

ANZEIGE

MÜLHEIM-CITY

... das Beste mittendrin!



JA! Ritter.
die Tanzschule

JA! Tanzen.

jetzt Löhberg 22

Eine der schönsten und modernsten Tanzschulen Deutschlands liegt mitten in Mülheim.

- Tanzkurse für Erwachsene & Jugendliche
- Specials: DiscoFox, Salsa, Mambo, Tango Argentino und Hochzeitskurse
- Kinderkurse, HipHop & Video Clip Dancing
- Die Fitness-Sensation: Heiß, sexy, spannend & geeignet für jedermann

ZUMBA
FITNESS

Löhberg 22 · 45468 Mülheim
Telefon: 0208 38 34 12
www.tanzschule-ritter.de

Anzeige

Ist Ihr Cholesterinwert im Gleichgewicht?

Aktionswoche in der Bären-Apotheke

Cholesterin ist eine lebenswichtige, fettähnliche Grundsubstanz Ihres Körpers und ist unverzichtbar bei verschiedenen Stoffwechselfvorgängen. Hauptproduktionsort und zugleich auch der größte Cholesterinspeicher Ihres Körpers ist die Leber. Durch die Aufnahme tierischer Fette über die Nahrung, kann es jedoch zu einem Überschuss kommen, den Ihr Organismus nicht mehr verarbeiten kann und das hat gesundheitliche Folgen. Ein zu hoher Cholesterinspiegel gehört zu den Hauptursachen für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko an einem Herz-Kreislauf-Leiden zu erkranken. Das überschüssige Cholesterin trägt immer mehr dazu bei, dass sich Ihre Arterien und Venen verengen, und somit Ihr Blutkreislauf empfindlich gestört wird.

Zu den Risikofaktoren für einen erhöhten Cholesterinspiegel zählen unter anderem: Übergewicht, falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Zuckerkrankheit, Alkohol, Rauchen und Stress. Bei jedem Risikofaktor steigt die Gefahr für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung um ein Mehrfaches!

In einer Aktionswoche von Montag, 18. Februar, bis Freitag, 22. Februar 2013, findet in Ihrer Bären-Apotheke an der Leineweberstraße 67 eine Beratungsaktion zum Thema Cholesterin statt. Lassen Sie Ihren detaillierten Cho-

lesterinspiegel zum Selbstkostenbeitrag von 9,95 € bestimmen und vereinbaren Sie schon jetzt einen Termin.

In diesem Jahr veranstaltet die Bären-Apotheke wieder einen Osterier-Bastelwettbewerb für Kinder. Die Kinder

können sich ab sofort kostenfrei ein Styropor-Ei abholen und dieses bemalen, bekleben etc. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Bis zum 16. März sollten die Eier zurückgegeben werden, denn es gibt schöne Dinge zu gewinnen.



Das Team der Bären-Apotheke freut sich auf Ihren Besuch.

Foto: Bären-Apotheke

Gute Noten - gut drauf!

TÜV-geprüfte Nachhilfe
Unterricht in allen Fächern - einzeln und in Mini-Gruppen.

Daniela Ueding
MH-City, Leineweberstr. 10,
Tel. 31 031
www.schuelerhilfe.de

Schülerhilfe!

Erstklassige Damen- und Herren-Schuhreparaturen

Schuh-Service

ECKELT

Kaiserstr. 27
Tel.: 02 08 - 3 23 27

Wir legen Ihnen die Welt zu Füßen!

Thomas Cook Reisebüro
Triebe GmbH

Schloßstraße 28-30
45468 Mülheim a. d. R.
Tel.: 02 08 / 3 75 75 0

Wir helfen in Steuersachen!

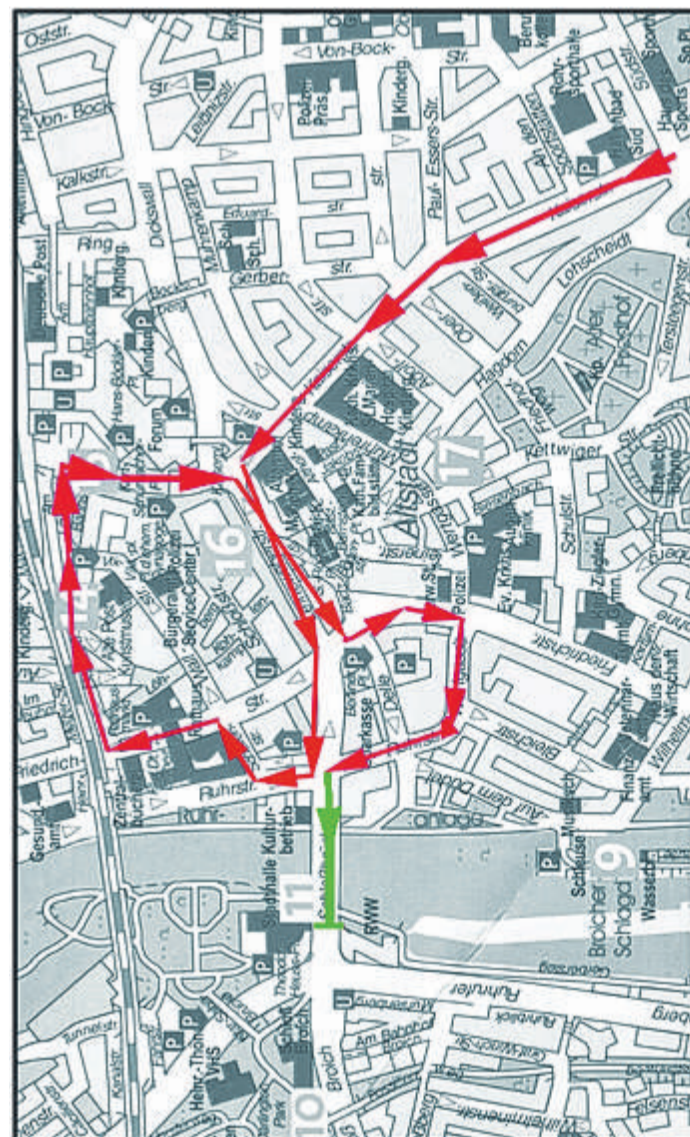
MAXX
Lohnsteuerhilfverein e.V.
Rentner, Beamte, Arbeitnehmer, Immobilienbesitzer.
Tel. 0208 / 740 39 800

