

RUDOW



live

März 2013
Ihr Ortsteil-Magazin

jetzt wieder im Netz:
www.rudow-live.de
17.000 Exemplare gedruckt in Rudow

Waidmannsluster Damm 40, 13509 Berlin
Tel.: 411 20 42 Fax: 411 20 18
www.ph-dachbau.de

NEUERÖFFNUNG!

15. März 2013

... der preiswerte

BLUMEN TIP

Waltersdorfer Chaussee 8
12529 Schönefeld
Tel. 030 / 633 80 00

- Moderne Floristik
- Braut-Floristik
- Trauer-Floristik
- Pflanzen
- Stauden
- Geschenkartikel

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9:00 - 18:00 Uhr
Sa 9:00 - 15:00 Uhr
So 9:00 - 13:00 Uhr

HOLEN SIE SICH DEN FRÜHLING NACH HAUSE!

Feiern Sie mit uns am

Freitag, dem
15. März 2013
von 9:00 - 18:00 Uhr

unsere Neueröffnung.

Lassen Sie sich dabei inspirieren von einer Vielfalt an

- Sträußen
- Gestecken
- Schnittblumen
- Pflanzen
- Geschenkideen
- Frühlings Accessoires



Stiefmütterchen

nur **0,29 €**

FRISCH VOM GÄRTNER!

SO ERREICHEN SIE UNS:

Bus 171, 280 Haltestelle
„Stadtgrenze Rudow“
Mit dem Auto 3 Min. von der Autobahn.

Motorräder in Rudow-Live

- Suzuki SV 650
25 tsd. km 2.950 €
- Yamaha XJ 600, Bj. 88
top Zustand 1.250 €
- BMW K75 3.000 €
- BMW R1100 S
top Zustand 4.990 €
- BMW R1100 RT
87 tsd. km 3.950 €
- Suzuki GSX 1000 F, Bj. 93
34 tsd. km 1.950 €
- Honda CBF 1000 1.450 €
- Honda Dax Replica, 125 ccm
vom Skyteam, top Zustand .. 1.750 €

Suche BMW alle Modelle
www.franksmotorradcenter.de



FRANKS MOTORRAD CENTER
Typenoffene Werkstatt speziell BMW
12098 Berlin - Industriestraße 25
Tel.: 030 / 70 13 04 98 / 99
AN- UND VERKAUF VON
GEBRAUCHTEN MOTORRÄDERN

Werben in Rudow Live
schon ab **40€**
Tel.: 22 19 67 91



Auch gegen Frühjahrsmüdigkeit ist ein Kraut gewachsen

Es gibt wohl kaum jemanden, der sich nach all den kurzen, dunklen und kalten Tagen in unseren Breiten nicht nach dem Frühjahr sehnt. Doch kaum werden die Tage länger und die Sonne wärmt uns mehr und mehr, machen viele von uns schlapp. Hierzulande leidet gut die Hälfte der Bevölkerung an einem Phänomen, das bislang wissenschaftlich noch nicht vollständig geklärt ist: Frühjahrsmüdigkeit. Sie ist zwar keine richtige Erkrankung, macht uns aber Tage in Tag aus zu schaffen: neben der Tagesmüdigkeit treten Kreislaufprobleme auf, kann es zu Stimmungsschwankungen kommen oder machen sich Konzentrationschwäche, Schlaflosigkeit und Erkältungen breit. Dennoch, um zu verstehen, was wirklich dagegen hilft, reichen die bisherigen Erkenntnisse der Wissenschaft gut aus. Klar ist dass uns die Wetterumstellung zu schaffen macht. Kaum wird es wärmer, weiten sich unsere Blutgefäße. Die Folge: Der Blutdruck sinkt und wir fühlen uns schlapp und müde. Hinzu kommt, dass wir Zeit brauchen, bis sich unser Organismus hormonell auf die Umstellung von der dunklen zur helleren Jahreszeit eingestellt hat. So ist das Wechselspiel zweier Hormone ursächlich dafür, dass wir müde werden. Einerseits sorgt das Hormon Serotonin,

dessen Produktion mit dem zunehmenden Tageslicht vermehrt aktiviert wird, dass sich unsere Stimmung aufhellt und wir wacher werden. Andererseits ist in unserem Körper währenddessen noch das Hormon Melatonin stark aktiv. Das aber macht uns schläfrig. Wenn wir dann im Winter zusätzlich zu wenig frisches Obst und Gemüse gegessen haben, fehlen uns darüber hinaus wertvolle Fitmacher, also Vitamine und Mineralstoffe.

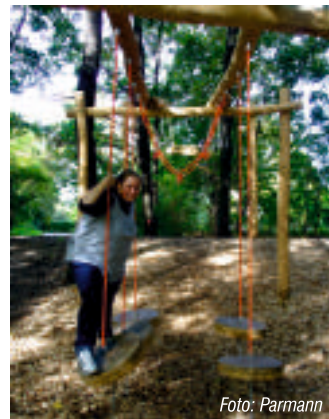


Foto: Parmann

Was also können wir tun? Beginnen wir bei der Schlafhygiene: Wer zu den Langschläfern gehört, hilft sich, indem er im Frühjahr zeitiger ins Bett geht. Da die Sonne früher aufgeht, betrügt uns die Nacht um einige Stunden Tiefschlaf, was uns tagsüber schläfrig macht. Dafür genügt

es, vor Mitternacht zu Bett zu gehen, während der Schlafraum ordentlich abgedunkelt ist. Mit der Beherzigung der gängigen Schlafhygieneregeln wachen wir morgens ausgeruhter auf und nehmen früh die wachmachenden Lichtstrahlen mit in den Tag.

Auf dem optimalen Weg zur Fitness im Frühjahr ist, wer sich morgens nach dem Aufstehen einige Minuten Zeit für eine Gymnastik bei offenem Fenster nimmt und erst dann eine Wechseldusche nimmt. Erst warm duschen, dann kurz mit kaltem Wasser Arme, Beine und Gesicht abduschen genügt. Danach gibt es wieder Gelegenheit, fitter in den Tag zu starten. Wer beim Morgenlicht einen kleinen Spaziergang zum Brötchen in den Alltag einbaut, tankt Serotonin auf und vertreibt mit dem Licht das Melatonin. Denn Licht normalisiert einerseits den Transport des Glückshormons Serotonin. Andererseits ist Licht ein wichtiger Zeitgeber für die innere Uhr, den angeborenen biologischen Rhythmus des Menschen und reguliert den Schlaf-Wachrhythmus, indem es die Produktion des Schlafhormons Melatonin zurückfährt. Auch wenn der Himmel bedeckt ist, fördern dessen Lichtstrahlen mehr die Wachheit, als alle gängigen Licht-

DIE NEUE FRÜHJAHRSKOLLEKTION



LuckyLife®
35,00 €
19,90 €
29,90 €
29,90 €
Frohe Ostern
Juwelier Andrew Schneider
An der "Rudower Spinne"
Neudecker Weg 149 - 12355 Berlin - Tel.: 030 / 663 96 56
(Eingang Waltersdorfer Chaussee 3-5) Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.30-18.00 Uhr - Sa. 9.30-13.00 Uhr

Frühlingsangebote!

jetzt nachrüsten...

Webasto

* auf Arbeitszeit

Standheizung

jetzt **15%***
vom
16.03. - 26.03.13

Sitzheizung

vom Fachmann
pro Sitz, statt 149,90 €



jetzt ab **99,90 €**
vom
26.03. - 08.04.13

Anhängerkupplung

starre Ausführung
z.B. VW Golf VI
statt 499 €



jetzt ab **349 €**
vom
08.04. - 18.04.13

T & A Service GmbH & Co KG

bei Vodafone Shop
Alt-Rudow 62
12355 Berlin
www.vodafone-business-shop.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.00 - 18.30 Uhr
Sa 9.00 - 14.00 Uhr

stärken einer künstlichen Beleuchtung.

Nun geht es mit dem Frühstück und der Ernährung weiter. Vollkornbrötchen, Haferflocken, Obst und Fruchtsäfte und Yoghurt geben auf dem Frühstückstisch ein gutes Bild ab. Neben den Vitaminen enthalten Bananen, Ananas, Kiwis und Tomaten auch Serotonin. Hilfreich ist auch die bewusste Zufuhr von Magnesium. Schließlich führt ein Magnesiummangel zu Unruhe, Reizbarkeit und zu rascher Erschöpfbarkeit. Magnesium gehört zu den essentiellen Mineralstoffen, die wir zuführen müssen, und es sorgt unter anderem für einen ausgeglichenen Energiehaushalt unseres Körpers. Reichlich enthalten ist es in Vollkornerzeugnissen, Milch und Milchprodukte, Sojabohnen, Beerenobst und Bananen. Außerdem finden wir es reichlich auch in manchem Mineralwasser, in Spinat, Brokkoli, Erbsen, Bohnen, Haferflocken, Reis, Schokolade, Nüsse und Sonnenblumenkernen.

