

Neuer Kurs für Laufanfänger

XANTEN. Pünktlich zur Sommerzeit bietet der Lauftreff Xanten einen neuen Kurs für Laufanfänger an. Erster Trainingstag ist Dienstag, 27. März. Innerhalb von zwölf Wochen werden die Anfänger ganz langsam an den Laufsport herangeführt. Der LTX verfügt über drei Ausbildungstrainer. Gelaufen wird dienstags und donnerstags ab 19 Uhr. Treffpunkt ist Xantener Südsee, Hafen, Parkplatz am Sparkassen-Häuschen. Anmeldungen: Telefonisch unter 02801-3166 oder 0172-6390646 oder unter www.Lauftreff-Xanten.de Im Vordergrund stehen Teamgeist und Spaß am Laufen.

KURZ & KNAPP

Aqua-Fitness: Ab sofort starten neue Kurse im Bönninghardt Schwimmbad, und zwar Montag 17.05 bis 17.50 Uhr, 17.55 bis 18.40 Uhr, 18.45 bis 19.30 Uhr, Dienstag 17.05 bis 17.50 Uhr, 18.45 bis 19.30 Uhr, Freitag 15 bis 15.45 Uhr, 15.50 bis 16.25 Uhr, 16.40 bis 17.25 Uhr. Weitere Infos unter Telefon 02835 447 9030 oder E-Mail: werner.konietzko@t-online.de

Nordic Walking in Rheinberg

RHEINBERG. Der SV Concordia Ossenberg bietet ab Montag, 9. April, 17.30 Uhr einen neuen Anfängerkurs für Nordic Walking an. Treffpunkt ist der große Parkplatz gegenüber vom Ponyhof in der Leucht. Auf Kondition zielen die erfahrenen Gruppen montags und donnerstags um 19 Uhr. Anmeldung nimmt Inge Schürcks unter Telefon 0157/54711799 oder per E-Mail an inge_schuercks@web.de an.

Anmelden zur Enni-Laufserie

KREIS WESEL. Zur Enni-Laufserie gehören auch 2018 vier Events. Nach dem Schlossparklauf in Moers am 28. April folgen der Brunnenlauf in Sonsbeck am 9. Mai, der Donkenlauf in Neukirchen-Vluyn am 9. Juni und der Citylauf Xanten am 7. September. Serienläufer sind automatisch für alle vier Events angemeldet. Eine Anmeldung ist bis zum 24. April online unter www.enni-laufserie.de möglich. Eine Nachmeldung ist nicht möglich.



Lauftreff Vynen lädt zum Laufen ohne Schnaufen ein

Am Dienstag, 27. März startet um 18.30 Uhr am Hafen Vynen ein neuer Kurs für Laufeinsteiger beim Lauftreff Vynen. Mit Sicherheit werden sich die Teilnehmer nach zehn Wochen genauso stolz präsentieren wie auf dem Foto einige der letztjährigen Teilnehmer bei einem Volkslauf. Viele hätten es zu Beginn nicht für möglich gehalten, dass sie in

so kurzem Zeitraum bereits ohne Pause um die Xantener Nordsee laufen können. Dabei beginnt alles ganz langsam mit vielen regelmäßigen Gehpausen. Nach und nach werden dann die Laufphasen verlängert. Erfahrene Lauftrainer sorgen dafür, dass niemand überfordert wird und jeder nach seinem Leistungsstand gefördert wird. Das zehnwöchige

Training läuft unter dem Motto „Ausdauer vor Geschwindigkeit“ und soll hauptsächlich den Spaß am Laufen vermitteln. Nach Kursende finden sowohl sportlich orientierte wie auch Fitnessläufer eine Heimat im LT Vynen. Nähere Informationen beim Lauftreffeiter Siggie Christian unter Telefon 0160 560 2238.

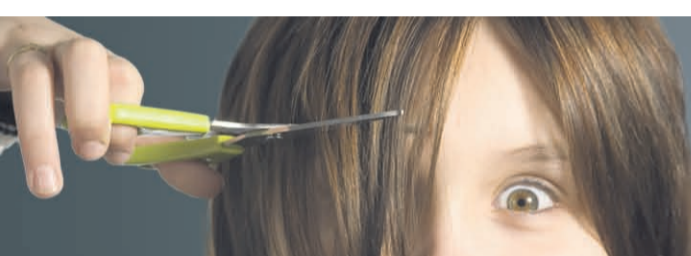
Foto: privat

32. Frühjahrswaldlauf startet Sonntag

Nach guter Arbeit sind die Strecken von 650 Meter bis 7.300 Meter für den Sonsbecker Frühjahrswaldlauf nun gut präpariert. Die Leichtathletik-Abteilung des SV Sonsbeck trägt am Sonntag 18. März, den bereits 32. Frühjahrswaldlauf im Winkelschen Busch aus. In diesem Jahr werden gleichzeitig die LVN Region Nord Cross Meisterschaften mit ausgerichtet. Bis Freitag, 16. März, sind noch Voranmeldungen möglich. Nachmeldungen sind bis eine Stunde vor dem Start möglich. Um 12 Uhr eröffnen die Bambini-Mädchen die Traditionsveranstaltung. Die anderen Startzeiten lauten: 12.10 Uhr Bambini-Jungen, 12.20 Uhr Cross-Vorlauf (alle 650 Meter), 12.30 Uhr Schüler-Lauf W8/W9,