(Für Mitglieder bei ausschließlich Einkünften aus nichtselbständiger Arbeit)

Leineweberstrasse 68 • 45468 Mülheim an der Ruhr

Rosenmontag in der City

Innenstadt ab 12 Uhr gesperrt



Aufstellung:
Südstraße
An den Sportstätten

Zugweg:
Kaiserstraße
Leineweberstraße
Ruhrstraße
Schollenstraße
Friedrich-Ebert-Straße
Bahnstraße
Am Löwenhof
Kurt-Schumacher-Platz
Kaiserplatz
Leineweberstraße
Friedrichstraße
Wertgasse
Ruhrstraße
Leineweberstraße
Schloßbrücke

Auflösung:
Schloßbrücke

Der Zugweg durch die City.

FOTO: STADT MÜLHEIM

Am 11. Februar 2013 findet wieder der traditionelle Rosenmontagszug in der Mülheimer Innenstadt statt. Er beginnt um 14 Uhr und wird rund zwei Stunden dauern. Durch folgende Straßen wird der Zug ziehen: Kaiserstr., Leineweberstr., Ruhrstr., Schollenstr., Friedrich-Ebert-Str., Bahnstr., Am Löwenhof, Eppinghofer Str., Friedrichstr., Wertgasse, Ruhrstr.

ACHTUNG - RICHTIG PARKEN! An diesem Tag dürfen aus Sicherheitsgründen ab 12

Uhr keine Fahrzeuge auf der Zugstrecke geparkt werden.

Um den Carnevalszug ohne Störungen sicher durchführen zu können, ist das Ordnungssamt angehalten, diese kostenpflichtig abzuschleppen! Bitte planen Sie gut im Voraus und nutzen Sie die umliegenden Parkgelegenheiten oder kommen Sie gleich mit Bus oder Bahn. Fahrplaninfos finden Sie auf den Seiten der MVG.

Für die Braut, die sich traut!

PHOTO MENGEDE
Das Fotostudio

Friedrich-Ebertstr. 40
Tel.: 0208/477613

45268 Mülheim/Ruhr
www.foto-mengede.de

NACHTSPEICHERHEIZUNG?
Galgenfrist 30 Jahre...

Für alle Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.
Kompetent & zuverlässig

Elektro C. folkenborn
Meisterbetrieb
Beratung · Zubehör · Kundendienst

Löhberg 76 (Am Rathausmarkt) · 45468 Mülheim
Tel. 02 08 - 47 17 29

„Das Rückgrat für Ihr Bett“

Lattenrost ade. Gegen den neuen Trend zur Punktfederung hat er wenig Chancen.

- Stützt jede Körperpartie punktgenau aus
- Federt jede Schlafbewegung ab
- Sorgt für bessere Durchlüftung
- Passt in fast jedes Bett

50% weniger Auflagefläche!

laltoflex

betten BECK
Leineweberstraße 35
45468 Mülheim
Tel. 0208 / 74 04 93 73

Der Vorstandsvorsitzende des Forums Gesunder Rücken - besser leben e.V. Prof. Dr. med. Erich Schmidt demonstriert die Flügelfeder-Technologie.
„Die Ergebnisse unserer Schlaf-forschung sprechen eine eindeutige Sprache. So entspannt konnte man auf Holz niemals liegen.“

Coupon
10% Rabatt
auf den Kauf eines Artikels

Ausgenommen verschreibungspflichtige Präparate sowie Rezeptgebühren. Keine Kombination mit Monatsangeboten und anderen Rabattaktionen möglich.

BÄREN apotheke
Apothekerin Malke Selke

Leineweberstraße 67
45468 Mülheim
Tel. 02 08 / 47 60 60

nicko tours

Preisvorteil
€ 100 p.P.

8 Tage auf **Elbe & Moldau**
Potsdam-Dresden-Prag

z.B. MS FREDERIC CHOPIN****
schon ab € 1.217 p. P.

2-Bett Glückskabine inklusive Bahnreise, Ausflugspaket & Vollpension

z. B. in den Osterferien 30.03. - 06.04.13
Weitere Termine in 2013 teilen wir Ihnen gerne mit.

DER PART Reisebüro Hellwig
Eppinghofer Str. 23, 45468 Mülheim
Tel. 0208 459 690