

In eigener Sache . . .

Heute möchte sich die Redaktion „Die Woche“ einmal in eigener Sache an ihre Leser wenden. Aufgrund der vorhandenen Pandemie und damit verbundenen Einschränkungen ist in unserer Region von den sonst so vielen Veranstaltungen nicht mehr viel geblieben. Dadurch hat sich die Einsendung von redaktionellen Beiträgen und Fotos sehr verringert.

Wir möchten alle Verantwortlichen bzw. Pressewart aus den Vereinen dieser Region bitten, uns per Mail aus ihrem Vereinsleben zu schreiben, auch gerne mit Foto (mind. 1 MB Auflösung). Das können z. B. Jubiläen, Spendenübergaben, Ehrungen, neue Sportkleidung oder andere Anlässe sein.

Auch denken wir über eine neue Rubrik nach: „Das Foto der Woche“. Jede Woche wird die Redaktion aus den Einsendungen unserer Leser ein Foto aussuchen, welches dann in loser Reihenfolge in unserem Blatt abgedruckt wird. Das können Natur-, Tier- oder Landschaftsfotos sein. Bitte keine Personenfotos, da hier immer eine Einwilligung der abgebildeten Person vorliegen muß. Senden Sie ihre Berichte und Fotos an folgende E-Mail-Adresse: diewoche@pingel-druck.de

Ihre „Die Woche Redaktion“



Sternsingeraktion 2021

In diesem Jahr können die Sternsinger aufgrund der Pandemie nicht von Haus zu Haus ziehen und den Menschen den Segen bringen. Das fröhliche Singen der Kinder und Jugendlichen wird uns in diesen Tagen fehlen.

Aber deswegen soll den Menschen nicht der Segen fehlen. Am Dreikönigstag wurden die Segensstreifen in der Messe in St. Knud gesegnet. In St. Knud, Friedrichstadt, und St. Ulrich, St.-Peter-Ording, liegen sie seitdem zum Mitnehmen aus.

Spenden für die Aktion, die dieses Jahr den Kindern in der Ukraine, diesem gebeutelten Land zwischen Ost und West, zu Gute kommen wird, können in die gekennzeichneten Opfer-



stöcke in den Kirchen gegeben werden. Sie können aber auch direkt an die Aktion Sternsinger überweisen: Iban DE 95 3706 093 0000 0010 31 bei der Pax-Bank eG. Dann erhalten Sie auch eine Spendenbescheinigung für die Steuer.

Vergelt's Gott im Namen der Kinder in der Ukraine und ein segensreiches Jahr 2021; möge es gut mit uns meinen.

DRK Lunden bietet Hilfe beim Impfen

Der DRK OV Lunden bietet an, einen Impftermin gegen das Corona-Virus für Mitglieder zu buchen und diese dann auch zum Impfzentrum nach Heide zu fahren. Anmeldung erbeten unter: 04882-9089790, Th. Gefken.

„Tante Licht“ informiert:

Sorgenfreier Energieversorgungswechsel

Strom + Ökostrom · Gas · Wärmestrom

Na, auch schon eine Energiepreiserhöhung bekommen? Jetzt das Sonderkündigungsrecht nutzen – kündigen und

kostenlos wechseln!

Privathaushalte – Gewerbebetriebe
Industrieunternehmen (auch mit Lastgang, bundesweit)
Unverbindliche Beratungen nach Terminabsprache!

Nicoletta von Thun · Pro-MIDIA

Am Gänsemarkt 7 · 25774 Lunden
E-Mail: kundenservice@promidia-group.de
www.tantelicht-energiewechsel.de
☎ 04882-6063273

Aktion: Wir wollen, dass Sie gesund bleiben!!!

Für jeden von Ihnen abgeschlossenen Energievertrag Strom / Gas bekommen Sie 3 FFP2 Masken kostenlos dazu! Solange der Vorrat reicht

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?



Fachliche Ausbildung mit kompetenter Beratung zeichnen uns seit 26 Jahren aus!