Gegen die Schläffheit wirken natürlich auch Ausdauersportarten wie Fahrrad fahren, Joggen, Nordic Walking oder auch flottes Spaziergehen, was sich deutlich positiv auf das Herzkreislaufsystem auswirkt, so die Deutsche Herzstiftung. Auch hier lässt sich der innere Schweinehund



Foto: Parmann

bereits nach wenigen Trainingseinheiten besiegen, weil das allgemeine Wohlbefinden ansteigt. Das stärkt die körperliche Leistungsfähigkeit und bietet einen effektiven Schutz vor zahlreichen Krankheiten: Der Fettstoffwechsel verbessert sich, der Blutdruck wird positiv beeinflusst und Übergewicht lässt sich einfacher reduzieren. Wer es nicht gleich schafft, beispielsweise in den Neuköllner Motorikpark am Busckrug oder in die nahe gelegene Parkanlage zu gehen, um sich fit für den Frühling zu machen, kann auch bewusst mehr Bewegung in seinen Alltag einbauen. Das geht so: Öfter einmal das Auto stehen lassen und kleinere Einkäufe zu Fuß erledigen, Treppen steigen statt Rolltreppen oder Aufzüge zu benutzen oder allmählich einen Spaziergang von einer halben Stunde pro Tag einbauen. „Schon mit einer Stunde Jogging pro Woche lässt sich

das Risiko für Herzerkrankungen bedeutsam senken“, betont Professor Dr. med. Helmut Gohlke, langjähriges Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung. Grundsätzlich gilt allerdings die Regel: Je mehr Bewegung, desto besser. Optimal ist, sich vier- bis fünfmal in der Woche für etwa eine halbe Stunde zu bewegen. Was hier zählt, ist die Entdeckung der Freude an der Bewegung und nicht der Leistungsdruck. Deshalb gilt für alle, die länger keinen Sport mehr betrieben haben: Trainingsintensität nur langsam steigern! Schon deshalb, um eine Überforderung des Herzens und auch der Gelenke zu vermeiden. „Wer glaubt, nach mehrjähriger Pause nahtlos an die Höchstleistungen aus der Jugend anknüpfen zu können, riskiert erhebliche Schäden am Herz, die im Extremfall sogar zum plötzlichen Herztod führen können“, so der Hinweis von Prof. Gohlke. Am besten geht man vor dem ersten Training zum Arzt und lässt sich kurz untersuchen. „Beim Check-up 35 für Personen, die älter als 35 Jahre alt sind, zahlen diese weder für die Befundmitteilung noch die ärztliche Beratung oder für eine aus der Untersuchung sich ergebende weitere Behandlung“, so die AOK. Und das gilt zumindest für alle gesetzlich Versicherten.

Stephanus Parmann

Recht rund um die Immobilie



Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
Alt-Rudow 70 • 12355 Berlin
Tel.: 885 11 81

www.anwalt-rathke.de



Nächste Ausgabe erscheint:
am 20. April 2013
Redaktionsschluss:
am 09. April 2013

Erscheinung: monatlich
Herausgeber / Gesamtherstellung / Redaktion / Anzeigen:
GrafikWerkBerlin, Detlef Heintz
Langschanweg 19b, 12355 Berlin
Tel.: 030/22 19 67 91 Fax: 030/22 19 67 92
Email: heintz@grafikwerkberlin.de
Internet: www.grafikwerkberlin.de
Anzeigen:
Detlef Heintz, Tel.: 030/22 19 67 91
Email: heintz@grafikwerkberlin.de
Manuela Hannemann, Tel.: 030/609 85 165
Email: m.hannemann@wemaha.com

Auflage des Printproduktes: 17.000 Expl.
Herstellung Printproduktes: Druckerei Lilie, Eichenauer Weg 48, 12355 Berlin, Tel. 030/663 37 48. Verteilung bei den sich beteiligenden Geschäftsleuten und Ärzten in Rudow sowie ausgesuchten Verteilern. Für die Richtigkeit der aufgegebenen Anzeigen sowie zugesandter Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Alle Anzeigen, Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht immer die Meinung der Redaktion wieder.



Rudower Wochenmarkt

Natürlich schmeckt am besten!



Prierosser Straße

mittwochs und samstags 8 - 13 Uhr





DLG DIALOG

DIALOG Lohnsteuerzahlergesellschaft
Lohnsteuerhilfeverein e.V.
www.dlg-lohnsteuer.de

Arbeitnehmern helfen wir im Rahmen einer Mitgliedschaft in Steuersachen (bei ausschließlich Einkünften aus nichtselbstständiger Arbeit).

Beratungsstelle RUDOW

Wegerichstraße 22
12357 Berlin
Tel.: 0172 388 70 85

Direktion:
Körtestraße 21
10967 Berlin
Tel.: 030 62 42 011

DRUCKEREI LILIE

Drucksachen für
Industrie, Handel,
Gewerbe und Privat

- GESTALTUNG
- SATZ • DTP
- OFFSETDRUCK
- WEITERVERARBEITUNG

Eichenauer Weg 48
12355 Berlin (Rudow)
e-mail: druckerei.lilie@t-online.de
www.druckerei-lilie.de

663 37 48

Weitersagen:
Jetzt neu!

Ihr LVM-Servicebüro Torsten Fritzsche

Lieselotte-Berger-Straße 32
12355 Berlin
Telefon (030) 8 10 58 97 20
info@fritzsche.lvm.de



HÄUSER • WOHNUNGEN • GRUNDSTÜCKE



südbogen
immobilien gmbh



Frohe Ostern
wünschen wir Ihnen

Petunienweg 136 • 12357 Berlin
Tel. 030. 666 234 55
www.suedbogen.de

Weber Preuß Lehmann

RECHTSANWÄLTE

Rechtsanwalt Lehmann*

- Fachanwalt für Verkehrsrecht
- Versicherungsrecht

Büro Mitte*:
Lottumstraße 23
10119 Berlin

Büro Rudow:
Neuköllner Straße 346
(in der Fahrstraße am U-Bhf Rudow)
12355 Berlin

Tel. 440 177 03

www.berliner-rechtsanwaltskanzlei.de
info@berliner-rechtsanwaltskanzlei.de



Im Frühling beginnt die Zeit der Wohnungseigentümergeinschaften...

Die in Wohnungseigentümergeinschaften einmal im Jahr abzuhaltende ordentliche Eigentümerversammlung wird von der Verwaltung einberufen, wenn die Abrechnung des vergangenen Jahres vorliegt. Zuvor sollte diese vom Verwaltungsbeirat – so ein solcher vorhanden ist – geprüft worden sein. Wenn alles schnell geht, kann die Versammlung schon im März stattfinden.

In den meisten Wohnungseigentümergeinschaften gibt es über Jahresabrechnungen und Wirtschaftspläne kaum Streit und auch die üblichen weiteren Beschlüsse zu Themen wie Instandhaltung, Modernisierung, baulichen Veränderungen etc. werden in der Regel einvernehmlich gefasst. Kommt es allerdings zu einem Mehrheitsbeschluss, der einem Wohnungseigen-



Ein früher Termin ist für die Wohnungseigentümer vorteilhaft. So kann beispielsweise die Einkommensteuererklärung für das vergangene Jahr, die die von der Verwaltung in der Jahresabrechnung mitgeteilten Kosten für haushaltsnahe Dienstleistungen enthalten sollte, pünktlich abgegeben werden. Bei vermieteten Eigentumswohnungen ist gegenüber dem Mieter die Betriebs- und Heizkostenabrechnung zu erstellen, für die die Jahresabrechnung der Wohnungseigentümergeinschaft benötigt wird. Gegebenenfalls bestehende Nachforderungen sollten erst nach Bestandskraft der Jahresabrechnung (Ablauf der einmonatigen Anfechtungsfrist) gegenüber dem Mieter geltend gemacht werden - und hier gilt sicherlich: je früher desto besser. Wird die ordentliche Wohnungseigentümerversammlung erst im Herbst abgehalten, wird es für vermietende Wohnungseigentümer eng, denn Nachforderungen können nur aus einer dem Mieter bis zum 31. Dezember mitgeteilten Nebenkostenabrechnung durchgesetzt werden.

tümer nicht tragbar erscheint, muss er schnell handeln. Denn auch rechtswidrige Beschlüsse werden bestandskräftig und sind dann nicht mehr aus der Welt zu schaffen, sondern für alle Wohnungseigentümer verbindlich. Der einzige Weg, die Bestandskraft eines Beschlusses aufzuhalten, ist die Erhebung einer Klage - es sei denn, ein Beschluss ist ausnahmsweise von vornherein nichtig, was aber nur ein Fachmann zu beurteilen vermag.

Die Klageschrift, mit der die sogenannte Beschlussanfechtung erfolgt, muss innerhalb eines Monats nach der Versammlung bei dem Amtsgericht, in dessen Bezirk sich die Wohnungseigentumsanlage befindet, eingegangen sein. Es kommt für die Fristberechnung nicht auf den Zugang des Versammlungsprotokolls an, allein maßgeblich ist das Datum der Versammlung. Selbst wenn kein Versammlungsprotokoll erstellt wird oder dieses nach Ablauf der Monatsfrist zugestellt wird, entfällt oder verlängert sich die Frist nicht.

Zieht ein Wohnungseigentümer eine Beschlussanfechtung in Erwägung,



liegt ihm aber noch kein Versammlungsprotokoll vor, kann er bei der Verwaltung Einsicht in die sogenannte Beschlusssammlung nehmen. Der Verwalter hat nämlich sämtliche in der Eigentümerversammlung gefassten Beschlüsse unverzüglich in diese aufzunehmen. Spätestens eine Woche nach der Versammlung muss dies geschehen sein. Sinnvoll ist es, die einschlägigen Abschnitte der Beschlusssammlung in Kopie zu erbitten (oder notfalls abzufotografieren), um auf dieser Grundlage die Klage unabhängig vom Versammlungsprotokoll erheben zu können – oder sich zunächst einmal zur Frage der Notwendigkeit hierzu und der Erfolgsaussichten Rat einzuholen.

Ob man als Wohnungseigentümer gegen einen Beschluss klagt, sollte gut überlegt sein. Denn erfahrungsgemäß führt ein solcher Prozess zu Spannungen oder gar zu tiefen Gräben in der Gemeinschaft, die nur schwer zu überwinden sind. Mitunter gibt es Beschlüsse, die als ungerecht empfunden werden, nach der bestehenden Rechtslage aber nicht mit Erfolg beanstandet werden können. Ferner gibt es solche, die dem be-

troffenen Wohnungseigentümer zwar ärgerlich erscheinen, die jedoch keinen eigenständigen Regelungsgehalt haben, so dass sie gar nicht angefochten werden müssen. Andererseits ist davor zu warnen, Beschlüsse nicht anzufechten, nur weil sie beispielsweise die Grundlagenregelung und nicht schon die konkrete Ausführung einer Maßnahme zum Gegenstand haben. Bei einem späteren Beschluss über das "wie" eines Vorgehens kann das "ob" nämlich nicht mehr infrage gestellt werden, weil hierüber bereits bestandskräftig entschieden ist. Insbesondere bei Maßnahmen, bei denen es für die Gemeinschaft und auch für den einzelnen Wohnungseigentümer um viel Geld geht (z.B. Modernisierung), kann eine rechtzeitige anwaltliche Beratung sinnvoll sein.



Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
Alt-Rudow 70 • 12355 Berlin
Tel.: 885 11 81
www.anwalt-rathke.de

Das (kurze) aktuelle Urteil

Anzeige

Mietwagenkosten auch für Rentner!
Tipps von RA Lehmann zum Urteil des AG Bremen vom 13.12.12, 9 C 330/11

Nach einem vom Gegner verschuldeten Unfall hatte sich ein fast 70-ig jähriger Rentner für 5 Tage einen Mietwagen (Kosten ca. 700 €) genommen, war aber nur 44 km in der Zeit gefahren. Die Versicherung mo-



nierte die hohen Kosten im Vergleich zur geringen Fahrleistung, das Gericht gab aber (richtigerweise) dem Rentner Recht, da es nicht auf die Gesamtfahrstrecke ankommen kann, sondern dass vorliegend für den Rentner ein schutzwürdiges Interesse bestand ein Fahrzeug – auch für kleinere Einkaufsfahrten oder Fahrten zum Arzt – vorzuhalten.

Ihr RA Lehmann
Fachanwalt für Verkehrsrecht
Tel.: 440 177 03

Polythal-Petrick
Fensterbankhandel

helopal
Gussmarmor und Gussgranit für innen und außen

helolith + helodur
Innenfensterbänke in vielen Dekoren

GRANIT Naturstein

Aluminium Außenfensterbänke
Kunststoff-Flachleisten

Gewerbepark 26
15745 Wildau
Tel.: 03375 / 21 70 88
Fax: 03375 / 21 70 89
www.polythal-fensterbaenke.de
email: Polythal-Petrick@web.de

Mitglied der Dachdeckerinnung

- Schiefer-, Ziegel-, Flachdach
- Klempnerarbeiten
- Stahldachtafeln mit Ziegelprofil
- Fassade

Hartmut Krüger
Dacheindeckungen sämtlicher Art
Meisterbetrieb

www.krueger-dachdecker.de • info@krueger-dachdecker.de

Buckower Damm 199
12349 Berlin
Fax 030 / 66 70 82 71

030 **66 70 82 70**

VAITH & SOHN
FLIESENVERLEGUNG

- Fliesen • Mosaik • Platten
- Werkstein • Naturstein
- Treppen
- Laminat
- Reparaturen
- Trockenbau
- Estricharbeiten
- Abdichtungsarbeiten

Niederlassung Berlin-Rudow
Agnes-Straub-Weg 18 - 12353 Berlin
Fon 030 / 818 63 - 110
Fax 030 / 818 63 - 109
Mobil 0172 / 39 68 532
info@vaith-fliesenverlegung.de
www.vaith-fliesenverlegung.de

Seit über 25 Jahren Ihr Profi im Süden Berlins

Türen- und Fenstertechnik · Rolläden

KRÄNIG
www.kraenig.de

Beratung, Planung, Montage, Reparatur, Service
Ihr Spezialist in Sachen Sicherheit!
Alle Produkte MADE IN GERMANY

Tel. 661 98 61

Stubenrauchstr. 129 • 12357 Berlin-Rudow

Fenster - Türen - Rolläden
Jalousien - Wintergärten
Markisen - Einbruchschutz
Balkonverglasung
Insektenschutz

JENS DAU
Straßenbaumeister Betriebswirt des HWK

Tel.: 030-53 69 70 33
Fax: 030-53 21 71 53
Funk: 0171-163 17 25

- Straßenbau
- Tiefbau
- Steinsetzarbeiten
- Garten- und Landschaftspflege
- Winterdienst
- Fachkraft für Kinderspielplätze (jährl. Hauptuntersuchung)

Am Rudower Waldrand 23
12355 Berlin

Norbert Johl
Bau- und Sonnenschutzelemente

Tel. 666 22 772
Funk 0179-234 39 90
Fax 666 23 111

(vormals Johl GmbH - Silbersteinstraße)
Büro: Angelikaweg 5 • 12357 Berlin

Jalousien • Rolläden • Insektenschutz

Reparatur und Neuanfertigung
Beratung, Verkauf und Montage

Juwelier Klimach
UHRMACHERMEISTER

Seit 1891

über 120 Jahre
Seit 1891
im Dienste des Kunden

BERING

Ring 69 €

Ohringe 69 €

Funkuhr 199 €

Zeitemstellung am 31. März

Alt-Rudow 26 • 12357 Berlin
Tel. 664 40 41
www.juwelier-klimach.de

Qualitätsbewußter & serviceorientierter Fachbetrieb des Uhrmacherhandwerks

10 Jahre in Rudow, individuelle Gestaltung rund ums Fenster



Foto: Klaus Just

Die Vereinigung von handwerklicher Tradition und modernen Fertigungsverfahren sowie die strengen Qualitätskontrollen tragen dazu bei, dass unsere Kunden auch nach vielen Jahren noch große Freude an den von uns gelieferten und montierten Bauelementen haben. Maßgefertigte Fenster, Türen und Wintergärten aus Holz, Kunststoff oder Aluminium gehören genauso zu unserer Angebotspalette wie Rollläden, Markisen, Sonnen- und Insektenschutzanlagen.

Klaus Just als Betriebsinhaber stellt Ihnen seine über 30jährige Fach Erfahrung zur Verfügung. Für das Verständnis in der Zusammenarbeit mit anderen Gewerken bürgt seine ebenfalls langjährige Erfahrung im Bereich der Altbausanierung.

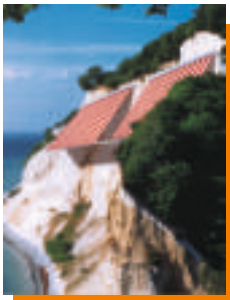
Rufen Sie uns jetzt an. Der Betriebsinhaber ist Ihr Gesprächspartner und sucht Sie gern auf.

Weitere Infos unter
www.klausjust.de
oder Tel. 030-74 07 57 70

Fenster - Türen - Wintergärten
Klaus Just
Ehrenpreisweg 25
12357 Berlin

Die individuelle Gestaltung von Profilen, Designs Oberflächen und Sicherheitstechnik ermöglicht uns die Anpassung an jeden Gebäudetyp. Selbstverständlich können wir auch Ihren eigenen Gestaltungswunsch umsetzen.

fenster • türen • wintergärten • rollladen • markisen



klausjust

... individuelle Gestaltung rund ums Fenster

ehrenpreisweg 25
12357 Berlin
Tel. 030 - 74 07 57 70
www.klausjust.de
info@klausjust.de

Berlins erster Judo-Trainer für Gewaltprävention Wir machen uns stark: Gewalt gegen Frauen – Nicht mit uns!

Um noch stärker die bundesweite Aktion im März vom Deutschen Olympischen Sportbund „Gewalt gegen Frauen – mit uns nicht“ im Verein durchzusetzen, hat jetzt Patrick Unger, Trainer beim Verein Kodokan Berlin, vom Deutschen Judobund als Erster Berliner Trainer die spezielle Trainer-Lizenz B für die Ausbildung Gewaltprävention erhalten.

(ehem. Judo-Landestrainer). Ihm zur Seite stehen Gert Krüger (Polizeibeamter i.R., Gewaltschutztrainer, SV-Lehrer), Helga Herzog (Heilerzieherin) und Patrick Unger (Polizeibeamter).

Unger, auch Judo-A-Lizenztrainer Leistungssport, will mit den speziell ausgebildeten Trainern und Trainerinnen des Vereins Kodokan Berlin, Frauen bzw. jugendlichen Mädchen in Trainingsstunden Hilfestellungen beibringen, die sie befähigen, sich gegen Gewalt wehren zu können. Angeführt wird das Trainerteam dabei von Dipl.-Sportl. Frank Meister

Wir wirken seit vielen Jahren in Kooperation mit dem DOSB und dem Bezirksamt Neukölln. Dabei wollen wir auch sozial schwächere Menschen unterstützen. Geübt wird regelmäßig (Training und Seminare) in den Räumen der Sportschule Kodokan am Buckower Damm 50.

Kontakt: Tel. 030 / 22 68 49 05
Internet: www.kodokan-berlin.de
E-Mail: info@kodokan-berlin.de

Damenmode in den Größen 38 bis 54

Anja's Modetreff

5 Jahre in Alt-Rudow
gibt es satte...

15% RABATT
auf alles (bis 30.03.13)

Alt-Rudow 59-61 • gegenüber von REWE
Tel. 030-664 37 49
Mo.-Fr. 9 - 18 Uhr, Sa. 9 - 13 Uhr

Winterspaß in der LIP 29

Es ist Anfang des Jahres und die LIP29, das Jugendzentrum der SG Neukölln in der Lipschitzallee 29, öffnete wieder ihre Türen für das Winterferienprogramm. Fleißige Kinder haben wieder mit uns tatkräftig gebastelt, gekocht und gemalt. Das Ferienmotto war wie auf der ganzen Welt Fasching und der Valentinstag.

lieben Käse und machten noch einen Obstsalat. Wo alles fertig geschnitten war, konnten die Kinder ihren Wrap nach Belieben belegen und auch essen. Den Kindern hat es sehr geschmeckt, denn einige wollten mehr als nur einen essen und sie durften dies auch. Zum Abschluss dieses Tages schauten sich die Kinder noch einen Film an und durften



Foto: SG Neukölln

Am ersten Tag malten die Kinder schöne Window-Color-Bilder, die sie am nächsten Tag mitnehmen konnten. Der eine malte einen Vampir, die andere ein Pferd und so manch einer sogar einen Ritter und eine Burg. Am zweiten Tag bekamen die Muttis, Opas oder auch jemand anderes etwas Schönes zum Einkaufen oder auch zum Valentinstag. Die Kinder suchten sich eine Vorlage aus, die sie abpausten und auf eine Tragetasche von uns haben rauf bügeln lassen. Anschließend konnten die Kinder ihre gebügelten Taschen nach Lust und Laune bemalen und auch mit Strass-Steinen oder auch Augen verzieren. Nächsten Tag ging es ans Kochen. Fleißig wie die Kinder waren, schnitten sie Salat, Schinken,

ihren selbstgemachten Obstsalat mit Eis und Schokoraspeln essen.

