

„KVHS aktuell“

EXCEL-Kurs

Montag, 17. Februar

Ahrweiler. Für Interessierte mit EDV-Grundkenntnissen bietet die Kreis-Volkshochschule Ahrweiler (KVHS) in Bad Neuenahr-Ahrweiler ab Montag, 17. Februar, einen elfwöchigen Abendkurs „Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010“ an. Die Teilnehmenden lernen die Einsatzmöglichkeiten und Funktionen von EXCEL kennen und sind nach Abschluss des Kurses in der Lage, Kalkulationstabellen zu erstellen, zu formatieren, auszuwerten und zu drucken sowie ausgewählte Daten und Diagramme anschaulich darzustellen. Anmeldungen dazu werden entgegen genommen von der KVHS-Geschäftsstelle unter Tel. (0 26 41) 91 23 39 -0 oder per E-Mail an kvhsahrweiler@aol.com.

„KVHS aktuell“

Rhetorik am Wochenende

Freitag, 21. März, 16 Uhr

Ahrweiler. Ein Wochenendseminar zum Thema „Rhetorik und Kommunikation“ veranstaltet die Kreisvolkshochschule Ahrweiler (KVHS) am Freitag, 21. März, von 16 bis 20 Uhr, und Samstag, 22. März, von 9 bis 18 Uhr, in Bad Neuenahr-Ahrweiler. Das Seminar trainiert die Grundbegriffe und elementaren Werkzeuge der Redekunst und der effektiven Gesprächsführung. Anmeldungen dazu bei der KVHS-Geschäftsstelle, unter Tel. (0 26 41) 9 12 33 90, E-Mail: kvhsahrweiler@aol.com.

KVHS Ahrweiler aktuell

Shiatsu und Akupressur

Beginn Samstag, 15. März

Ahrweiler. Eine praktische Einführung in die Grundlagen der Akupressur und der Shiatsu-Massage bietet ein Wochenendseminar der Kreis-Volkshochschule Ahrweiler (KVHS) am Samstag/Sonntag, 15./16. März, in Bad Neuenahr-Ahrweiler. Meditations- sowie Atem- und Bewegungsübungen ergänzen das Seminarprogramm. Informationen und Anmeldung dazu bei der KVHS-Geschäftsstelle, Tel. (0 26 41) 91 23 39 -0, E-Mail: kvhsahrweiler@aol.com.

Marienhaus Klinikum Kreis AW

Kosmetikseminar

Für Krebs Erkrankte

Bad Neuenahr. In Kooperation mit dem Brustzentrum des Marienhaus Klinikums im Kreis Ahrweiler veranstaltet die Schminkschule Irene Zepp am 6. Februar von 14 bis 16 Uhr im Krankenhaus Maria Hilf ein Schminkseminar für Frauen und Männer, die an Krebs erkrankt sind. Die Teilnehmerzahl ist auf sechs Personen begrenzt, Anmeldungen nimmt Irene Zepp unter Tel. (0 26 46) 91 32 00 gerne entgegen und steht auch für Fragen gerne zur Verfügung. Alle interessierten Damen und auch Herren sind eingeladen.

KVHS informiert

Small Talk lernen

Bad Neuenahr-Ahrweiler. Menschen wollen einander kennenlernen, sympathische Gesprächssituation aufbauen und eine angenehme Zeit im Gespräch miteinander verbringen. Der so genannte „Small Talk“ kann dabei nützlich sein. Er hilft, witzig, spontan und unterhaltend zu sein. Und: Small Talk kann man lernen! Eine praktische Anleitung dazu bietet ein KVHS-Wochenendseminar am Samstag/Sonntag, 22./23. Februar, in Bad Neuenahr-Ahrweiler. Informationen und Anmeldung dazu bei der KVHS-Geschäftsstelle, Tel.: (0 26 41) 91 23 39 0.

ManHU

... sehet und schmecket

NEUERÖFFNUNG

AM 30.01.2014 IN AHRWEILER

Anzeige

Estrich Jäger

- seit 1964 -

Inh. Bernhard Jäger jun.