Wir freuen uns über Ihr Angebot!

SCHWEGER IMMOBILIEN

Prinzenstraße 34 · 25840 Friedrichstadt

Telefon 0 48 81-93 72 55

www.schweger-immo.de · schwegerimmo@arcor.de



Wir pflegen das Besondere – und das sieht man bei uns bereits auf den ersten Blick.

- Familiäre Atmosphäre
- KH-Anschlußpflege
- hervorragendes Raumklima
- vollstationäre Pflege
- abwechslungsreiches durch Reetdach
- Urlaubs-/Kurzzeitpflege
- Beschäftigungsprogramm
- von allen Kassen anerkannt

Kontakt: Pflegeheim Dahrenhof

25878 Drage bei Friedrichstadt · Telefon 0 48 81-93 610

www.dahrenhof.de

Professionelle Fußpflege seit 25 Jahren

auch außer Haus nach telefonischer Vereinbarung:

0151 / 215 77 617



Edina Möller, Westerhafenstr. 22, Friedrichstadt

Gardinen in großer Auswahl!

BERATUNG · AUSMESSEN · MONTAGE

Plisseestores · Rollos · Insektenschutz

Annahmestelle Heißmangel und Wäsche Wäscherei Jebe – sowie Norge-Reinigung
NEU: Passbilder nach Anmeldung!

TEXTILHAUS Adolf Barteld

Inh. H.-A. Dethlefs

Claus-Harms-Straße 16 · 25774 Lunden

Telefon 04882-230 · Fax 603340

Wir sind auch weiterhin für Sie da! Bestellung u. Auslieferung möglich. Telefonische Auftragsannahme zur Zeit unter 0173-6662194



INGE'S PFLEGESERVICE

Wir richten uns nach Ihren Wünschen!

Telefon 04881-71 07

Fax 04881-93 71 61

E-Mail: inges-pflegeservice@t-online.de

Versorgungsverträge mit allen Krankenkassen!

● Gerne beraten wir Sie kostenlos und unverbindlich zu allen Fragen in Bezug zur häuslichen Versorgung und Wohnraumanpassung.

Ein besonderer Service für unsere Kunden:

● **Haus-Notruf-System**

(Kostenlos wenn Pflegegrad vorhanden ist)

● **Mittags-Service**

(NUR FÜR UNSERE KUNDEN)

Hauptstraße 49 / 25878 Seeth

Wir suchen im Rahmen einer Teilzeitbeschäftigung zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine Pflegefachkraft (m/w/d)

Für Sie · pünktlich · freundlich · hilfsbereit · www.taxi-500.de

TAXI

B Blume
Clausen

Dialyse-, Bestrahlungs- & Rehafahrten · auch rollstuhlgerecht

Besonders in diesen schwierigen Zeiten ist es für uns als Taxiunternehmen wichtig für unsere alteingesessenen Kunden sowie für Neukunden da zu sein. Wir haben uns in den letzten 20 Jahren auf (sogenannte) Krankenfahrten spezialisiert und befördern täglich viele Kunden in ganz SH und Hamburg zuverlässig und gewissenhaft zu ihren Behandlungen. Wenn auch Sie zu einer Behandlung zum Arzt, in eine Klinik oder zur Reha müssen und nicht wissen, ob eine Taxifahrt von ihrer Krankenversicherung übernommen wird, zögern Sie nicht und rufen Sie uns an. Wir sind ihnen gerne bei der Fahrtgenehmigung behilflich.

Unsere Taxen sind mit Trennwänden ausgestattet!

Friedrichstadt
04881-500

Ich kümmere mich um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!