Für den Fasching durften die Kinder ihre eigenen Masken machen. Sie suchten sich eine Vorlage aus und schnitten diese aus. Danach klebten sie die Masken mit Fell, Strass-Steinen und bemalten sie. Die Kinder, die schon fertig waren, durften sich noch ein Kuschkissen mit weicher Wolle füllen und nähen. Am letzten Tag der Ferien machten wir uns einen ruhigen Vormittag. Erst durften die Kinder sich eine Pizza selbst belegen und Obstsalat machen, danach schauten sich die Kinder den Film „Horton hört ein Hu“ an und nebenbei haben sie ihre selbstbelegte Pizza gegessen.

Allen hat es wieder einmal viel Spaß gemacht und wir freuen uns schon jetzt auf das Osterferienprogramm, wo es jeden Tag etwas Neues zum Basteln, bemalen oder zum Kochen für Ostern geben wird.

Weiter Informationen erhaltet ihr auf unserer Internetseite www.sg-neukoelln.de

Sarah Otto



Ihr Ortsteil-Magazin
Rudow live
wünscht Ihnen

FROHE OSTERN!



Ihr Rudow live-Team

Der Osterhase...

vom 23. März
bis 30. März



Boutique
OPEN-AIR

... hat für Sie einige
Überraschungen
ins Nest gelegt.

Alt Rudow 43 - Tel.: 030/66 46 07 90

Mein Schiff.

Der neue Katalog ist da.

Nur mit *Mein Schiff* genießen Sie **PREMIUM ALLES INKLUSIVE** *

Erstmals sind alle 3 Wohlfühlschiffe buchbar! Ab sofort können wir Ihnen also eine noch größere Auswahl an spannenden Routen und Destinationen bieten.



Erstmals
mit den
Routen der
Mein Schiff 3

ADRIA MIT KROATIEN/
WESTLICHES MITTELMEER
Mein Schiff 3

Juni bis Oktober 2014

7 Nächte ab **998 €****

inkl. 100 € Frühbucher-Ermäßigung p.P.

TUI ReiseCenter, Fritsch & Sohn

Nachfolger Renate und Bernd Humernik

Alt-Rudow 25, 12357 Berlin

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 09:00 - 18:30 Uhr

Sa. 09:30 - 13:00 Uhr, Tel.: 030 / 663 70 11



* Gemäß den Angaben im aktuellen Katalog.

** Wohlfühlpreis p.P. bei 2er-Belegung einer Innenkabine ab/bis Malta, bei Buchung bis max. zum 31.07.2013 (limitiertes Kontingent).

TUI Cruises GmbH • Anckermannsplatz 1 • 20537 Hamburg

Schuhe für mich ...



Natürlich
nur bei ...

Alt-Rudow 63 • 12355 Berlin • Tel. (030) 663 31 24



Handwerk Neukölln gratuliert

P&H DACHBAU GMBH
Dachdeckermeisterbetrieb

zum Firmenjubiläum

Pumpen Lehmann



Pumpen Lehmann GmbH

Sonnenallee 224g • 12059 Berlin
Tel. (030) 683 913 - 0
Fax (030) 683 913 - 10
www.pumpen-lehmann.de
info@pumpen-lehmann.de

Malermeister Zerndt



Detlef Zerndt Maler- und Lackiermeister

Karl-Marx-Str 69 • 12529 Schönefeld
Tel. (03379) 31 49 22
Fax (03379) 44 65 39
malermeisterzerndt@t-online.de

Tischlerei Hellmeier



Hellmeier Die Tischlerei GmbH Meister- & Innungsbetrieb

Johannisthaler Ch. 437a • 12351 Berlin
Tel. (030) 604 28 45
Fax (030) 604 34 67
www.tischlerei-hellmeier.de
info@tischlerei-hellmeier.de

Baldauf Sanitär



Baldauf Heizung Sanitär GmbH

Gradestraße 22 • 12347 Berlin
Tel. (030) 623 82 13
Fax (030) 624 90 33
www.baldauf-gmbh.de
info@baldauf-gmbh.de

BFS Design



BFS Design GmbH

Stubenrauchstr. 22 • 12357 Berlin
Tel. (030) 604 90 670
Fax (030) 604 90 671
www.bfsdesign.de
info@bfsdesign.de

P & H Dachbau GmbH 25 Jahre fachgerechte und kompetente Arbeit



Fotos: P & H Dachbau

Gesamte Belegschaft vor dem Firmengebäude in Waidmannslust

Seit 25 Jahren führt der Meisterbetrieb P & H Dachbau GmbH fachgerechte und kompetente Dacharbeiten aus. Auch Maurer-, Zimmer- und Isolierarbeiten gemäß der Energiesparordnung zählen heute ebenso zum Leistungsspektrum des erfolgreichen Unternehmens wie Komplettsanierungen. Gegründet wurde der Innungsbetrieb im März 1988 von Dietmar Przybulewski und Johann Hertlein. Im Laufe der Zeit ist das Unternehmen kontinuierlich gewachsen und beschäftigt nunmehr 38 Mitarbeiter, darunter vier Dachdeckermeister und fünf Auszubildende.

verfügt es über einen Lagerplatz in Berlin-Britz am Tempelhofer Weg 10, sodass der in Rudow ansässige Unternehmensgründer Johann Hertlein Kunden im Süden Berlins mitbetreuen kann. Von daher ist die P&H Dachbau GmbH auch Mitglied im Unternehmerverband „Handwerk Neukölln“.

Zur Unternehmensphilosophie der Firmengründer des Innungsbetriebs zählen die Kundenzufriedenheit, termingerechte Bauausführungen und Zuverlässigkeit. So garantiert auch der Unternehmensleitsatz: „Alles aus einer Hand – Dacheindeckungen



Firmengründer Dietmar Przybulewski (links) und Johann Hertlein (rechts)

Der Fachbetrieb für Dacharbeiten ist schon lange eine feste Größe auf dem Berliner Markt, hat sich durch seine Facharbeiten verdient gemacht und konnte so seine Auftragspalette kontinuierlich erweitern. Der Hauptsitz des Unternehmens ist am Waidmannsluster Damm 40. Zusätzlich

zum Festpreis“ stets zufriedene Kunden.

Ein Dach, gerade im Ein- und Zweifamilienhausbereich einzudecken, bedeutet nur auf den ersten Blick, das Haus vor Witterungseinflüssen zu schützen. Damit ein Hausdach

seine harmonische Ausstrahlung ideal entfalten kann, müssen Dachdeckung und Dachform ein perfektes Ganzes bilden und den architektonischen Gesamteindruck des Hauses unterstreichen. Hier spielt die Auswahl des zu verwendenden Materials eine entscheidende Rolle. Um alle damit verbundenen Fragen abzuklären, werden bei einem Vor-Ort-Gespräch alle Wünsche des Kunden erörtert und mit ihm zusammen die notwendigen Arbeiten im Detail abgestimmt.

Neben der klassischen Ziegeleindeckung bietet die P & H Dachbau GmbH seinen Kunden als Spezialist auch die Ziegeleindeckung aus Stahldachtafeln mit Ziegelprofil. Diese besitzen die Form und das Aussehen eines üblichen Ziegeldachs, bieten darüber hinaus aber einige Vorteile: Sie sind viel leichter

und bilden insbesondere bei flach geneigten Dächern eine kostengünstige Alternative. Im Vergleich: Bei einem klassischen Ziegeldach kommen 45 Kg auf einen qm²; bei Stahldachtafeln mit Ziegelprofil sind es nur 5 kg pro qm².

Nähere Fachinformationen rund um das Dach erhalten Sie bei Ihrem Fachbetrieb.



P & H Dachbau GmbH
Waidmannsluster Damm 40
13509 Berlin (Tegel)
Tel. 030-411 20 42
Fax 030-411 20 18
E-Mail info@ph-dachbau.de
www.ph-dachbau.de



Fuhrpark vor dem Firmengebäude in Waidmannslust

Grußwort Handwerk Neukölln

Die Firma P & H Dachbau GmbH ist seit 25 Jahren eine feste Größe in Berlin. Ihr Name steht für Qualität zu fairen Preisen. Durch unsere langjährige Zusammenarbeit bei den verschiedensten Projekten haben wir Euch schätzen gelernt und freuen uns auf weitere spannende Projekte.

**Ist die Zahl der Jahre rund.
Und die Firma recht gesund
Wünscht man ihr auch weiterhin
Nach den Steuern noch Gewinn.**

In diesem Sinne gratuliert das Handwerk Neukölln der Firma P & H Dachbau GmbH und deren Geschäftsführern Johann Hertlein und Dieter Przybulewski zu ihrem 25. Firmenjubiläum.

Klaus Peter Mahlo
Vorsitzender
Handwerk Neukölln



Handwerk Neukölln gratuliert

P & H DACHBAU GMBH
Dachdeckermeisterbetrieb

zum Firmenjubiläum

Detlef Blisse



Detlef Blisse
Garten & Landschaftsbau GmbH

Alt-Rudow 57 • 12357 Berlin
Tel. (030) 663 91 46
Fax (030) 664 49 08
www.blisse-landschaftsbau.de
info@blisse-landschaftsbau.de

bp Burhop



bp Burhop
Metallbaugesellschaft mbH

Wendenschloßstraße 350 • 12557 Berlin
Tel. (030) 615 30 01
Fax (030) 614 90 13
www.bp-burhop.de
info@bp-burhop.de

Elektro Krause



Elektro Krause

Krokusstraße 86 • 12357 Berlin
Tel. (030) 66 09 85 44-45
Fax (030) 66 09 85 46

elektro-krause-berlin@web.de

Energieflüsterer



Energieflüsterer
Peter Lehmann & Klaus Feulner GbR

Mohnweg 26 • 12357 Berlin
Tel. (030) 233 601 55
Fax (030) 233 601 54
www.energiefluesterer.de
bsfm-peter-lehmann@arcor.de

K. Peter Mahlo & Sohn



K. Peter Mahlo & Sohn
Baugesellschaft mbH

Altrader Weg 28 • 12355 Berlin
Tel. (030) 66 09 87 83 - 663 34 01
Fax (030) 661 08 08 - 664 43 83
www.mahloundsohn.de
info@mahloundsohn.de

Osteoporose, eine Volkskrankheit?

