

LESEN SIE, WAS IHRE STERNE VORHERSAGEN...

WIDDER 21.3.-20.4.

Liebe / Partnerschaft

Widder sind derzeit offen und abenteuerlustig und haben daher gute Chancen, eine interessante Bekanntschaft zu machen. Allerdings sollten Sie sich dafür auch in Geduld üben und den Dingen ihren Lauf lassen.

Gesundheit / Fitness

Körperlich sind Sie derzeit eigentlich ganz gut drauf, aber achten Sie darauf, dass Sie sich nicht zu sehr der Sorgen anderer annehmen, das könnte Sie sonst auf lange Sicht zu sehr runterziehen. Konzentrieren Sie sich mehr auf sich selbst!



LÖWE 23.7.-23.8.

Liebe / Partnerschaft

Die große Leidenschaft werden Sie diese Woche nicht verspüren, aber letzten Endes wissen Sie ja selbst genau, dass das auch nicht immer nötig ist. Freuen Sie sich stattdessen, dass es momentan so harmonisch zugeht.

Gesundheit / Fitness

Bauen Sie Stress und Frustration diese Woche unbedingt beim Sport ab, sonst drohen Unausgeglichenheit und durchwachte Nächte. Wenn Sie sich darüber hinaus noch mehr Gutes tun wollen, wäre ein Besuch im Thermalbad sehr empfehlenswert.



SCHÜTZE 23.11.-21.12.

Liebe / Partnerschaft

Single-Schützen dürfen sich freuen, denn dank Ihrer positiven Einstellung und der Lebensfreude, die sie derzeit ausstrahlen, können Sie diese Woche einige Telefonnummern sammeln. Ihr Ego freut sich auf jeden Fall!

Gesundheit / Fitness

Gesundheitlich sind Sie in dieser Woche wirklich obenauf. Nutzen Sie diesen günstigen Zustand jetzt unbedingt, um endlich wieder ein bisschen mehr Schwung in Ihr Fitnessprogramm zu bringen und somit langfristig die Ausdauer zu stärken!



STIER 21.4.-20.5.

Liebe / Partnerschaft

Liierte Stiere können sich freuen, denn Ihnen steht eine tolle Woche mit Ihrem Partner bevor, in der Sie vielleicht noch die ein oder andere unbekanntere Seite an Ihrem Liebsten entdecken können.

Gesundheit / Fitness

Wenn Sie sich in den letzten Wochen ein bisschen mehr als sonst dem Genuss hingeeben haben, rächt sich das diese Woche beim Gang auf die Waage. Achten Sie daher auf ausgewogene Ernährung und verkneifen Sie sich die ein oder andere Süßigkeit.



JUNGFRAU 24.8.-23.9.

Liebe / Partnerschaft

Auch wenn es Ihrer nüchternen und sachlichen Art widerspricht – gehen Sie diese Woche in Liebesdingen ruhig aufs Ganze und machen Sie sich nicht im Voraus zu viele Gedanken, was passieren könnte.

Gesundheit / Fitness

Wenn Sie mit sich und Ihrem Körper derzeit unzufrieden sind, sollten Sie sich nicht zu Radikalkuren hinreißen lassen, denn das führt mit ziemlich großer Wahrscheinlichkeit zu noch mehr Frust. Verzichten Sie lieber auf die kleinen Sünden und Snacks.



STEINBOCK 22.12.-20.1.

Liebe / Partnerschaft

Singles sollten jetzt die Augen offenhalten, denn unverhofft kommt bekanntlich oft, und folglich kann blitzschnell eine neue Liebe in Ihr Leben treten. Für Paare versprechen die Sterne eine Woche voller Romantik und Zweisamkeit.

Gesundheit / Fitness

Eigentlich sind sie ja nicht besonders stressempfindlich, aber gegen Ende der Woche kann es dennoch vorkommen, dass Ihre Nerven blank liegen. Versuchen Sie dem mit einigen Yoga-Übungen entgegenzuwirken und verzichten Sie besser auf Kaffee oder Alkohol.



ZWILLINGE 21.5.-21.6.