Ernst-Heinrich Dirks

Hauptstr. 43
25878 Seeth
Telefon 04881 79 68



Kalte Jahreszeit: Wintertipps vom TÜV-Nord

Die kalte Jahreszeit hat ihre eigenen Tücken. Die Besonderheiten von Dieselloser Benzinfahrzeugen sind in der Regel bekannt, aber wie sieht es bei alternativen Antriebsformen aus? Tim Werner, Leiter der TÜV NORD-Station Heide erklärt die Unterschiede zwischen den Antriebsformen im Winter und gibt Tipps, wie man es mit ihnen sicher ans Ziel schafft. Mobilität auch im Winter wahren



Um auch im Winter bei geringen Temperaturen und widrigen Bedingungen die eigene Mobilität zu wahren, ist es ratsam, die Besonderheiten der Antriebsart seines Fahrzeugs zu kennen.

Der Verbrauch fossiler Energieträger, schlechte Klimabilanzen und schlussendlich Fahrverbote – immer mehr Fahrzeugbesitzer und Fahrzeugbesitzerinnen ziehen alternative Antriebe den klassischen Verbrennungsmotoren vor. Die Bandbreite reicht von Elektro über Gas bis hin zu Wasserstoff. Doch sind diese Antriebsarten auch für den Winter geeignet?

Tim Werner, Leiter der TÜV NORD-Station Heide kennt die Antwort: „Grundsätzlich können Fahrzeuge mit allen Antrieben auch in der kalten Jahreszeit genutzt werden. Nichtsdestotrotz sollten einige Tipps beachtet werden, um etwaigen Beeinträchtigungen entgegen zu wirken.“

Fahrerführer und Fahrerführerinnen von Elektroautos kennen das Problem: Auch wenn die Akkus stetig verbessert und durch intelligente

Technik optimiert werden, setzt ihnen die Kälte dennoch zu. So verringert sich die Kapazität bei minus fünf Grad etwa um die Hälfte.

Dies begründet sich zum einen im erhöhten Energieaufwand durch den Betrieb der Heizung. Zum anderen beeinflussen die niedrigen Temperaturen die Leitfähigkeit innerhalb der Batterie negativ, wodurch der Wirkungsgrad des Energiespeichers sinkt.

Um das zu kompensieren, wird auch das Akkupaket beheizt, wodurch sich wiederum der Energieaufwand erhöht. Hierdurch verringert sich insgesamt die Reichweite. „Wer den Energieaufwand möglichst geringhalten möchte, sollte sich

wärmere Kleidung anziehen und die Heizung etwas runterschrauben. Ebenfalls sollten vornehmlich die Sitz- und Lenkradheizung genutzt werden, da sie deutlich effektiver als die klassische sind“, rät der TÜV-Experte.

Anders verhält es sich bei mit Autogas (LPG) betriebenen Fahrzeugen. Ist erst einmal das erforderliche „Wintergas“ mit erhöhtem Propananteil getankt, steht der Mobilität auch bei niedrigen Temperaturen nichts mehr im Wege. Und noch einfacher halten es mit Erdgas betriebene Autos: Das temperaturunempfindliche Erdgas (CNG) kann gerade bei Kälte seine Vorteile gegenüber Benzin oder Diesel voll ausspielen.

Brennstoffzellen-Autos, die mit Wasserstoff betrieben werden, sind auch in der kalten Jahreszeit einsatzbereit. Allerdings gilt hier zu beachten, dass die Reichweite im Vergleich zu warmen Temperaturen abnimmt und derzeit nur eine begrenzte Anzahl an Wasserstofftankstellen zur Verfügung steht. Dementsprechend sollte man die angegebene Reichweite im Auge behalten und rechtzeitig die nächste Zapfsäule aufsuchen.

„Da ein solches Fahrzeug über keinen Verbrennungsmotor verfügt, kann keine Abwärme zum Heizen genutzt werden. Deshalb sollten sich die Fahrerführer und Fahrerführerinnen auf eine kühlere Umgebung, wärmere Kleidung oder auf Energieverbrauch durch die Heizung einstellen“, erklärt der Stationsleiter.