Jeder fünfte Mann und jede zweite Frau ab dem fünfzigsten Lebensjahr bricht sich pro Jahr einen Knochen. Beim Oberschenkelhalsbruch bewegt sich die Summe bei 160.000 Brüchen pro Jahr und durch die Verlängerung der Lebenserwartung werden es mehr. Besonders betroffen sind ältere Menschen. Sie erleiden dabei häufig starke Schmerzen, langwierige Behinderungen und nicht selten eine erhöhte Pflegebedürftigkeit. Das sind Zahlen von Experten auf dem Welt-Osteoporosetag 2012. Die Osteoporose, auch als Knochenschwund bezeichnet, ist eine Erkrankung, bei der durch den übermäßigen Abbau der Knochen substanz der Knochen porös und brüchig wird.

Die Knochen substanz ist keine statische Masse, sondern besteht aus einer schwammartigen Bälkchenstruktur und unterliegt einem ständigen Umbau. Die sogenannten Osteoblasten sorgen für den Aufbau und die Osteoklasten steuern den Abbau des Knochens. Beim jungen, gesunden Menschen halten sich diese Umbauprozesse die Waage. Deshalb erreichen die meisten Menschen mit dem 30. bis 35. Lebensjahr ihre höchste Knochendichte. Danach überwiegt der Knochenabbau, der insbesondere bei Frauen et-

wa ein Prozent pro Jahr betragen kann. Reguliert wird das Ganze unter anderem vom Zusammenspiel unterschiedlicher Hormone, wie viele Vorgänge im Körper. Da auch die Geschlechtshormone daran beteiligt sind, haben Frauen nach den Wechseljahren ein besonders hohes Risiko an Knochenschwund zu erkranken. Osteoporose ist ein schleichender Prozess. Erste Symptome treten meist erst im fortgeschrittenen Stadium auf. Häufig sind es Knochenbrüche und Schmerzen an der Brust- und Lendenwirbelregion, die zu einer Diagnose führen.

Als Risikofaktoren gelten ein Calcium- und Vitamin- D Mangel, ein niedriger Östrogenspiegel bei Frauen, Bewegungsmangel, Rauchen und Untergewicht. Patienten, die langfristig Kortison oder Protonenpumpenhemmer(Magen) einnehmen müssen, gelten als besonders gefährdet. Zudem kann eine genetische Veranlagung weitervererbt werden.

Es gibt sehr einfache Maßnahmen, etwas für die eigene Knochengesundheit zu tun. Mit einer calciumreichen Ernährung von Kindesbeinen an legt man einen wesentlichen Grundstein für stabile Knochen. Zusätzlich sollte auch Vitamin D zuge-

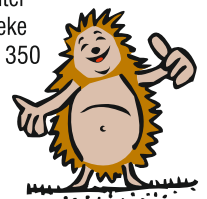
führt werden, damit das Calcium in den Knochen eingelagert werden kann. Vitamin D kann der Mensch zwar selber bilden, aber dafür ist eine ausreichende Menge UV Strahlen also Sonnenlicht nötig. Dieses unterliegt jedoch starken jahreszeitlichen Schwankungen, sodass viele Personengruppen, vor allem Senioren, den Bedarf über das Sonnenlicht nicht ausreichend decken können. Vitamin D ist besonders in Seefisch, wie beispielsweise Makrele, Hering und Thunfisch, sowie Eiern und Pilzen enthalten.

Als natürliche Calciumlieferanten stehen Milchprodukte an erster Stelle gefolgt von calciumreichen Mineralwässern und Gemüsesorten, wie Brokkoli, Fenchel und Grünkohl. Auch jeder Knochengesunde sollte jeden Tag zwischen 500mg und 1000mg Calcium zu sich nehmen. Als Ergänzung für den täglichen Bedarf kann man sich auch mit Kombinationspräparaten versorgen. Diese stehen als Kau- und Brausetabletten zur Verfügung und enthalten etwa 500 bis 1000 mg Calcium und zwischen 400 und 800 IE Vitamin D. Kontraproduktiv sind Phosphate, die Calcium aus der Nahrung binden, sodass es der Knochen nicht mehr verarbeiten kann. Phosphate sind vor allem in Softdrinks (Cola), Wurst,

Fleisch und Schmelzkäse enthalten. Für den Erhalt der Knochendichte kann man noch sehr viel mehr tun. Bewegung heißt das Zauberwort, denn wer sich viel bewegt, regt durch die Muskelkontraktion den Knochenstoffwechsel an. Gut geeignet sind Muskelaufbau- und Konditionstrainings, wie beispielsweise Nordic Walking, Fitness- und Krafttraining, Radfahren und Schwimmen. Hier gilt in der Tat wer rastet, der rostet.

Wer mehr über die Stabilität seiner Knochen erfahren möchte, kann dies im Rahmen einer Knochendichtemessung in der Condor Apotheke. Bei der Messung wird ein modernes Ultraschallverfahren angewandt. Die Messung kostet 15,00 Euro, mit Kundenkarte 10,00 Euro. Um Voranmeldung wird gebeten. Für weitere Fragen wenden Sie sich an das Team der Condor Apotheke. Wir beraten Sie gern und freuen uns sehr auf Ihren Besuch.

Hannelore Wolter
Condor Apotheke
Neuköllner Str. 350
12355 Berlin



Knochendichte-Messung



Wir freuen uns Sie zur Knochendichte-Messung vom **15.04.-19.04.13** bei uns in der **Condor Apotheke** begrüßen zu dürfen.

Um Voranmeldung wird gebeten!
Kostenbeitrag: 15 €, mit Kundenkarte: 10 €



CONDOR
APOTHEKE
für Ihre Gesundheit
Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001

**Neuköllner Straße 350
am U-Bhf. Rudow
12355 Berlin
Telefon (030) 663 10 47**



Praxis für Chiropraxie & Naturheilkunde
Petra Ehrhardt
Heilpraktikerin / Dipl. Kosmetikerin / Klasse: Homöopathie

Wirbelsäulen- u. Gelenktherapie nach Dorn Breuß, Ganzkörpermassage, med. Fußpflege, Kosmetik, div. Naturheilverfahren z.B. Akupunktur



MÄRZ Angebot

Ganzkörperstreichmassage
60 Min. **29,50 €** statt 38,50 €
Auch als Geschenkgutschein erhältlich.



Groß-Ziehlener-Chaussee 133 · 12355 Berlin - Rudow
Tel.: 030 / 6642709 · Mobil: 0172 / 7309389 · www.berührung-heit.de
Termine nur nach Vereinbarung und HAUSBESUCHE ab 18.00 Uhr möglich!



Ihr Mobiles Studio
Fußpflege
(nach med. Richtlinien)

Neue Energie schöpfen mit einer Fußmassage

30 min. jetzt... **18,00 €**

Senioren Fußpflege 13,00 €

Fußgel 18,00 €



Karin Geburzi - Tel.: 030/530 93 564 - 0151/25 34 63 52
www.meine-fusspflege-berlin.de

Mrs.Sporty - Erfolgsgeschichte von Susann Schütze

Anzeige

Seit längerem hatte ich das Bedürfnis nach Veränderung, Bewegung in jedem Sinne. Also, warum nicht etwas bewegen, mich bewegen. Aber das stupide vor mich hinlaufen, sprich joggen, war nichts für mich. Genauso wenig diese Massenabfertigung in den großen Fitnessketten. Ich brauche Abwechslung und vor allem Motivation. Und da führte mich mein Weg zu Mrs.Sporty. Meine anfängliche Skepsis wurde aber schnell eines Besseren belehrt.

Nach dem freundlichen Erstgespräch und der Probestunde war ich von dem Konzept überzeugt. Mir gefällt nicht nur die Motivation, sondern auch die individuelle Beratung und das gesellige Beisammensein. Mein Körper reagierte auch erst einmal ganz schnell positiv auf den Sport. Aber dann stagnierten die Fortschritte plötzlich und ich merkte, auch meine persönliche Lebenssituation musste sich ändern. Ich bin alleinerziehend und trotz Schicht-



„Zauberei - zeitlos schön“

Am 13. April 2013 um 18.00 Uhr im Gemeinschaftshaus Gropiusstadt, Bat-Yam-Platz 1, 12353 Berlin, direkt am U-Bhf Lipschitzallee findet unter dem Motto: „Zauberei - zeitlos schön“ die Gala der Zauberfreunde Berlin statt.

Wir präsentieren Zauberkunst in den verschiedensten Sparten der Magie: Der Zauberkönig, ein Klassiker der Zauberkunst, Helmut Heinrich zaubert mit Zeitungen. JoDag's erfreuen mit ihrer zauberhaften Koch-Show, bei Super Noopy fragt man sich: Mensch oder Maschine? Uly Loup führt in die Welt der Gedächtniskunst, der amtierende Deutsche Jugendmeister Julius Perez manipuliert als Vertreter der jungen Generation. Das Duo Kaiser präsentiert Großillusionen, Stefan Olschewski, Deutscher Meister in Mentalmagie zeigt sich sehr humorvoll. Clemens Ilgner, führt durch das Programm und zeigt auch Kunststücke aus Fernost. Eintritt auf allen nummerierten Plätzen 15 € Kinder bis 14 Jahre 8 €. Kartenverkauf: Zauberkönig, Hermannstr. 84-90, 12049 Berlin, U-Bhf Leinestr. Tel. 49205751 Kartenversand: Zauberfreunde Berlin e.V. Schönefelder Str. 53, 12355 Berlin Tel. 6214710

dienst konnte ich schon so manchen Tipp in meinen Alltag umsetzen. Und dann ließen die dauerhaften Erfolge auch nicht auf sich warten, zwei Kleidergrößen innerhalb eines Jahres.

