Bezugsunterbrechungen werden ab dem 7. Erscheinungstag vom Verlag vergütet. Bezugspreise monatlich: bei Botenzustellung 38,90 €, bei Postzustellung 41,90 €, Studentenaabo 19,95 €, Digital Premium 19,90 €, Digital Premium für Zeitungsabonnenten 4,50 €, Digital 9,90 €, Print-Preise inkl. 7 % MwSt., Digital-Preise inkl. 19 % MwSt.