Vor mehr als 150 Jahren gegründet, stehen wir weltweit für Sicherheit und Vertrauen. Als Wissensunternehmen haben wir die digitale Zukunft fest im Blick. Ob Ingenieurinnen, IT-Security-Experten oder Fachleute für die Mobilität der Zukunft: Wir sorgen in mehr als 100 Ländern dafür, dass unsere Kunden in der vernetzten Welt erfolgreicher werden. Infos unter: www.tuev-nord-group.com

Michael Timm
Zimmerei

- Ausführung von sämtlichen Zimmererarbeiten
- Innenausbau • Gerüstbau • Dachindeckung
- Asbestsanierung/-entsorgung nach TRGS 519

Tel: 0 48 82 / 50 21 • Mobil: 01 75 / 8 40 76 07
Fax: 0 48 82 / 57 71 • zimmerei-timm@t-online.de

HEIZUNG SANITÄR KNOLL

Erneuerung Ihrer Heizungsanlage
Öl, Gasbrennwertgeräte und Solar
Alten- und behindertengerechter Badumbau
Klempnerarbeiten · Flachdachreparatur
Wir sind auch für die kleinen Reparaturen für Sie da!
Alles rund um Heizung & Sanitär
Telefon 0 48 81-93 77 99

Stühmer
Elektrotechnik

- ▶ Hausgeräte Kundendienst
- ▶ Satelliten- und Antennenanlagen
- ▶ Elektroinstallation
- ▶ EDV-Netzwerke
- ▶ E-Bikes - Verkauf und Reparatur

Schloßstraße 25 · 25876 Schwabstedt
Telefon 0 48 84 / 8 95 · www.stuehmer-elektrotechnik.de

Ihre Profis in Sachen Elektro!

Zimmerermeister

Willy Fürst
Tel. 04881-7481
od. 0176-40167384
Fax 04881-9389957
E-Mail: fuerst-willy@t-online.de
Heitmannsweg 3a · 25878 Drage

- Dachstühle / Holzbau
- Dachsanierungen
- Dachgauben
- Carports
- Wintergärten
- Terrassenüberdachungen
- Innenausbau
- Holzfußböden
- Sturmschäden

De KLEMPNER

Marco Hein
25878 Seeth
0 48 81 - 874 16
01 77 - 684 69 23

Sanitär - Heizung - Bauklempnerei
Wahre Wärme kommt von innen
Erdwärme - Die Energie der Zukunft

Wir beraten Sie gerne, von der Bohrung bis zur Montage der Wärmepumpe - alles aus einer Hand.

AV Stapel verschiebt JHV

Die für Februar geplante Jahreshauptversammlung des Angelvereins Stapel e.V. muss aufgrund von Corona verschoben werden. Die Fangmeldungen nimmt wie gewohnt Ingo Endler an; auch die Angelscheine für 2021 gibt es weiterhin bei ihm. Die Mitglieder werden gebeten, ihn vorab anzurufen, damit die Erlaubnisscheine vorbereitet und kontaktlos übergeben werden können.

Stellenmarkt

Das Senioren- und Pflegeheim
◆ Stelle-Wittenwuth GmbH ◆

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir:

Sofort oder später
Koch (Bezahlung VHB)
Küchenhilfe (tarifl. Bezahlung) in Vollzeit mit Kocherfahrung
und Reinigungskraft (30 Stunden)

Bewerbung bitte an:
Haus Landblick - Allee 32
25795 Stelle-Wittenwuth - Tel. 04837/280

Auch online:
www.pingel-witte-druck.de/diewoche

Stapelholmer Pflegedienst

„Unser Ziel ist es, Ihre Selbstständigkeit trotz Alter, Krankheit oder Behinderung so lange wie möglich in ihrer häuslichen Umgebung aufrechtzuerhalten!“

Stapelholmer Pflegedienst
Dorfstraße 7 · 25878 Drage
Telefon (04881) 938 77 72
Mail: info@stapelholmer-pflegedienst.de
www.stapelholmer-pflegedienst.de
- Abrechnung mit allen Kassen -

Die Woche

IMPRESSUM

Unser Anzeigenblatt »Die Woche« erscheint immer mittwochs.

