

IWG Pusdorf lädt ein:

Diät mit Unterstützung Deich-Apotheke bietet umfassende Hilfe an



Heinrich Warneken Adolf Warneken

Wer sich dazu entschlossen hat, die überflüssigen Fettpolster los zu werden und das Körpergewicht deutlich zu reduzieren, der kann sich in der Deich-Apotheke in der Woltmershauser Straße 343-345 über ein Programm mit dem Titel „Leichter leben in Deutschland“ informieren – oder besser noch: gleich mitmachen!

Apothekerin Susanne May-Brandt bietet die Gesundheits- und Abnehmaktion an, bei der es sowohl um Ernährung als auch um Bewegung geht und die ausschließlich in geschulten Apotheken in Anspruch genommen werden kann. Dabei werden zunächst die Körpergröße, das Gewicht und der „Body-Mass-Index“ ermittelt, eine umfassende Körperfettanalyse erstellt sowie der Bauchumfang gemessen. Danach wird das Abnehmziel festgelegt. In einem Basis-Seminar lernen die Abnehmwilligen dann in der Theorie, wie man gesund abnimmt. Anschließend geht es an die Praxis: Man sucht sich eine Sportart, die einem Spaß macht, beispielsweise Walken, und dann werden die Pfunde abgebaut. Die Apotheke bietet regelmä-

ßige Treffen an, bei denen Probleme und Fragen besprochen werden können. Einmal pro Monat wird eine Nachmessung des Körperfettes vorgenommen und das Programm bei Bedarf verändert. Weitere informative Seminare schließen sich an.

Susanne May-Brandt hat das Programm bereits in den vergangenen Jahren erfolgreich mit Teilnehmern aus dem gesamten Stadtgebiet durchgeführt. „Im Schnitt hat fast jeder sechs Kilo abgenommen und das Gewicht auch auf Dauer gehalten. Aber man muss auch selbst motiviert sein, die Ernährungsumstellung durchzuhalten“, so die Apothekerin.

Das Programm wird unter anderem vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz unterstützt. Wer sich jetzt anmeldet, kann nebenbei noch eine Griechenlandsreise für zwei Personen gewinnen.

Anmeldungen und weitere Informationen sind in der Apotheke oder unter der Telefonnummer 54 12 00 sowie im Internet unter der Adresse www.lidl.de erhältlich.

Frischmarkt Helmke: Alles begann mit einer Kuh

Am Dienstag feiert das traditionsreiche Geschäft seinen 100. Geburtstag mit vielen Angeboten

Dass sie heute noch am Markt ist, schreibt sie unter anderem den Eigenschaften Zuverlässigkeit, Beweglichkeit, Freundlichkeit und Zielstrebig-

keit zu. Die durchweg gute Qualität der Waren sowie viele neue Ideen haben aber sicher auch zum Erfolg beigetragen. Außerdem hat Annegret

Helmke 25 qualifizierte und fleißige Mitarbeiter, die ebenfalls dafür sorgen, dass sich die Kunden im Geschäft wohlfühlen und alle benötigten Produkte schnell und ansprechend vorfinden. Eine Mitarbeiterin ist bereits seit 39 Jahren in dem Unternehmen tätig, und manch ein Kunde kennt die Chefin noch aus der Zeit, als sie im Kindesalter im Sandkasten spielte.

Das Warenangebot hat sich mit der Zeit weiterentwickelt. Heute kann man nicht nur frische Lebensmittel in unterschiedlichen Preisklassen erhalten, sondern sich auch in der „Futterkrippe“ mit kleineren und größeren Mittagsmenüs, Snacks und Salaten versorgen oder den Partyservice des Frischmarktes in Anspruch nehmen. „Die Qualität und das Preis-Leistungsverhältnis stimmen bei uns“, weiß Annegret Helmke, die Mitglied in der Interessen- und Werbegemeinschaft Woltmershausen-Rablinghausen (IWG) ist.

Die große Geburtstagsfeier findet also nun, 100 Jahre nach der offiziellen Geschäftsmeldung, am Dienstag, 11. März, ab 11 Uhr mit einem Sektempfang auf dem Parkplatz des Frischmarktes an der Woltmershauser Straße 278/280 statt. Außerdem wird es ein Wettmelken mit tollen Gewinnen geben, und viele Produkte werden zu Jubiläumspreisen angeboten. Jeder Kunde erhält darüber hinaus ein kleines Geschenk. Wer also tatsächlich noch nie in dieser Pusdorfer Institution eingekauft hat, könnte den Tag einmal zum Kennenlernen nutzen.

Anstelle von Geschenken bietet die Geschäftsinhaberin um eine Spende an den Pusdorfer Spielmannzug oder an den Kindergarten der Christusgemeinde.