**Zement- u. Fließ-Estriche
Kunstharzbeschichtungen, Bodenbeläge
u. Parkett, Verleih von Bautrocknern**

53498 Bad Breisig • Mühlenstraße 26
Tel. 0 26 33 / 47 38 53 • Fax 0 26 33 / 47 38 52
E-Mail: B.Jaeger@estrichbau-jaeger.de

Man Hu ...sehet und schmecket eröffnet in Ahrweiler

Alles bio, nichts vom Tier

Eröffnung am 30. Januar

Ahrweiler. Timo Hoffman eröffnet ein Gesundkost- und Naturwarengeschäft mit bewusst pflanzlich ausgesuchtem Sortiment am 30. Januar in Ahrweiler. Auf 88 Quadratmetern bietet er über 2.000 Lebensmittel an. Alles bio, nichts vom Tier, alle in bester Qualität. Frei von Zusatzstoffen und schädlichen Substanzen. Mit großer Auswahl an cholesterin-, laktose- und glutenfreien Produkten. In den letzten zwölf Monaten sind allein über 30 Kochbücher erschienen, die sich mit der pflanzlichen Ernährung befassen. Das freut Timo Hoffmann.

Achtung vor den Tieren

Er versteht sich aber nicht als jemand, der auf einen fahrenden Zug aufspringt. Achtung vor den Tieren hat er schon lange. Seit vier Jahren isst er nichts mehr, was von einem Tier stammt. Er ist überzeugt, dass ihm das gut tut. Und weil viele Verwandte und Bekannte sich ebenfalls für die eine pflanzliche Lebensart begeisterten, reifte die Idee, sich damit selbstständig zu machen. Sein Geschäft betreibt der gelernte Lebensstilberater zusammen mit seinem vierköpfigen Team. Sie nennen es ManHu – das alt-hebräische Wort für Manna. Es soll symbolisieren, wie groß die



Timo Hoffmann bringt Gesundkost nach Ahrweiler.

Foto: privat

Fülle an natürlichen Lebensmitteln ist, die uns geschenkt werden. „Man Hu?“ Diese Frage stellte sich auch das Volk Israel auf ihrer 40-jährigen Wüstenwanderung als sie zum ersten

Mal das Manna (Himmelsbrot) in der Wüste haben liegen sehen. „Und da es die Kinder Israel sahen, sprachen sie untereinander: Man Hu? (Das heißt: Was ist das?); denn sie wuss-

NEUERÖFFNUNG 30.01.2014

ManHU

... sehet und schmecket

Gesundkost & Naturwaren

biologisch & vollwertig - Obst & Gemüse
Backshop & Bistro - Naturkosmetik
Seminare & Workshops
bewusst pflanzlich genießen



Öffnungszeiten ab 8:00 Uhr
So bis 16:00 Mo-Do bis 18:30
Fr bis 15:00 (saisonal auch länger)

Am Silberberg 2
53474 Ahrweiler
www.manhu.de

ManHU

... sehet und schmecket

NEUERÖFFNUNG

AM 30.01.2014 IN AHRWEILER

ten nicht, was es war. Mose aber sprach zu ihnen; es ist das Brot, das euch der HERR zu essen gegeben hat.“ (2. Mose 16:15)

Herzliche Einladung

Timo Hoffmann und sein Team möchten Sie herzlich einladen, "zu sehen und zu schmecken." Im Man Hu gibt es je nach Saison bis zu 50 Sorten Obst und Gemüse. Etwas besonderes ist die Greenbag: Eine ganze Frischetüte voll mit hochwertigem Bio-Obst und Bio-Gemüse wird jede Woche neu zusammengestellt mit tollen pflanzlichen Rezeptideen. Brot vom Bio-Bäcker und über 100 süße und pikante Brotaufstriche. Natürlich Säfte, Tees, Babykost und Literatur & Medien für Körper, Seele und Geist. „Fühl dich wohl mit Natur auf der Haut“, unter diesem Aspekt bietet Man Hu eine Naturkosmetik die einen gesünderen Lebensstil unterstützt, welcher unerlässlich ist für eine schöne

und strahlende Haut. Hoffmann bietet auch vegan unvergorene Weine an. Er kauft nur Weine, für die im Keller kein Hühnereiweiß oder anderes vom Tier zur Klärung verwendet wird. Im Bistro und der 30 Quadratmeter großen Sonnenterrasse wird die Vielfalt einer pflanzlichen Vollwertkost angeboten. Hausgemachte Spezialitäten und frisch zubereitete Smoothies und heiße Carobläden. Getreu dem Motto: „Lasst eure Nahrungsmittel eure Medizin sein und eure Medizin eure Nahrungsmittel“, werden regelmäßig Seminare und Workshops, Koch- und Backkurse zur Optimierung eines ganzheitlichen Lebensstils angeboten. Da Zivilisationskrankheiten von Jahr zu Jahr zunehmen und dem öffentlichen Gesundheitswesen ein finanzieller Kollaps droht, kommt der persönlichen Gesundheitsvorsorge daher immer größere Bedeutung zu. Hier möchte das Man Hu Team ansetzen.