Es ist für mich keine Pflicht, sondern ein Bedürfnis und Vergnügen zu diesem tollen Mrs.Sporty Team zu gehen.

In diesem Sinne, ein großes Danke schön an Euch Vier.
- Susann Schütze

Bring mit unserem Jubiläumsangebot Bewegung in dein Leben!
Mrs.Sporty Club Berlin Rudow feiert im März 2013 das 3-jährige Bestehen. Das möchten wir auch mit neuen Mitgliedern feiern. Möchtest du mehr Bewegung in dein Leben bringen und mit dem einzigartigen Mrs. Sporty Konzept durchstarten? Dann nutze unser Angebot im Jubiläumsmonat!

Unser Angebot für dich: Trainiere den ersten Monat zum Jubiläumspreis von nur 30 Euro. Außerdem erhältst du einen Rabatt von 70% auf das Startpaket. Darüber hinaus schenken wir dir beim Abschluss einer 12-monatigen Mitgliedschaft noch einen 13. Monat am Ende gratis.

Mrs.Sporty Berlin Rudow

Service mit Herz und Leidenschaft Buchen, packen, fliegen

Wir freuen uns auf Sie:

REISEBÜRO SCHÖNE CITYCENTER RUDOW



Alt-Rudow 63 - 12355 Berlin
☎ 030 - 663 40 79 ☎ 030 - 663 61 60
www.reisebuero-schoene.de



SCHÖNE ZÄHNE EIN LEBEN LANG

PETRA RODE

Zahnärztin

Alt-Rudow 49
12357 Berlin

Telefon (030) 60 490 888

Fax (030) 60 530 707

E-Mail p.rode@telemed.de

Web www.praxis-rode.de



Wegedornstr. 271
12524 Berlin

„Wir unterbieten
fast JEDEN Preis“

☎ 72 32 42 94

www.fenster-onlineverkauf.de

Mrs.Sporty – Ihr persönlicher Sportclub über 580x in Europa.

Trainieren Sie
wie die Stars!



Exklusiv-Training
1. Monat für 30 €*
von Star-Trainerin
Ramona Braganza
Nur für kurze Zeit, bis 30.04.13

Mitglied Katharina

*Werden Sie Mitglied bis 30.04.13 und trainieren Sie den 1. Monat für nur 30 € Monatsbeitrag in allen teilnehmenden Mrs.Sporty Clubs. Alle Informationen zu den Angebotskonditionen für Verwaltung, zum Startpaket und zur Mitgliedschaft finden Sie unter www.mrssporty.com.

Mrs.Sporty Berlin Rudow
Lieselotte-Berger-Str. 25
12355 Berlin
Tel.: (030) 740 753 16
www.mrssporty.de/club354
www.facebook.com/Mrs.Sporty.Rudow

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

WM Fight von Moskau nach Berlin verlegt Stefan „Hunter“ Lutter auf der Jagd nach weiteren Titel

Erst tiefe Niedergeschlagenheit im Hunter Team über die kurzfristige Absage des WM Kampfes in Moskau, wegen technischer Mängel der Sportarena. Dann doch die gute Nachricht, dass der Kampf am 30. März in der Berliner Sömmerring Halle vor seinen Fans und heimischen Publikum ausgetragen wird.

Es wird alles getan das die Titel in Berlin bleiben, auch dank des Sponsoren-pools, wie Beverly Cars, KNS Schilder Systeme, AFA AG, Heim und Haus, Intersport Olympia und Jab Sport Deutschlandvertrieb Nihon Sport. Es werden noch neue Sponsorenpartner gesucht.



Stefan „Hunter“ Lutter und Trainer Hendrik Gabel

Jetzt heißt es sich wieder neu zu motivieren und ins Training einzusteigen. Mit einer intensiven Trainingsvorbereitung im Higgen`s Box Gym mit Trainer Hendrik Gabel will sich „The Hunter“ bei seinem Kampf in Topform präsentieren. Schließlich geht es um die WM Titel der G.B.U und W.B.C. im Halbschwergewicht. Bei einem Erfolg wäre der Rudower vierfache Träger von Champions Titel.

Stefan „Hunter“ Lutter freut sich auf eine ausverkaufte Sömmerring Halle, da es sich um eine Benefizveranstaltung zu Gunsten seines Fördervereines „Gewalt gegen Kindesmissbrauch“ handelt.

Weitere Info`s zur Veranstaltung und Kartenverkauf auf der Internetseite: www.stefan-hunter-lutter.de

Ju-Jutsu: Jubiläumsveranstaltung

Anlässlich der Berliner Meisterschaft im Ju-Jutsu Fighting, Formenwett- und Allkampf feierte der Ju-Jutsu Verband sein 20-jähriges Bestehen sowie 40 Jahre Ju-Jutsu in Berlin.

Durch den Verbandspräsident Detlev Krause, Ehrenpräsident Dieter Rast und den stellvertretenden Neuköllner Bürgermeister Falko Liecke wurden Persönlichkeiten die sich für den Ju-Jutsu Sport in Berlin einsetzen geehrt. Der ehemalige Berliner Polizeipräsident Klaus Hübner wurde für die Einführung des Sports bei der Polizei mit der Ehrenmitgliedschaft und der Verleihung des 1. Kyu ausgezeichnet. Birga Hammer erhielt die Goldene Ehrennadel für ihre langjährige Arbeit im Verband.

Den Zuschauern wurden aber auch tolle Wettkämpfe durch Sportler aus Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Thüringen, Bayern und Berlin geboten. Auch am Mattenrand sah man viel Prominenz, wie den Präsidenten vom Berliner Judo Verband Johannes Meißner, der Berliner Landestrainer und Weltmeister Uwe Steinmetz im Ju-Jutsu, Stefan Buben (Bremen) ehemalige Mitglied der Judo Nationalmannschaft und Vizeweltmeister im Sambo, Thorsten Preiß, Buchautor „Erich Rahn - Wegbereiter des Jiu-Jitsu in Deutschland“ und Trainer der Sportschule Rahn. Große Aufgaben stehen dem Verband in diesem Jahr mit der Ausrichtung der Ostdeutschen Meisterschaft im Mai und im Herbst mit dem Deutschlandpokal bevor.



Foto: Jab Sport



Groß Zieithener Chaussee 16
12355 Berlin

*Wir sind
für Sie da!*

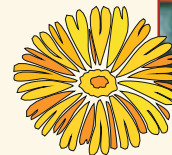
Haus- und Altenpflege
Häusliche Krankenpflege
Soziale Dienste
Haushaltshilfe
Tages- und Nachtpflege

Fon: 030 / 60 53 05 89 www.hkp-jung-und-alt.de

Seniorenresidenz Großziethen

*Willkommen
zu Hause!*

Erlenweg 1 - 8
12529 Schönefeld
OT Großziethen



*Wohnen im Grünen
und doch mittendrin*

Fon: 0 33 79 / 40 11 80 www.seniorenresidenz-grz.de

Zahnarztpraxis Thomas D. Melzer



Krokusstraße 90, 12357 Berlin
Tel. 030 - 661 60 96

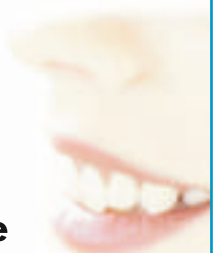
www.implantatpraxis-melzer.de

Mo-Do 8-18 Uhr, Fr 8-13 Uhr und nach Vereinbarung

Digitales Röntgen - 3D Diagnostik - Ästhetische Implantatprothetik



Tätigkeitsschwerpunkte:
Implantologie
Parodontologie
Prophylaxe



Veranstaltungskalender März - April 2013



Rudower Heimatverein

04.04.2013 (Do.) um 19:00 Uhr
Stammtisch in der Gaststätte
"Zum alten Krug" Alt-Rudow 59

HANDBALL

(Männer) Ostsee-Spree-Oberliga
16.03.2013 (Sa.) um 17:00 Uhr
TSV Rudow - **SV 63 Brandenburg West**
20.04.2013 (Sa.) um 17:00 Uhr
TSV Rudow - **MTV Altlandsberg**
Alle Spiele: Sporthalle Neuhofer Str.

www.rudow-live.de

Boule-Team Rudow

trifft sich **jeden Sonntag um 10:30 Uhr**
an der Boulebahn am Dorfteich
in Alt-Rudow
Gäste sind immer Willkommen!
Es kann jeden Tag gespielt werden!



Alte Dorfschule Rudow e.V.

Sa./So. 16./17. März - 10.00 bis 18.00 Uhr
KREATIV-Markt - N e u - N e u - N e u
präsentieren - informieren - ausprobieren
Kunsthandwerker/innen präsentieren ihre
Produkte und informieren über deren Ent-
stehung. Wenn Sie Lust haben, können
Sie selbst verschiedene handwerkliche
Techniken unter der fachlichen Anleitung der
Aussteller/innen ausprobieren, nur zuschauen
und / oder die Handwerkskunst erwerben. Die
Cafeteria lädt traditionell mit hausgemachten
Kuchen und Salaten zum Verweilen ein.
Eintritt frei

*So. 24. März - 11.00 Uhr

Sonntagsmatinee

Rendezvous mit Marlene

Das Duo Scheeselong bietet eine Zeitreise:
Musik und Kabarett im Stil der Goldenen 20er.
Chansons werden mit Operettentiteln,
Beethoven und dem Kreisler'schen Humor
verknüpft. Caroline Bungeo, Gesang /
Valerie Wildemann, Klavier. Eine Veranstaltung
in Zusammenarbeit mit der Otto-Suhr-
Volkshochschule
Eintritt: 6 € ; Mitglieder 4 €

Kinderferienprogramm:

*Mo. - Mi. 25. bis 27. März,

jeweils 10.00 - 13.00 Uhr

Perlensticken

Manuela Berlinicke stickt Bilder
mit Kindern ab 8 Jahre.
Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Kinder
begrenzt.
Teilnahmebeitrag: 15,- €
Der Kurs kann nur komplett gebucht werden.

