



Das Bierbrauen kann man mit Biersommelier Stefano am 13. November in Lühr's Gasthof in Erfde erlernen.

# „Hausbrauen“ hat Tradition

In Lühr's Gasthof gibt es ein Seminar für Hobbybrauer

2016 wurde das Reinheitsgebot 500 Jahre alt. Da viele Leute heute keinen Bezug mehr zur Herkunft von Pro-

von Hobbybrauereien oder kleinen Privatbrauereien nach alten Rezepten handwerklich, qualitativ hochwertig und eigen hergestellt werden.

**Motorsägen?**  
... gleich zu WITTEL  
[www.witte-hemme.de](http://www.witte-hemme.de)  
☎ 04837-549 od. 252

dukten haben, wächst die Neugier, den Entstehungsprozessen selbst nachzuforschen. Denn das Wissen um Ursprung und Qualität stärkt unser Vertrauen in Lebensmittel und Nahrung.

ERFDE (ta/rd) Bier ist ein beliebtes Getränk, das mit den „Craft-Bieren“ noch beliebter geworden ist. „Craft-Biere“ sind heute wieder in aller Munde. Craft bedeutet Handwerk. Die englische Bezeichnung ist erst vor wenigen Jahren von den USA über England nach Deutschland gekommen.

Es steht meist für hopfen- bzw. malzbetonte, aromaintensive, individuelle Biere, die

Am 13. November  
Bier selbst brauen

„Bei unserem Biersommelier Stefano lernst Du als zukünftiger Hobbybrauer im Seminar, wie man mit simplen Haushaltsgegenständen selbst Bier brauen kann“, sagt Jan Lühr, der am Sonntag, 13. November in seinem Gasthof in Erfde ein Tagseminar zum Bierbrauen anbietet. Diese Biere, die dort

## INFOS

Ergänzende Informationen sind unter der Homepage [www.bierbrauenlernen.de](http://www.bierbrauenlernen.de) nachzulesen. Anmeldungen im Landgasthof Jan Lühr's in Erfde unter 04333-220 oder Email [admin@bierbrauenlernen.de](mailto:admin@bierbrauenlernen.de).

**Lagerverkauf aus Haushaltsauflösungen**  
**Albersdorf**  
DithmarsenPark – Halle 6  
**Sa., 29. Oktober**  
9.00-16.00 Uhr  
Tel. (0160) 511 87 54 -  
(0172) 457 93 50

gebraut werden, sind weder filtriert, noch pasteurisiert. Sie vermitteln intensive Geschmacksexplosionen und sind somit mehr als eine gute Alternative zum Industriebier. Den 10 bis 15 Teilnehmern wird sowohl das theoretische und rechtliche, als auch das praktische Wissen vermittelt. Dann beginnt das gemeinsame Bierbrauen. Zwischendurch werden ausgewählte Biere verkostet und eine herzhaft Brotzeit angeboten.

Ziel des Seminars in Lühr's Gasthof ist es, das nach der Beschulung jeder Teilnehmer die Fertigkeit erlernt, zuhause Bier mit einfachen Haushaltsgegenständen alleine brauen zu können.

# Fit durch Janthos

Saniertes Sport-Studio in Wesselburen unter neuer Leitung

„Janthos“ – das neue Fitness- und Gesundheitsstudio in Wesselburen – das sind Jan Werwoll und Thomas Perschull. Gerade wurde in den frisch renovierten Räumen neben dem Kohloseum Einweihung gefeiert, und nun können Sportfans aus Wesselburen und der Umgebung ihre Muskeln, die Gelenke, den Rücken und die Ausdauer trainieren.

WESSELBUREN (bm) Die ausgebildeten Fitness-Trainer haben lange im Vorgänger-Studio Impuls gearbeitet. Den Schritt in die Selbstständigkeit haben beide nicht bereut. „Wir sind stolz auf unsere sanierten Räume“, sagt Jan Werwoll. „Sauna und Umkleieräume, Eingang, der Kursraum sowie der Barbereich – alles wurde von Grund auf erneuert.“ Und auch neue Geräte stehen den Kunden jetzt zur Verfügung.

Außerdem gibt es viele Kursangebote in dem familiären Fitnessclub für Gäste zwischen 14 bis 89 Jahren. „Wir legen viel Wert auf die richtige Er-

Ihr Friseurteam  
**Astrid Gabriel**  
mit  
**Kerstin Clausen**  
**Antje Korsilack**  
und  
**Jenny Schädler**  
Mittelstr. 1/ Ecke Brauerstraße  
Wesselburen  
☎ 0 48 33 / 12 44

nährung und bieten entsprechende Kurse“, sagt Thomas Perschull. Natürlich können auch weiterhin an diversen Geräten problematische Körperteile wie Rücken oder Knie unter Anleitung trainiert werden. „Fünf feste Trainer, zwei Auszubildende und vier freie Kursleiter bieten genügend Abwechslung“, da sind sich die beiden Janthos-Chefs einig.