Telefon 0481-850700
Fax 0481-8507025
E-Mail: diewoche@pingel-druck.de
Herstellung:
Heider Offsetdruckerei
Pingel-Witte
Hamburger Str. 69 · 25746 Heide

Im August in Lunden: ABBA Review

Gerade jetzt: an den nächsten Frühling & Sommer zu denken, bedeutet nicht nur heiße Temperaturen, sondern auch die Welt draußen erleben. Freibäder und Seen, Grillabende oder auch tolle Open Air Veranstaltungen mit einem guten Glas Wein in der Hand und einer leichten Sommerbrise im Haar.

ABBA Review - eine internationale Erfolgsproduktion mit Musikern aus Schweden, England, Deutschland, Polen und Malaysia präsentiert die Hits der schwedischen Supergruppe.

Ob jung oder alt - jeder kennt ABBA, und jeder kann die Welthits der vier Schweden mitsingen. Die Show ist, wie der Name sagt, genauso ein Rückblick auf die musikalischen Meilensteine der Weltkarriere des schwedischen Quartetts, wie eine Zeitreise zu den Ursprüngen der Pop- und Discomusik mit dem dazugehörigen modischen Accessoire. Waterloo springt zurück zum Anfang

OPEN AIR SUMMER NIGHTS

jetzt Vorfreude auf den Sommer verschenken!
- 10% Frühbucher-Rabatt

der 80er Jahre, als die Originale auf dem Höhepunkt des Schaffens ausgedehnte Welttourneen unternahmen.

Alle Songs werden nach dem Original durchchoreographiert, dadurch setzen sie sich deutlich von anderen Live-Shows ab. Das Programm reicht vom rockigen „Waterloo“ über den Discofox-Klassiker „Dancing Queen“, bis zum Rock'n Roll à la „So long“, den Discobeats von „Voulez Vous“ bis zum melancholischen „Thank You For The Music“ oder „Fernando“. Die Ausnahmemusiker bieten mehr als einen Konzertabend. Es ist eine Revue, wo sie die Geschichte von ABBA und entsprechende Hintergrundinformationen weitergeben.

Waterloo - The ABBA Show mit ABBA REVIEW, Samstag, 7. August 2021, 20 Uhr, Gänsemarkt Lunden, 25774 Lunden. Machen Sie Ihren Liebsten jetzt schon eine Freude - Konzertkarten: das ideale Geschenk!

Wir gratulieren

Als Verlobte grüßen

*Katharina Schubert
& Lennert Nehlsen*
25. Dezember 2020

Es freuen sich sehr die Eltern Herbert und Joy Schubert mit Claudia Reinhard und Elke Nehlsen mit Denise und Christof, Noah und Mila
St. Annen · Krempel · Mainz

In stillem Gedenken

Der Hegering Seeth-Drage-Koldenbüttel und die Jagdgemeinschaft Koldenbüttel trauern um ihren Jagdkameraden

Wolfgang Rehse

Wolfgang war seit vielen Jahren mit Herzblut ein aktiver und kameradschaftlicher Jäger. Er wird uns sehr fehlen.

Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.

Hegering Seeth-Drage-Koldenbüttel und die Jagdgemeinschaft Koldenbüttel

Im Januar 2021

BLOHM
BESTATTUNGEN

Wenn im Kreis der Lebenswelt ein Blatt zurück zur Erde fällt, kehrt es zum Ursprung nur zurück und findet dort sein stilles Glück.

BLOHM BESTATTUNGEN · INH. V. MANTHEY
STRANDSTRASSE 11 · 25879 STAPEL
TELEFON 04883 9010 · MOBIL 0160 90248269

DRK Lunden bietet Einkaufsservice

Dienstags kann jeder das Team des DRK OV Lunden für sich in Tönning einkaufen lassen. Anmeldung erbeten unter: 04882-264, A. Kelb.