Fußball

1. Männer - Kreisliga A
17.03.2013 (So.) um 15:00 Uhr
GW Neukölln - **SG BW Hohenschönhausen**
07.04.2013 (So.) um 15:00 Uhr
GW Neukölln - **SSC Teutonia II**
Frauen - Verbandsliga
17.03.2013 (So.) um 13:30 Uhr
GW Neukölln - **SV Adler Berlin**
27.03.2013 (Mi.) um 19:15 Uhr
GW Neukölln - **TSV Helgoland 97**
07.04.2013 (Mi.) um 19:15 Uhr
GW Neukölln - **FC Hertha 03**
Sportplatz Johannisthaler Chaussee

1. Männer - Berlin Liga
07.04.2013 (So.) um 14:30 Uhr
TSV Rudow - **Reinickendorfer Füchse**
14.04.2013 (So.) um 14:30 Uhr
TSV Rudow - **Türkiyemspor**
2. Männer - Bezirksliga
17.03.2012 (So.) um 14:30 Uhr
TSV Rudow - **1.FC Neukölln**
31.03.2012 (So.) um 14:30 Uhr
TSV Rudow - **Concordia Wilhelmsruh**
Sportplatz Stubenrauchstraße

*Mi. - Fr. 3. bis 5. April,

jeweils 10.00 - 14.00 Uhr

Malen nach islamischer Kunst

mit Anita Fuchs
Teilnehmerzahl begrenzt,
für Kinder von 8 - 12 Jahre
Teilnehmerbeitrag: 15,00 €
Der Kurs kann nur komplett gebucht werden.

*Sa. 13. April - 20.00 Uhr

Kulturamt Neukölln präsentiert:

Vladimir Karparov Jazz-Quartett

Zeitgenössischer Jazz trifft volkstümliche

bulgarische Musik

Der vielseitige Musiker und talentierte
Komponist Vladimir Karparov lässt sich von
türkisch-arabesken Klängen, Gypsy-Sounds
und Tango-Musik inspirieren und findet seinen
eigenen Stil in einer neuen bulgarischen
Musik. Die Harmonien der Stücke basieren
auf der verfeinerten Tradition des ameri-
kanisch geprägten Modern Jazz, seine
ausdrucksvollen Melodien hingegen zeigen
die typische, verspielte Ornamentik der
volkstümlichen bulgarischen Musik; eine
ungewöhnlich gelungene Fusion.
Eintritt: 6 € ; Mitglieder 4 €

*So. 21. April - 16.00 Uhr

Huckebein

Marion-Etten-Theater

Der Knabe Fritz fängt sich einen jungen
Raben, und bringt ihn mit nach Hause. Dort
stiftet der Rabe, Hans Huckebein, jedoch nur
Unheil: Er entzweit zwei alte Freunde - Hund
und Katze und bringt die nette Tante Lotte in
Rage, weil er die frisch gewaschene Wäsche
schmutzig macht, frisch gelegte Eier zer-
trampelt, und zu guter Letzt auch noch den
Lieblingslikör der alten Dame austrinkt! Doch
der wird ihm dann zum Verhängnis.
Ein turbulentes Marionettenspiel
für alle ab 4 Jahre.
Eintritt für alle Menschen: 3,50 €
für alle *Veranstaltungen: Tel.: 660 68 310



Ärzte & Heilpraktiker in Rudow

Silvia Liere-Charles

Naturheilpraxis

osteopathische Techniken
Dorn & Breuss Behandlung
Schmerztherapie
Meldenweg 3a - 12357 Berlin
Tel. 66 222 06

Silke Mankowski-Schmidt

Naturheilpraxis, Heilpraktikerin

Akupunktur, Irisdiagnose,
Cranio Sakrale Therapie, Medi Tape
Alt-Rudow 43 - 12357 Berlin
Tel. 66 46 40 80
info@heilpraktiker-rudow.de

Angela Engelmann

Heilpraktikerin

Klassische Homöopathie
Wirbelsäulen Therapie
und Ohrakupunktur
Arabisweg 2 G - 12357 Berlin
Tel. 274 98 315

Naturheilpraxis

Mareile Opitz
Heilpraktikerin
Köpenicker Str. 86a - 12355 Berlin
Tel. 66 06 97 54

Naturheilpraxis Daniela Doll

Heilpraktikerin

Kolkrahenweg 36 - 12351 Berlin
Tel. 23 13 18 96
www.praxisdoll.de

Petra Ehrhardt

Naturheilpraxis

Heilpraktikerin / Dipl. Kosmetikerin
Med. Fußpflege / Massagetherapeutin
Groß-Ziethener Chaussee 113
12355 Berlin
Tel.: 030 - 664 27 09
Mobil: 0172 - 730 93 89

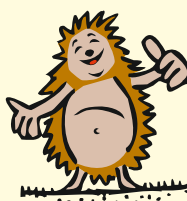
Dr. med. Axel Richter

Facharzt für Allgemeinmedizin

Kappenstr. 5 - 12357 Berlin
Tel. 661 33 22
www.hausarztpraxis-dr-richter.de

Petra Krampe

besprechen von Gürtelrosen,
Warzen, offenen Beinen und
Schuppenflechten
Tel.: 0152 - 55 89 68 67
(auch Hausbesuche)



Karin Ufermann

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Schwerpunkt Naturheilverfahren

Lieselotte-Berger-Platz 5
12355 Berlin
praxis@karin-ufermann.de
www.karin-ufermann.de
Tel. 6632072

Praxis für Zahnheilkunde

Jana Vorwerk
Funktionstherapie, Naturheilverfahren
Buchbinderweg 2
12355 Berlin
Tel. 663 53 71

Dr. med. dent. Norbert Kruse

Zahnarzt

Neuköllner Str. 352
12355 Berlin
Tel. 669 09 553

Thomas D. Melzer

Zahnarztpraxis

Implantologie, Parodontologie,
Prophylaxe
Krokusstr. 90
12357 Berlin
Tel. 661 60 96

Petra Rode

Zahnärztin

Prophylaxe, Laserbehandlung,
Implantologie
Alt-Rudow 49
12357 Berlin
Tel. 60 490 888

Dr. Gabriela Uhlmann

Zahnärztin

Prophylaxe, Parodontologie,
Vollkeramik
Neuköllner Straße 292
12357 Berlin
Tel. 288 36 837

Torsten Beier

Zahnarzt im Wutzky-Center

Implantologie, Zahnersatz, Eigen-
labor, Kieferorthopädie, Prophylaxe
Joachim-Gottschalk-Weg 21
12353 Berlin
Tel. 661 37 68

„Bello & Co“

Tiermedizinisches Zentrum

Chirurgie - Naturheilverfahren
Alt-Rudow 52 - 12357 Berlin
Tel. 661 20 63
www.belloundco.de

„Ärzte in Rudow“

pro Zeile 3,- € zzgl. MwSt.
Info-Tel. 030-22 19 67 91

Das große Familienfest in Rudow!

Milchhof Mendler

OSTERFEUER PARTY 2013

Ostersonntag, 30. März: 14 - 24 Uhr
Ostersonntag, 31. März: 11 - 19 Uhr

Musik und gute Unterhaltung auf Mendlers Bauernhof

Für das leibliche Wohl sorgen wir mit gepflegten Getränken und rustikalen bis deftigen Grillspezialitäten.

- Ponyreiten • Kinderkarussell • Fröhliches Eiersuchen am Ostersonntag!

Eintritt frei!

Milchhof Mendler
Lettberger Str. 94, 12355 Berlin

Veranstalter: Milchhof Mendler + Roden Eiercatering



www.rudow-live.de

Wir feiern am 2. April unser 10 jähriges Jubiläum

All unsere Neu- und Stammkunden laden wir herzlich ein.

Im Monat April halten wir für Sie viele tolle Angebote bereit. Schauen Sie einfach bei uns vorbei und lassen sich von unserem Team verwöhnen.

Wir sagen Danke für das Vertrauen und Ihre Treue!

10 JAHRE

Bethge forever young Haarstudio

Waltersdorfer Ch. 3-5 (direkt an der Spinne)
12355 Berlin-Rudow
Tel. 663 93 91

Di-Fr 9.00-18.00 Uhr
Sa 8.00-13.00 Uhr

**Ostern – 30. & 31. März:
Familienfest bei Bauer Mendler
Osterfeuer, Streichelzoo, frische Milch und Party**

Zu Ostern gibt es mitten in der deutschen Hauptstadt ein tolles Familienfest auf dem Bauernhof! Bauer Mendler lädt auf seinen Milchhof, die Reithalle und das ganze landwirtschaftliche Gelände. Die Adresse lautet Milchhof Mendler, Lettberger Str. 94 in 12355 Berlin-Rudow.

Den Milchhof Mendler erreicht man bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln: Mit der U7 bis U-Bahnhof Rudow und dann mit dem Bus 371 bis zur Lettberger Straße/Ostburgerweg. Nach einem kleinen Fußweg hat man das Ziel erreicht.



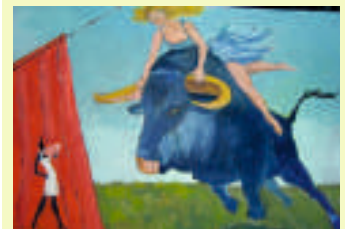
An beiden Tagen kann sich hier die ganze Familie tüchtig amüsieren. Es gibt viele tolle Angebote für die kleinen Gäste: Ponyreiten, einen Streichelzoo, Treckerfahrten und eine große Auswahl an Kinderkarussells. Für das leibliche Wohl wird mit frischen landwirtschaftlichen Produkten aus eigener Produktion sowie mit gepflegten Getränken und vor Ort zubereiteten Grillspezialitäten gesorgt. Die Bandbreite reicht von frischer Milch über Obst und Gemüse vom Bauern bis zu frisch gebackenem Brot, Bratwurst und selbst gemachter Erbsensuppe.