12.45 Uhr Schülerlauf M8/M9, 13 Uhr Schülerlauf W10/W11, 13.15 Uhr Schülerlauf M10/M11 (alle 1.300 Meter), 13.30 Uhr Jugendlauf W12/W13 (alle 1.500 Meter), 13.45 Uhr Jugendlauf M12/M13 (beide 2.050 Meter), 14 Uhr Zwischenlauf Cross Sprint (650 Meter), 14.10 Uhr Schülerlauf W14/W15, 14.30 Uhr Schülerlauf M14/15 (beide 2.950 Meter) und WU18/U20 (beide 2.950 Meter), 14.50 Uhr Cross Sprint Finale (650 Meter), 15 Uhr W/MU 18/20, 15.30 Uhr Männer und Frauen Mittelstrecke + Jedermann (beide 3.700 Meter), 16.15 Uhr Männer und Frauen Langstrecke (7.300 Meter). Weitere Infos unter <http://sv-sonsbeck.de/index.php/leichtathletik>.

Foto: privat



FRISUREN MODE 2018

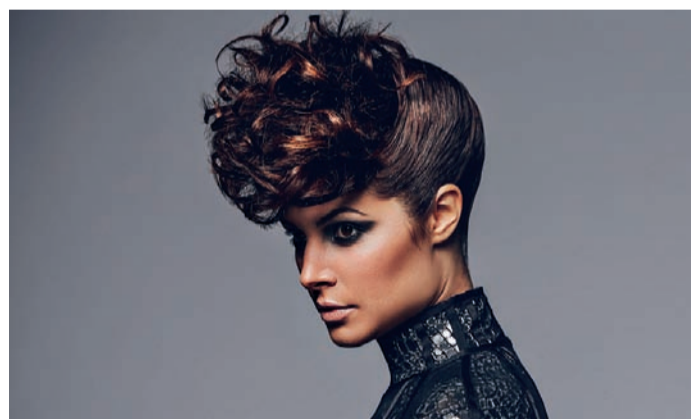
Trend-Looks für das Frühjahr und den Sommer 2018

Neue Kreationen stehen für Natürlichkeit und Ungezähmtheit



Power-Mähne! Bei diesem unfrisiert wirkenden Look sorgt die Stufung der langen Haare in Verbindung mit den plastischen Locken für eine noch voluminösere Wuschelmähne.

Fotos: Mario Nägler/ZV-Friseurhandwerks



Ein Hauch von Avantgarde. Die extrem streng hochgebundenen längeren Haare werden zu dramatischen Locken am Voderkopf aufgesteckt und wagen den Schritt in ein neues Zeitalter. Glamour und dezente Erotik liegen in der Luft.

hen bei den Trendcuts besonders im Fokus: der minimalistische Look und der strukturierte Style. Als Grundlage dient beiden Looks ein handwerklich ausgefeilter Basis-Cut.

Raffinierte Stufungen und hellere Farbakzente im erdigen Grundton vervollständigen einen cleanen, modernen und unantastbaren Look und schaffen zugleich die Basis für vielfältige Stylingmöglichkeiten.

Für Leute mit einem klaren Ziel vor Augen und Lust auf Abwechslung!

Futuristic Line

Die Modemacher des ZV werfen einen Blick in die Zukunft und zeigen mit avantgardistischen Looks wo die modische Reise hingehet. Es darf ein bisschen mehr sein: Die dynamischen Linien und strukturierten Formen des Basis-Cuts werden in der dritten Stylingvariante auffällig, experimentell und futuristisch gestylt und bringen Lebendigkeit in die Haare. Die Trendcuts erlauben es aus dem Alltag auszubrechen und alle Facetten der eigenen Persönlichkeit auszuleben. Die Frisur als klares Statement und Ausdruck von Individualität und Furchtlosigkeit.