Vorbeugen ist besser als heilen

Da Vorbeugung besser als Heilung ist und ein gesunder Geist einen gesunden Körper braucht stellt Man Hu durch sein Gesamtangebot einen Lebensstil vor, der dauerhafte Wirkung und einen echten Hoffungsschimmer in einer Welt bietet, die durch „Patenlösungen“ und hoch technisierte Heilmittel durcheinander geraten ist. Timo Hoffmann und sein Team erleben, wie einfach diese Grundsätze zu praktizieren sind und wie viel Freude sie bereiten. Weitere Informationen über aktuelle Aktionen und Angebote auf: www.manhu.de Man Hu ...sehet und schmecket, Gesundkost und Naturwaren Timo Hoffmann, Am Silberberg 2 in Ahrweiler; Tel. (0 26 41) 80 97 433. Öffnungszeiten: Sonntag, 8 bis 16 Uhr, Montag bis Donnerstag, 8 bis 18:30 sowie Freitag, von 8 bis 15 Uhr. Samstag ist Ruhetag. - RERE -

FIT & FUN GmbH

Der Figur- und Gesundheitsspezialist

Fit & Fun GmbH
Am Silberberg 2
53474 Bad Neuenahr - Ahrweiler
Telefon: 0 26 41 - 3 51 05
Telefax: 0 26 41 - 90 55 43
E-Mail: info@fit-fun-ahrweiler.de
Web: www.fit-fun-ahrweiler.de

Malerbetrieb Mombauer

Ralf Breuer GmbH

- Kreative Innenraumgestaltung
- Fassadengestaltung
- Wärmedämmverbundsystem
- Teppichbodenverlegung
- PVC-Bodenbeläge
- Laminat und Parkett
- Schleifen/Versiegeln alter Holzböden

Joseph-von-Fraunhofer-Str. 31 | 53501 Grafschaft
Telefon: 0 26 41 - 3 41 05 | Fax 0 26 41 - 3 12 90
E-Mail: info@malerbetrieb-mombauer.de

www.malerbetrieb-mombauer.de

Gesundkost & Naturwaren

Bewusst pflanzlich genießen

- bewusst ausgewähltes Sortiment
- frei von Zusatzstoffen und schädlichen Substanzen
- große Auswahl an **cholesterin- laktose- und glutenfreier** Produkten

Obst und Gemüse

- 100% kontrolliert biologisches Obst und Gemüse vom Bio-Verbandsbauer
- Lernen Sie auch unsere **Greenbag** kennen (www.manhu.de oder vor Ort)

Vollkorn-Backshop

- hausgemachte Backwaren und Brot vom Bio-Bäcker

Bistro

- Genießen Sie die Vielfalt und den Geschmack einer **pflanzlichen Vollwertkost**
- hausgemachte Spezialitäten und **frisch** zubereitete **Smoothies**

Seminare und Workshops

(aktuelle Angebote und Veranstaltungen im Aushang oder auf www.manhu.de.)

- zur Optimierung eines **ganzheitlichen** Lebensstils
- **Koch- und Backkurse** (bewusst pflanzlich genießen)

„Fühl dich wohl mit Natur auf der Haut“

- **Naturkosmetik** wirkt **heilend** und unterstützend zu einem gesünderen Lebensstil, welcher unerlässlich ist für eine **schöne und strahlende Haut**

Literatur und Medien

- für Körper, Seele und Geist

Unser Service

- Aktuelle Aktionen und Angebote auf www.manhu.de



Bistro



Brot



Naturkosmetik



Kochkurse

...40 Jahre Erfahrung in

- Klimaanlage
- Kältetechnik
- Wärmepumpen
- Lüftungsanlagen
- Regelungstechnik



Regionale Stärke!



Kälte Klima Energie Umwelt
OTTO-HAHN-STR. 6 - 53501 GRAFSCHAFT
TEL: 02225-91320 - www.berndt-kaelte.de

Elektro Manfred Krupp

- Elektroinstallationen aller Art
- Beleuchtungsanlagen, Schwachstromanlagen
- Elektroheizung, Kundendienst
- Beratung, Planung, Ausführung

Bonner Straße 16 · 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Telefon (0 26 41) 2 40 84
Fax (0 26 41) 2 45 68
E-Mail: info@krupp-elektro.de



DIE WIRTSCHAFTSMACHT, VON NEBENAN.

www.krupp-elektro.de