Ich, berufstätige Frau, 53, NR
SUCHE
2 bis 3-Zi.-Wohnung in Friedrichstadt
Einzugsdatum flexibel!
Telefon 0151-23954432

Bitte beachten Sie unseren Anzeigen- und Redaktionschluss: Freitag, 16 Uhr • Ihre Die Woche Redaktion

Ihr Malermeister
André Bernard

Peter-Swyn-Straße 53 · 25774 Lehe
Telefon 0 48 82-60 63 85 · Fax 0 48 82-60 63 86
Mobil 0172-936 111 4

Wolfgang Rehse

† 17. Dezember 2020

Wir sagen allen herzlich Danke, die uns in der Trauer begleiteten, die uns ihr Mitgefühl entgegenbrachten und verstehen, was wir verloren haben.
Ein besonderer Dank gilt dem Bestattungsinstitut Utermark für die liebevolle Begleitung.

Im Namen der Familie
Inken Müller

Koldenbüttel, im Januar 2021

BAU- & MÖBELTISCHLEREI

SCHUBERT

INNUNGSBETRIEB & MITGLIED DES FACHVERBANDES FÜR HOLZ UND KUNSTSTOFF NORD

- ✓ Fenster
- ✓ Treppen
- ✓ Wintergärten
- ✓ Verglasung
- ✓ Insektenschutz
- ✓ Türen
- ✓ Kunststoffelemente
- ✓ Holzfußböden
- ✓ Einbaumöbel
- ✓ Reparaturen

Dorfstraße 46 · 25776 St. Annen
Tel 0 48 82 / 55 44 · www.tischlerei-schubert.eu

GRABMALE BOMBACH

Erinnerungen aus Naturstein

Van-Wouwer-Str. 7 25840 Friedrichstadt
Tel. 04881-437 (neben Aldi)

Schleswiger Ch. 13 25813 Husum
Tel. 04841-773293

Bombach Grabmale
mark.bombach@t-online.de
WhatsApp 0170-9382644

www.bombach-naturstein.de

Plötzlich und unerwartet verstarb mein lieber Lebensgefährte, Bruder, Schwager und Onkel

Frank Haase

* 20. 12. 1950 † 27. 12. 2020

Betroffen von tiefer Trauer
Deine Christel
Ingrid
Manfred mit Karin
Ulla
Deine Nichten und Neffen

Friedrichstadt

Traueranschrift über: Bestattungen Utermark, Witzwörter Straße 6, 25840 Friedrichstadt. Die Urnenbestattung erfolgt im Familienkreis zum späteren Zeitpunkt.

GRABMALE NATURSTEINWERK

seit 1853
Neulieferungen
Nachbeschriftungen
Befestigungen

KOLBE GMBH
www.naturstein-kolbe.de

HUSUM · Schleswiger Ch. 16 · Tel. 04841-73838
HEIDE · Am Kirchhof · Tel. 0481-3658

UTERMARK

WOHNKULTUR MEISTERHAFT

Ihr kompetenter Handwerksbetrieb für alle Wohnbereiche.

Wir laden Sie herzlich zu einem Besuch unserer Ausstellungsraumung in der Witzwörter Straße 6 ein.

Öffnungszeiten: Mo.-Do. 7.00-17.00 Uhr
Frei 7.00-13.00 Uhr,
sonst gerne nach Vereinbarung.

Jan Utermark
Witzwörter Straße 6
25840 Friedrichstadt
Tel. 04881-95093 Fax 04881-75347
www.utermark-naturstein.de

Neue Bonusprogramme der Krankenkassen für Versicherte

(djd). Ob Yogakurs oder Rückentraining: Schon lange können Versicherte von der Krankenkasse Zuschüsse und Geldprämien für gesundheitsbewusstes Verhalten bekommen.

Seit Jahresbeginn wird Prävention noch umfassender gefördert. Versicherte haben in der Regel die Wahl, ob sie sich einen Bonus bar auszahlen lassen oder einen Zuschuss der Kasse in Anspruch nehmen. „Letzterer ist normalerweise deutlich höher als die Auszahlung“, erklärt Maren Soehring von der IKK classic. Sich gut um sei-

ne Gesundheit und Fitness zu kümmern, lohnt sich jetzt also noch mehr.