## INFO

Janthos, Bahnhofstr. 20  
Geöffnet ist täglich von 8 bis 22 Uhr, Wochenende 10 bis 17 Uhr.  
☎ 04833-727



Thomas Perschull (re.) und Jan Werwoll sind Jantos. Foto: Hamann

## GOLDANKAUF

- Altgold
- Altschmuck (auch Silber)
- Bruchgold / Zahngold
- Silberbestecke 800



**Carsten Voß**  
Uhrmachermeister  
Süderstr. 5 • 25746 Heide  
Telefon (04 81) 6 18 28

**Lühr's Land-Gasthof**  
Norderende 3 • 24803 Erfde  
☎ (04333) 220

## Muschelessen

4. Nov. 2016, Beginn: 19.00 Uhr  
Muschelsuppe, Zwischengericht und Muscheln satt. Für diejenigen, die keine Muscheln mögen halten wir ein Ersatzmenü parat.

pro Person € 16.<sup>90</sup>

## Stapelholmer Steakbüffet

6. Nov. 2016, Beginn: 19.00 Uhr  
Verschiedene Steaks mit Beilagen satt!

pro Person € 25.<sup>90</sup>

## Janine's Spareribs- & Schnitzel-Evening

18. Nov. 2016, Beginn: 19.00 Uhr  
Für Fleisch- und Knochenjäger! Spareribs, Schnitzel & Beilagen satt

pro Person € 16.<sup>90</sup>

## Grünkohllessen

20. Nov. 2016, Beginn: 11.30 Uhr  
Deftiger Grünkohl mit Kasseler, Kochwurst, Schweinebacke, Bratkartoffeln und süßen Kartoffeln

pro Person € 13.<sup>90</sup>

## Candlelight-Dinner

25. Nov. 2016, Beginn: 18.30 Uhr  
Zum Advent begrüßen wir Sie mit einem Glas Sekt und servieren Ihnen und Ihren Lieben ein feines Menü bei Kerzenschein!

pro Person € 25.<sup>00</sup>

Reservierung bis 4 Tage vorher erbeten  
Kinder von 6 bis 14 Jahren zahlen bei uns pro Lebensjahr 0,80 €

**Krombacher**  
mit Füllquellwasser gebraut  
**Wittenseer**  
Erfrischer  
Restaurant & Saal • Clubzimmer  
Fremdenzimmer • Bundeskegelbahn  
[www.luehrs-landgasthof.de](http://www.luehrs-landgasthof.de)

# PENNY

**Taste of ASIA**  
**FERNOST GANZ NAH.**

**Galiamelone**®  
Brasilien, Kl. I  
Stück **0.88**

**Gurke**®  
Spanien, Kl. I  
Stück **0.44**

**MÜHLENHOF**  
Frisches Gulasch, gemischt®  
Vom Schwein und Rind  
500-g-Packung  
1 kg = 5.98 **2.99**

**MILKA**  
Schokolade  
Verschiedene Sorten  
87-100-g-Tafel  
100 g = 0.79 - 0.91 **0.79**

**MILKA**  
Schokolade  
Verschiedene Sorten  
87-100-g-Tafel  
100 g = 0.79 - 0.91 **0.79**

**Passend dazu**

**12-teilig**  
**MATRIX**  
Schleifpapier-Set®  
• Körnungen: je 2 x 60, 80, 120, 150, 180 und 240 • Je ca. 210 mm Ø  
**4.99**

**Trockenbauschleifer**®  
• Leistung ca. 750 W  
• Zum Glätten von Oberflächen  
• Teleskopierbar von ca. 1,2 bis 1,6 m  
• Platzsparend zusammenklappbar  
• Zubehör: 6 Schleifpapiere, Sechskantschlüssel, 2 Adapter, ca. 4 m Softschlauch und 2 Kohlebürsten  
**99.99**

**Do, 27.10. - Sa, 29.10.**

In vielen Märkten Mo - Sa von 7 bis 22 Uhr für Sie geöffnet. Bitte beachten Sie die Aushänge am Markt.  
\*Dieser Artikel ist nur vorübergehend und nicht in allen Filialen erhältlich. Aufgrund begrenzter Vorratsmengen kann der Artikel bereits kurz nach Öffnung ausverkauft sein.  
Die Abgabe erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen. Alle Preise ohne Deko. Druckfehler vorbehalten. PENNY Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln.  
43. KW - 03/08/10