Infos: www.milchhof-mendler.de

Veranstalter: Milchhof Mendler
Lettberger Str. 94
12355 Berlin-Rudow

PESCH präsentiert "Kontraste" - Malerei und Skulptur

Der Gegensatz an sich reizt den Künstler. Er arbeitet sich ab an der einfachen aber dennoch schwierigen Thematik. Farben und Formen stehen im kontrastierenden Wettbewerb, ergeben aber dann ein heterogenes Ganzes. Der Maler Peter Schönfeld, alias PESCH, zeigt in seiner Ausstellung skurrile, sozialkritische Situationen, wobei auch trivial anmutende Umstände Platz finden. Vielfältige Techniken werden verwendet, Ei-Tempera, Öl oder Acryl und die Skulpturen regen zum Nachdenken an.



Vernissage am 12. April um 19 Uhr
Finissage am 11. Mai ab 15 Uhr
Gemeinschaftshaus Gropiusstadt
Bat-Yam-Platz 1
12353 Berlin

Osterfeuer, Party, Ostereiersuchen, Musik und freier Eintritt

Am Ostersonntag, den 30. März gibt es bei Einbruch der Dämmerung ein großes Osterfeuer, das den Auftakt zur flotten abendlichen Party bildet. Es gibt Musik und beste Unterhaltung für jedermann.

Ein Höhepunkt ist außerdem das fröhliche Eiersuchen für die ganze Familie am Ostersonntag, den 31. März.

Die Öffnungszeiten des Familienfestes sind am Ostersonntag, den 30. März von 14.00 bis 24.00 Uhr und am Ostersonntag, den 31. März von 11.00 bis 19.00 Uhr. An beiden Tagen ist der Eintritt frei.

Rindfleisch

aus eigener Produktion



Fleischverkauf ab 20. März

Milchhof Mendler

Lettberger Str. 94 - 12355 Berlin - ☎ 663 40 44

Öffnungszeiten: Mo-Fr 7.00-11.00 • Di, Do, Fr 15.00-17.00
Sa 7.00-12.00 • So 8.00-10.00

DRUCKSACHEN



Visitenkarten
4/0 farbig,
350g matt gestrichen

250 Stück ab 42€
zzgl. MwSt. und ggf. Grafik & Satz

GRAFIKWERK BERLIN
Langschanweg 19b - 12355 Berlin - ☎ 030-22 19 67 91

Ihr Energie-Profi für den Großraum Berlin

HEIZÖL	BRAUNKOHLE	HOLZPELLETS	BRENNHOLZ
DIESEL	STEINKOHLE	HOLZBRIKETT	KAMINHOLZ
PETROLEUM	HOLZKOHLE	RINDENBRIKETT	ANWACHHOLZ



Telefon: 030 / 625 30 31
Fax: 030 / 626 98 70
service@hans-engelke.de



• Verkauf
• Vermietung
• Service

BÖCKMANN

CENTER
BERLIN

Inh. S. Lehmann
Kanalstraße 43
12357 Berlin-Rudow
www.boeckmann-berlin.com

Tel.: 030-55 48 73 82
Mobil: 0172-188 69 86

Gib Gummi, Frühling!

Unsere Sommerreifen-Angebote

<p>Für Golf IV/Bora/Variant, Golf V/VI/VII, Golf V/VI/Variant, Golf Plus/Cross, Beetle/Cabrio, Touran, Passat/Variant, Jetta, Caddy</p> <p>Dunlop Sport BlueResponse 195/65 R15 91V ☎ = B ☎ = A ☎ = 1/68 dB</p> <p>69,90 €</p>	<p>Für Golf IV/Bora/Variant, Golf V/VI/VII, Variant V/VI, Golf Plus/Cross, Beetle/Cabrio, Jetta, Touran, Passat/Variant, Eos</p> <p>Pirelli Cinturato P7 205/55 R16 91W ☎ = E ☎ = B ☎ = 2/71 dB</p> <p>89,90 €</p>	 <p>Reifen Garantie 24 Monate Ihr Plus beim Reifenkauf www.vw-reifenservice.de</p> <p>Unsere selbstverständliche Zusatzleistung bei jedem Räder- und Reifenkauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sie kostet nichts extra. - Sie gilt 24 Monate ab Kaufdatum. - Sie hilft bei Reifenschäden durch Nägel oder andere spitze Gegenstände, durch Beschädigungen an Bordsteinkanten und sogar bei Vandalismus <p>Alle Preise pro Reifen</p>
<p>Für Passat/Variant, Touran Caddy/Maxi/Life</p> <p>Dunlop SP Sport FastResponse 205/55 R16 94V XL ☎ = C ☎ = A ☎ = 1/68 dB</p> <p>99,90 €</p>	<p>Für Eos, Passat/Variant</p> <p>Pirelli Cinturato P7 Blue 215/55 R16 97W XL ☎ = A ☎ = A ☎ = 2/72 dB</p> <p>157,90 €</p>	
<p>Für Bus T5</p> <p>Hankook Radial RA28 215/65 R16 C 106/104T ☎ = E ☎ = B ☎ = 2/71 dB</p> <p>129,90 €</p>	<p>Für Golf IV/Bora/Variant, Golf V/VI Variant/Jetta, Golf Plus/Cross, Golf VII, Beetle/Cabrio, Touran, Scirocco, Passat/Variant</p> <p>Pirelli Cinturato P7 Blue 225/45 R17 91Y ☎ = B ☎ = A ☎ = 2/70 dB</p> <p>124,90 €</p>	
		

Klaus PIONTEK ... Ihr persönliches Autohaus

Waltersdorfer Ch. 18-20 • 12355 Berlin (Rudow)
Tel. 609 70 70 • www.autohaus-piontek.de



Der Mobile Bestatter

Wolfgang Becker

Erd-, Feuer-, Baum- und Seebestattungen sowie Vorsorge

Wir sind jederzeit für Sie erreichbar.

☎ **030 / 30 36 49 28**

Wir sind für Sie da, in Berlin und Brandenburg!

www.der-mobile-bestatter-wolfgang-becker.de

lernstudio barbarossa

weiterbildung. nachhilfe. sprachkurse.

NACHHILFE
SPRACHKURSE
ERWACHSENENBILDUNG

Buckower Damm 227 - 12349 Berlin - Tel.: 030 / 605 40 900
Groß-Ziethener Chaussee 17 - 12355 Berlin - Tel.: 030 / 668 69 933
www.lernstudio-barbarossa.de



Geschäftstele Fußballabteilung
Neuköllner Str. 277 - 12357 Berlin
Tel.: 805 400 27 - Fax: 805 493 28

Turnierort: TSV Rudow 1888 e. V. | Neuköllner Straße 277
12357 Berlin
Sportplatz Stäbenruchstr.

D-Junioren SILBERCUP 2013

6. - 7. April

TURNIERBEGINN
Samstag 9:30 Uhr
Sonntag 9:15 Uhr

TURNIERENDE
Samstag 18:30 Uhr
Sonntag 18:00 Uhr

ORGANISATION
Rudow-Weg 0174-2423-079

Urlaub an der Ostsee

Ostseeheilbad Großenbrode

Kennenlern-ANGEBOTE

vom 15.04.-03.05. 7 Tage	€ 260,-*	vom 28.07.-10.08. 13 Tage	€ 893,-*
vom 29.06.-13.07. 7 Tage	€ 497,-*	vom 08.09.-15.09. 7 Tage	€ 343,-*

Komfortable Ferienwohnung *
für 2-4 Personen, direkt am Südstrand**
* inkl. Endreinigung

Ostsee-Träume VermietSERVICE
☎ 030 - 22 19 67 93
www.ostsee-traeume.de

Bestattungen

Mario Schumacher

Tag & Nacht
☎ (030) 62 73 94 10
☎ (030) 53 60 46 64

Unsere Bürozeiten:
Mo - Fr von 9.00 - 17.00 Uhr
Sa., So. u. Feiertags nach
Vereinbarung

Lipschitzallee 69
12353 Berlin
Tel.: (030) 62 73 94 10
Tel.: (030) 53 60 46 64

BVC

Computerhandels GmbH

IT von Mensch zu Mensch

BVC Computerhandels GmbH
Zwickauer Damm 5
D-12353 Berlin

T 030/2005 666
I www.bvc-computer.de

Partner von: **EPSON** **Canon** **ASUS** **D-Link**

NEU - REIFENSERVICE

Reifenmontage
Auswuchten - Reifeneinlagerung

Autogas

Flüssiggas LPG

umdenken & umrüsten
50% geringere Tankkosten

Flüssiggasanlage
Einbau & Service
Gasanlagenprüfung (GAP)

www.autogas-profi-service.de

**1. Kfz-Meisterbetrieb
in Waltersdorf**
B. Aepfler GmbH

Berliner Str. 22 • 12529 Schönefeld / OT Waltersdorf
Tel. 030 / 633 130 50

Bello & Co.

Tiermedizinisches Zentrum
Ihr Liebling in den richtigen Händen

Feiertagsdienst
von 11.00 - 12.00 Uhr
und 19.00 - 20.00 Uhr

- Chirurgie • EKG • sofort Labor **(NEU)**
- Ultraschall • Digitales Röntgen **(NEU)**
- Akupunktur • Herzsonographie **(NEU)**
- Magnetfeldtherapie • Homöopathie • Hausbesuche

Alt-Rudow 52, 12357 Berlin
Telefon: 661 20 63
www.belloundco.de, info@belloundco.de

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr und 16.30 bis 19.00 Uhr
Samstag und Sonntag 10.00 bis 18.00 Uhr
Notdienst täglich von 20.00 bis 22.00 Uhr