Sofort profitieren: Durch eine Gesetzesänderung können Versicherte und deren Kinder bereits ab der ersten durchgeführten Vorsorgeuntersuchung oder Impfung eine Auszahlung oder einen Zuschuss erhalten. Bisher musste man meist mehrere Maßnahmen ansammeln, bevor ein Bonus floss.

Mehr bonusfähige Leistungen: „Wer sich gesundheitsbewusst verhält, kann sich außerdem weitere finanzielle Vorteile sichern“, erläutert Ex-

pertin Soehring. So gibt es bereits einen Bonus, wenn Blutdruck und Body-Mass-Index (BMI) im Normbereich liegen und man zusätzlich die Mitgliedschaft in einem Sportverein oder qualifizierten Fitnessstudio nachweist.

Was viele nicht wissen: Geräte zur Messung und Erfassung des Fitness- und Gesundheitsstatus (Blutdruckmessgerät, Fitnesstracker), Start- und Teilnahmegebühren an Sportveranstaltungen und Erste-Hilfe-Kurse sind in manchen Bonusprogrammen ebenfalls vorgesehen. Alle Neuerungen sind auch unter www.ikk-classic.de/bonus zusammengefasst.



Regelmäßige Bewegung wird von der Krankenkasse jetzt noch stärker belohnt.

Foto: djd/IKK classic/Getty Images/Ridofranz

Kinder im Blick: Einige Krankenkassen haben für die Jüngsten besondere Angebote, etwa bezuschussen sie die Teilnahme am Baby- und Kinderschwimmen oder PEKiP-Kurs. Fest verankert in vielen Bonusprogrammen sind darüber hinaus die Vorsorgeuntersuchungen U 10/11 und J 2.

Außerdem neu: Kinder können nun auch einen Zuschuss statt einer Geldprämie erhalten – das ist deshalb interessant, weil dieser in der Regel sehr viel höher ist als die ausgezahlte Prämie.

Kein Limit mehr: Angerechnet werden jetzt alle gesundheitsfördernden Maßnahmen

pro Kalenderjahr. Bisher wurde die Bezuschussung auf einen bestimmten Betrag gedeckelt. „Ab diesem Jahr wird dadurch jeder, der sich intensiv um seine Gesundheit kümmert, zusätzlich belohnt“, so Maren Soehring.

Extratipp: Wer Anregungen braucht, um in diesem Jahr in Sachen Fitness richtig durchzustarten, sollte bei der Krankenkasse gezielt nach qualifizierten Gesundheitskursen fragen. Diese werden oft komplett übernommen.

Das gilt auch für Online-Kurse oder Apps wie Nichtraucherprogramme oder Ernährungsschulungen.

Ihr Pflegeteam "Am Eiderdeich"
Wir kümmern uns

Ambulanter Pflegedienst
Wilhelmstraße 71
25774 Lunden
Tel. (04882) 6054565
Wir kümmern uns! Inh. Horst-Dieter Tödter

Der Fachbetrieb ganz in ihrer Nähe...

- Kundendienst und Reparatur
- Neubau- und Altbau-Installation
- Elektroheizungen
- Satelitten- und Antennenanlagen
- EDV-Netzwerk/Protokollierung

Rantrum
LORENZEN GmbH
ELEKTROBETRIEBE
04848 201

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir DICH!

4 Tage arbeiten
3 Tage frei

Fliesenleger (m/w/d)
Elektroniker (m/w/d) für Energie- und Gebäudetechnik
Anlagenmechaniker SHK (m/w/d)
KD-Techniker SHK (m/w/d)

Wir bieten Ihnen:

- ein familiäres Betriebsklima
- unbefristeter Arbeitsvertrag
- flexible Arbeitszeitmodelle (z.B. 4 Tage arbeiten, 3 Tage frei)
- regelmäßige Weiterbildung
- übertarifliche Bezahlung sowie Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Vermögenswirksame Leistungen
- Betriebliche Altersvorsorge
- jährliche automatische Gehaltsanpassung
- Profi Werkzeug
- Mobiltelefon
- Modernste EDV-Unterstützung

Interesse geweckt?
Dann bewirb Dich jetzt gerne per Mail oder Telefon.