Liebe / Partnerschaft

Sie sind derzeit mit Ihrer Partnerschaft unzufrieden und geben sich romantischen Tagträumereien hin. Dagegen ist nichts einzuwenden, aber wenn Sie Probleme lösen wollen, müssen Sie schon den Stier bei den Hörnern packen.

Gesundheit / Fitness

Was Sport betrifft, sollten Sie darauf achten, dass Sie jetzt nicht nachlässig werden, sonst ist es mit der guten Form bald vorbei. Wenn das Training zu langweilig geworden ist, könnte eine Veränderung in der Fitness-Routine die Motivation schnell wieder zurückbringen.



WAAGE 24.9.-23.10.

Liebe / Partnerschaft

Single-Waagen sollten darauf achten, dass sie nicht zu streng mit sich selbst ins Partnergespräch gehen. Wenn Sie den Partner Ihrer Träume nicht gefunden haben, heißt das noch lange nicht, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt.

Gesundheit / Fitness

Bewegung ist nicht nur in dieser Woche der Schlüssel zum Glück, denn zu viel Trägheit wird Sie mit großer Sicherheit nur unruhig und zappelig werden lassen. Also los! Runter vom bequemen Sofa und rein in die Laufschuhe oder die Badekleidung!



WASSERMANN 21.1.-19.2.

Liebe / Partnerschaft

Diese Woche könnte es in erotischer Hinsicht heiß hergehen, sowohl für Singles als auch für Liierte. Singles sollten sich vorab aber klar werden, ob Sie eventuell doch mehr wollen als nur Spaß für eine Nacht.

Gesundheit / Fitness

Stimmungsschwankungen machen Ihnen die ganze Woche zu schaffen. Das ist nicht nur für Sie selbst, sondern auch für die Menschen in Ihrer Umgebung anstrengend. Bauen Sie Frust und Ärger am besten bei einer Runde Ausdauer-sport ab.



KREBS 22.6.-22.7.

Liebe / Partnerschaft

In Liebesdingen stehen Krebs-Geborenen diese Woche Überraschungen ins Haus, egal ob Sie Single sind oder liiert. Vielleicht offenbart sich ein geheimer Verehrer? Oder der Liebste treibt die gemeinsame Zukunftsplanung voran?

Gesundheit / Fitness

Achten Sie auch in stressigen Zeiten auf eine gesunde Ernährung. Selbst wenn Sie viel zu tun haben auf der Arbeit, sollte immer genügend Zeit für ein ausgewogenes Mittagessen im Kreis der Kollegen sein – solange es nicht bei der Imbissbude nebenan stattfindet.



SKORPION 24.10.-22.11.

Liebe / Partnerschaft

Skorpione sollten diese Woche Rücksicht auf die Bedürfnisse und Wünsche Ihrer Partnerinnen nehmen und daher die eigenen Vorstellungen nicht in den Vordergrund stellen. Ihr Partner wird Ihnen dankbar sein für Ihre Aufmerksamkeit.

Gesundheit / Fitness

Dass weniger manchmal mehr bedeutet, ist bekannt sein – warum tun Sie dann immer noch so, als ob morgen der nächste Zehnkampf ansteht? Lassen Sie die Dinge etwas entspannter angehen. Dann kommt auch die Freude am Sport wieder!



FISCHE 20.2.-20.3.

Liebe / Partnerschaft

Singles entdecken diese Woche, dass es gar nicht mal so übel ist, auf Solopfaden zu wandern, schließlich müssen sie auf niemanden Rücksicht nehmen. Genießen Sie also das Single-Dasein in vollen Zügen!

Gesundheit / Fitness

Ihre Energiereserven sind derzeit schon ziemlich aufgebraucht und Sie sollten daher Ihren sportlichen Ehrgeiz zunächst hinten anstellen. Schauen Sie zu, dass Sie wieder zu Kräften kommen, zum Beispiel durch eine entspannende Massage.



Wandern an der Kall

BAESWEILER. Von Zerkall blütenreiche Glatth... führt am Sonntag, 20. Okto... wiesen. Wanderfü... Herbert Odenkirchen... Gartenbauvereins Baeswei... 02401/8755. Treffpunk... Sonntag ist um 9 Uhr... Erlen-Galerie-Wälder und... Feuerwehrturm.