Perfekter Auftritt vor dem Altar

Der perfekte Auftritt vor dem Traualtar hängt nicht nur vom Kleid, sondern auch von der Brautfrisur ab. Damit am großen Tag in Sachen Haarpracht alles gut klappt, sollte man das Haarstyling unbedingt einige Zeit vorher ausprobieren. Das gilt besonders für Hochsteck-Kreationen, die man selbst „bastelt“. Am großen Tag darf man großzügig mit dem Haarspray umgehen. Das und eine gute Fixierung mit vielen Klammern sorgen dafür, dass die Frisur den Hochzeitstag unbeschadet übersteht. Wer ganz trendy heiraten möchte, sollte 2015 auf den Nostalgie-Look setzen. Romantische Flechtfrisuren mit filigranen Kunststoff-Blüten

sind ebenso angesagt wie locker fallende Wellen im Glamourstil der 30er Jahre. Auch die Vitalität der Haare sollte man als Braut im Auge behalten, Informationen dazu gibt es beispielsweise unter www.wenigerhaarausfall.de. Zur Stärkung der Haarpracht eignet sich eine Kur von innen und sanfte Pflegeprodukte machen die Haare wieder fit. Vor dem großen Tag sollte man im Übrigen unbedingt auf Schnitt- oder Farbexperimente verzichten. Misslingen diese, hilft im schlimmsten Fall nur noch ein Haarerersatz. Auch bei einem Friseurwechsel ist Vorsicht angebracht: Lieber also beim Figaro des Vertrauens bleiben. Foto: fotolia/djd

FRISÖR
Damen - Herren - Kinder

SALON MONIKA

Hochstr. 79 · 47665 Sonsbeck
☎ 02838-1874

+++ schönes Haar im Blickpunkt +++

Friseursalon
Ingrid Konietzke · Inh. A. van Uhm
Ringstr. 23 · 46519 Alpen-Menzelen
Tel. 02802/5365

Öffnungszeiten:
Di. 8 - 16 Uhr, Mi. 8 - 18 Uhr
Do. 8 - 20 Uhr, Fr. 8 - 16 Uhr
Sa. 7.30 - 13 Uhr

Salon Kohl

Burgstraße 10
46519 Alpen
02802/2954

Öffnungszeiten:
Di., Mi., Fr.: 8:00 - 18:00 Uhr, Do.: 8:00 - 20:00 Uhr
Sa.: 7:00 - 13:00 Uhr · Wir bitten um Terminabsprache

Haarstudio ZELIBEN

Kolpingstr. 5
46509 Xanten Telefon (0 28 01) 50 79

EMOTIONS BEAUTY
FRISEUR · KOSMETIK · FUSSPFLEGE

Wallstr. 10 · Sonsbeck · Tel. 02838/910544 · www.emotions-beauty.de

e&c Haarmoden!

Inh. Isabell Cwielong

Schwarzer Weg 57, 47495 Rheinberg-Wallach
Telefon 02802/700144

Wir bitten um Terminabsprache.

ÖFFNUNGSZEITEN:
Di. - Fr. 9.00 bis 18.00 Uhr, Sa. 8.00 bis 13.00 Uhr, Mo. Ruhetag.

Natürlich, dynamisch, kraftvoll.

So lautet die Devise der Trendkollektion des Zentralverbandes des Deutschen Friseurhandwerks (ZV) für die Frühling-Sommer-Saison 2018. Die neuen Kreationen der aktuellen Modemacher stehen für Natürlichkeit und Ungezähmtheit und bringen nach einem langen und ungemütlichen Winter frischen Wind in die aktuelle Modewelt!

Die Trendcuts fordern die temperamentvolle Seite: Es wird stufig, voluminös, locker und frei, aber immer mit einer zeitlosen Eleganz und einem Hauch Glamour.

Ein Schnitt – Drei Looks: Das Ergebnis des jeweiligen Basis-Cuts sind drei stilvolle Looks, die effektiv und natürlich zugleich sind – und dabei immer wieder

staunen lassen.

Farbwelt der Erde

Unterstrichen werden die reinen Looks durch die elementare Farbwelt der Erde. Für einen energiegeladenen, erfrischenden Start in das Frühjahr und die warmen Sommermonate, liefert das Modeteam des Zentralverbandes des Deutschen Friseurhandwerks mit seiner neuen Trendkollektion 2018 die richtige Inspiration.

Pure Line

Straight und wild zugleich: Die spannenden Trendfrisuren der Pure Line leben von tragbaren, grafischen Linien und akkuraten Schnitten. Eine schlichte Fashion-Formel, die durch besondere Ausdrucksstärke besticht. Zwei Themen-Welten ste-

25 Jahre Salon Volker Janssen in Borth

Unser Dankeschön an Sie!

Bei Abgabe dieses Gutscheins erhalten Sie **25% Rabatt** auf alle Pflege- und Stylingprodukte

Gültig bis zum 30.04.2018

Borther Str. 238
47495 Rheinberg-Borth
Tel. 0 28 02 / 44 12
Fax 0 28 02 / 70 04 75
www.friseur-janssen.de