WUF CHRISTIANSEN GmbH

Friedrichstadt 04881/ 9 30 30
St. Peter-Ording 04863/ 47 88 77

100 Jahre

Heizung • Sanitär • Elektrotechnik
info@wuf-christiansen.de • www.wuf-christiansen.de

Unsere Öffnungszeiten: Mo.-Sa. 7-20 Uhr, So. geschlossen **Gültig von Mo., 11. 1. bis Sa., 16. 1. 2021**
Irrtum vorbehalten

E Vester *Willkommen beim guten Geschmack!*
EDEKA

Ostersielzug 11 • 25840 Friedrichstadt • Tel. 04881-1711

Aus unserer Bedienungstheke:

Hacktorten
aus eig. Herstellung **2.89**

Kasseler in Blätterteig
aus eig. Herstellung **2.89**

Unsere Öffnungszeiten:
Montag-Samstag
7-20 Uhr

Aus unserer Bedienungstheke:

La Flûte
Salami, Schinken od. Geflügel Stück **2.59**

Kohlrouladen fix und fertig
Stück **1.-**

Aus unserer Bedienungstheke
Frisch hergestellte Salate aus eig. Zubereitung!

Geflügelsalat 100 g **-.99**
Eiersalat 100 g **-.99**
Fleischsalat 100 g **-.99**
Nordsee-Krabbensalat 100 g **2.99**
Schmecken Sie den Unterschied!

Aus unserer Gutfleisch-Abteilung

Gemischtes Hackfleisch 1/2 Rind, 1/2 Schwein 1 kg **4.88**
Dicke Rippe frisch od. geräuchert 1 kg **4.35**
Schweinegulasch od. Paprikagulasch 1 kg **4.88**
Schinken-Krustenbraten gepökelt 1 kg **4.35**
Frischer Lachsbraten 1 kg **4.88**
Kasseler Kotelett im Stück 1 kg **4.35**
Schlemmerpfanne 1 kg **6.50**
Putenbrustfilet Hkl. A 1 kg **7.84**
1a Rinderbraten 1 kg **9.80**
1a Rindergulasch 1 kg **9.80**
1a Rinderrouladen 1 kg **9.80**
Tafelspitz 100 g **9.80**
Hüftsteak 100 g **1.95**
Rumpsteak 100 g **2.17**

Trockensortiment

Maggi Fix sortiert Btl. **-.48**
Jacobs Krönung sortiert 500-g-Pckg. **2.99**
Ferrero Nutella 450-g-Glas **1.95**
Ferrero Mon Cheri 157-g-Pckg. **1.95**

Tiefkühlkost

Dr. Oetker Ristorante Pizza Pckg. **1.66**
Iglo Fischstäbchen 450-g-Pckg. **2.14**
Captain Morgan versch. Sorten 35 Vol.-% 0,7-l-Fl. **8.72**

Coca Cola Kombikiste 12 x 1 l **8.99** + 3.30 € Pfand

Astra Urtyp od. Holsten Edel
27 x 0,33-l-Kiste + 3.66 € Pfand **8.99**

Dithmarscher Urtyp
30 x 0,33-l-Kiste + 3.90 € Pfand **9.60**

Fürst Bismarck Mineralwasser + 3.30 € Pfand
12 x 0,7-l-Kiste **2.99**

Pepsi Light, Max, Schwipp Schwapp, 7up, Mirinda + -.25 € Pfand
1,5-l-Flasche **-.46**

NEU Post-Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.30-18, Sa. 8.30-14 Uhr • Tel. 04881-936447