Nicht nur Tennis kam gut an

Schnuppertage beim Baesweiler Tennisclub waren voller Erfolg

BAESWEILER. Traditionell mitglieder dient das Feriencamp hervorragend zum Tennisclub (BTC) das Feriencamp für Kids und Teens der Region aus. Neben der Teilnahme junger Vereins-



In der Tennishalle ging es um Spiel, Spaß und Sport. Foto: BTC/Jochen Bleilebens

und zwölf Jahren konnte dabei an erster Stelle. Nun verstanden auch die „Neuen“, dass Tennis nicht nur ein Einzelsport, sondern durchaus als Team- und Breitensport zu sehen ist. Die sechs- bis acht-jährigen Kids wurden zum Zauberlehrling, Zaubermagister und Ballmagier geprüft. Dabei erhielten die Ehrung des Zauberlehrlings Jennifer Klaas, Lene Beilebens, Sophie Witt und Leni Virt. Zaubermagister wurden Nina Römkens, Mara Römkens sowie Ben Beemelmanns und Ballmagier wurden Merle Sieben, Sophie Gubesch und Max Tümmers. Am letzten Tag bestritten Nele Sieben mit Emma Ophoven und Svea Jansen mit Anna Maria Breuer ein spielerisch sehr sehenswertes Doppel. Nach einem lang er kämpften Match entschied Nele und Emma im Tiebreak den Sieg für sich. Erstmals wurde beim Camp ein Fair-Play-Pokal überreicht, der für Hilfsbereitschaft, Fairness, Engagement auf und neben dem Platz überreicht wurde. Dieser wurde in diesem Jahr an die stolze, acht-jährige Nele Sieben vergeben. Beim Abschlussbuffet, bei dem auch die Familien sowie Freunde herzlich willkommen waren, wurde schnell klar, dass einige neue Freundschaften geschlossen wurden. Die vier Trainer und Betreuer sowie der Verein freuen sich über den neuen Tennisnachwuchs und wer weiß, vielleicht wurde hier ein neuer „Becker“ oder ein neuer „Graf“ entdeckt. Der Verein bedankt sich für das tolle Engagement der vier Trainer, Jochen Beilebens, Ralph Beilebens, Janis Ohler und Till Sieben. (red)

Blut spenden beim DRK

BAESWEILER. Der nächste DRK-Blutspende-Termin in Baesweiler findet am Sonntag, 3. November, in der Zeit von 9 bis 13 Uhr im Haus Setterich an der Emil-Mayrisch-Straße 20 statt. Wer Blut spendet, bekommt einen Imbiss und ein kleines Präsent. (red)

Advertisement for Bettenhaus Breuer featuring a chick and eggs. Text: 'Wie neu geboren', 'SCHLAFEN SIE SICH FIT & GESUND', 'PREMIUM-MATRATZE'. Includes logos for Oneshop, Rund 500 Parkplätze, and Bvda/Ada.

Advertisement for Melan Trödelmärkte. Text: 'MELAN TRÖDEL-MÄRKTE', 'Sonnntag 20.10. WÜRSELEN KAUFLAND 5 Meter Trödel für 40 €'. Includes a logo for Aldi Süd.

Advertisement for Aldi Süd. Text: 'Wir sind einfach für Sie da!', 'Zuverlässig, schnell und unkompliziert', 'Einfach einkaufen. Das können Sie bei ALDI SÜD - dem zuverlässigen Partner auch in Ihrer Nähe.' Includes the Aldi Süd logo.

Advertisement for Supersonntag. Text: 'KONTAKT', 'SERVICESTELLEN', 'SERVICE-TELEFON', 'VERLAGSANSCHRIFT', 'MEDIABERATER FÜR GESCHAFTSKUNDEN', 'LOKALREDAKTION'. Includes contact information for various locations.

Advertisement for Supersonntag Pressum. Text: 'IMPRESSUM', 'Verleger und Verlag', 'Redaktionsleitung', 'Vertrieb', 'Geschäftsführer', 'Druck'. Includes logos for Bvda and Ada.