Weitere Informationen unter der Telefonnummer 54 02 02 oder im Internet unter der Adresse www.frischmarkt-helmke.de. jt



Annegret Helmke freut sich darauf, das hundertjährige Jubiläum ihres Geschäftes mit vielen Kunden zu feiern. FOTO: JÖRG TEICHFISCHER

BUUCK GMBH
DACHDECKEREI GERÜSTBAU
WOLTMERSHAUSER STR. 180 28197 BREMEN
TELEFON 0421 / 54 39 17
TELEFAX 0421 / 53 96 64

Hanse
HAUS DER BESTATTUNGEN
Tag und Nacht: ☎ 54 24 33 + 54 24 34 · Fax 54 78 80
Bremen-Woltmershausen · Woltmershauser Straße 510 a
Bremen-Huchting · Kirchhuchtinger Landstraße 41
Preiswert und zuverlässig · Abrechnung mit allen Sterbeversicherungen
Wir fertigen für Sie aus eigener Binderei: Kränze, Gestecke und Trauersträuße

MALERMEISTER Alex
Malararbeiten aller Art!
• Tapezierarbeiten • Lasur-, Spachtel- und Wischtechniken
• Lackierarbeiten • Kratz- und Reibputze
• Anstriche • Teppichboden und Laminat
• Korkverlegung u. v. m. nach Ihren Wünschen
Alexander Erjawetz · Telefon (04 21) 54 04 65
www.Malermeister-Alex.de

Peter Puckhaber GmbH
KFZ - MEISTERBETRIEB
Kfz- und Abschleppdienst · TÜV und AU
Schweißarbeiten · Reparaturen aller Art
28197 Bremen · Carl-Stockhinger-Straße 2
Ecke Senator-Apelt-Straße
☎ 04 21 / 54 33 17 / 54 08 43

Konditorei, Bäckerei und Café
W. Schnaare
WOLTMERSHAUSER STRASSE 398
RABLINGHAUSER LANDSTRASSE 83 · TELEFON 0421 / 54 05 08
Osterfiguren aus Marzipan
Schokolade aus eigener Herstellung

MALERMEISTER Alex
Malararbeiten aller Art!
• Tapezierarbeiten • Lasur-, Spachtel- und Wischtechniken
• Lackierarbeiten • Kratz- und Reibputze
• Anstriche • Teppichboden und Laminat
• Korkverlegung u. v. m. nach Ihren Wünschen
Alexander Erjawetz · Telefon (04 21) 54 04 65
www.Malermeister-Alex.de

Take Time!
Ihr Kopf ist ungeduldig?
Wir geben Ihnen Zeit.
Evelyn's Haar-Studio
Inh. Evelyn Meyer
Woltmershauser Straße 208
28197 Bremen · Tel. 54 25 21

E aktiv markt
Frischmarkt Helmke · Woltmershauser Str. 278-280
Jubiläums-Ausgabe 100 Jahre
Angebote gültig ab Dienstag, 11.3.2008
Tolle Aktionen rund um den Markt · Sektempfang für unsere Kunden am Dienstag · Haufenweise Jubiläumspreise

Saftiger Schweine-Nacken halb und halb laufend im Stück/100 g Jubiläums-Preis -0.29	Bratenmett halb und halb laufend frisch/100 g Jubiläums-Preis -0.29	Kasseler-Aufschnitt 100 g Jubiläums-Preis 1.00
Holland Gouda 48 % Fett i. Tr./100 g Jubiläums-Preis -0.39	Geflügel-Salat eigene Herstellung 100 g Jubiläums-Preis 1.00	Holländische Salatgurken inkl. Kernen Stück Jubiläums-Preis -0.29
Frische Vollmilch 3.5 % Fett 1 ltr. Packung Jubiläums-Preis -0.49	Zott Joghurt verschiedl. Sorten 150 g Becher (100 g = 0.19) Jubiläums-Preis -0.29	Springer Urwater 25 % Vol. 0.7 ltr. Flasche (1 ltr. = 0.40) Jubiläums-Preis 4.44

Am 11. März 1908 hat der Verkauf begonnen - 7 Uhr morgens!
Das schrieb der Großvater, Heinrich Warneken, auf die Geschäfts-Meldebescheinigung anno 11. März 1908.
Am Dienstag, 11. März 2008, möchten wir mit Ihnen unser 100 jähriges Firmenjubiläum feiern. Mit tollen Angeboten und vielen Aktionen rund um unseren Markt. Sie sind herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf Sie!
Ihre Annegret Helmke und das Team vom Frischmarkt Helmke
Am Festzelt: probieren Sie Bratwurst, Bier und Popcorn

Mit einer Kuh fing alles an:
WETTMELKEN
Am Dienstag, 11.03.2008, von 10:00 bis 16:00 Uhr am großen Festzelt. Tolle Preise warten auf Sie. Mitmachen und gewinnen!

Thüringer Bratwurst Stück 100 Cent	Haake Beck Pils 0.3 l Glas 100 Cent	Frisches Popcorn großer Beutel 100 Cent
--	---	---