



DORSTEN ERLEBEN

Rundes Leder

Zwischen Olé und Oje

Runde Sache

Glücksradtouren
an der Emscher

Unser Thema:

Sport, Freunde!

Christina Honsel sichert sich den
achten Platz bei der Leichtathletik-WM



Sparkasse
Vest Recklinghausen

Hertener
Stadtwerke



Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

**ERFAHRUNGEN
STEHEN
IHM GUT!**

**DEIN
ENGAGIERTES
JA!**

JETZT BEWERBEN!

Du willst ein ganz besonderes Jahr erleben? Dann wäre ein Freiwilliges Soziales Jahr oder der Bundesfreiwilligendienst bei uns genau das richtige für Dich! Weitere Informationen findest du unter:

www.erfahrungen-stehen-dir-gut.de

#MEINFSJ

LIEBE LESER*INNEN

Sport ist mehr als nur körperliche Betätigung: Sport verbindet Menschen und verändert Leben. In dieser Ausgabe werfen wir einen Blick auf die Facetten des Sports (ab. S. 12).

Im Sport sehen wir Athleten, die Herausforderungen meistern und über sich hinauswachsen; einige haben es aus dem Vest bis zur Weltspitze geschafft. Diese Geschichten sind inspirierend und erinnern uns daran, dass wir alle das Potenzial haben, Großes zu erreichen.

Sport spiegelt auch unsere Gesellschaft wider. Er zeigt uns, wie wir als Gemeinschaft zusammenarbeiten können, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen, und wie wir mit Erfolgen und Niederlagen umgehen. Mannschaftssportarten wie Fußball, Basketball oder Volleyball lehren uns Teamwork, Kommunikation und Fairplay.

Auch einige unserer Freizeittipps sind diesmal sportlich: Lesen Sie in dieser Ausgabe, welche neuen Radrouten im Vest buchstäblich glücklich machen (S. 34) und wie man auch als Sportmuffel zum Laufen kommt (S. 32).

Neben vielen erfolgreichen Sportlern gibt es auch noch viele andere Heldinnen und Helden im Vest, z. B. solche, die sich für eine nachhaltige Zukunft engagieren. Lesen Sie auf S. 49 von Vestischen Pionieren, von Solarenergie (S. 46) oder Menschen, die ihre Zukunft selbst in die Hand nehmen (S. 44).



Sport lehrt uns, mit Erfolgen und Niederlagen umzugehen und motiviert uns, über uns hinauszuwachsen.

Christa Stüve
Geschäftsführerin Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

Dr. Michael Schulte
Vorstandsvorsitzender Sparkasse Vest Recklinghausen

Thorsten Rattmann
Geschäftsführer Hertener Stadtwerke GmbH

Stefan Prott
Verleger DORSTEN ERLEBEN

INHALT

Herbst 2023

Das Bild: In den Seilen hängen.	06
News	08

DAS THEMA: SPORT

Auf der Leinwand: Sportlicher Stuntman . . .	12
Unter'm Helm: Schach mit Wumms . . .	15
In die Zukunft: Vereine im Vest	16
Gipfelkreuz bis Tiefsee: Sport überall . . .	18
Uhus und Drachen: Sport für alle.	20
Olé oder oje? Das Runde im Vestischen . .	22
Lokale Supernova: Vest Future	24
Auf der Matte: Früh übt sich	26

VEST ERLEBEN

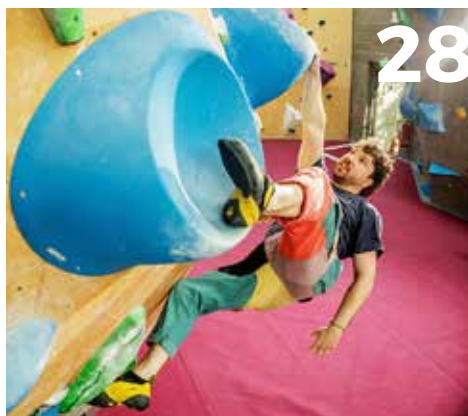
Recklinghausen leuchtet wieder	30
Schritt für Schritt: Einfach anfangen . . .	32
Was geht ab? Terminkalender	36

BESSER LEBEN

Schneller: Wege zum Eigenheim	42
Informierter: Messe für Job-„Neustart“ . .	44
Sonniger: Mehr Strom vom Dach.	46

MENSCHEN

Auf den Brettern der Lippe	54
Im selben Boot	60



Hoch hinaus

Auch ohne Verein kann man sportlich sein – und weitere Freizeittipps.

IMPRESSUM

DORSTEN ERLEBEN • Ausgabe 3-2023 | Verlag: RDN Verlags GmbH • Anton-Bauer-Weg 6 • 45657 Recklinghausen • 02361 490491-10 • www.rdn-online.de • redaktion@rdn-online.de | **Chefredaktion:** Stefan Prott (V.i.S.d.P.), s.prott@rdn-online.de | **Redaktion:** Jennifer von Glahn, Karoline Jankowski, Jörn-Jakob Surkemper, Peter Hesse, Michael Otterbein | **Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Dr. Ramona Vauseweh, Michael Polubinski, Claudia Schneider, Sabine Raupach-Strohmann, Gerd Strohmann, Matthias Noga, Anne-Marie Sanders, Jana Lotter | **Fotos:** Volker Beushausen, André Chrost, Marco Stepniak, Felix Kleymann, Arne Pöhnert, Lisa Haselbach | **Titelfoto:** Volker Beushausen | **Layout:** Jens Valtwies, Karl-Hermann Hildebrandt, Lars Morawe, Marisa Fonseca | **Satz + Litho:** RDN Verlags GmbH, Typoliner Media GmbH, Recklinghausen | **Redaktionsassistentz, Termine:** Katie Mahlinger, Pascal Sydlo • RDN Verlags GmbH • 02361 490491-10 • k.mahlinger@rdn-online.de | **Druck:** newsmedia, 45768 Marl | **Ihre Herausgeber:** Sparkasse Vest Recklinghausen, www.sparkasse-re.de • Hertener Stadtwerke GmbH, www.hertener-stadtwerke.de • Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen, www.diakonie-kreis-re.de | **Kooperationspartner:** Jobcenter Kreis Recklinghausen • AGR mbH • Emschergerenossenschaft und Lippeverband

 **Sparkasse
Vest Recklinghausen**

Hertener
Stadtwerke 

Diakonie 
**im Kirchenkreis
Recklinghausen**

Sport, Freunde!

Ob auf dem Platz oder der Kinoleinwand, allein oder im Verein, unser Schwerpunkt ist diesmal schweißtreibend.

12



Traum vom Eigenheim

Ein junges Paar aus Dorsten hat alles richtig gemacht.

42

Auf den Deckel

Wie man im Alltag sein eigenes Schutzschild wird.

58



Zu neuen Ufern

Neue „Glücksradtouren“ machen die neue Emscher erfahrbar.

34



56

An die Spitze

Der achte Platz der Leichtathletik-WM kommt mit Christina Honsel nach Dorsten.



A woman with blonde hair is performing aerial yoga in a studio. She is suspended in the air, holding onto two large, teal-colored fabric loops that are attached to a metal frame. She is wearing a black sleeveless top with a white sun-like graphic on the front. The background is a textured, stone-like wall. A large, dark purple triangular graphic is overlaid on the right side of the image, containing the title and text.

Schwungvolle Gelassenheit

Denkt man an Yoga, tanzen Assoziationen wie Balance, Körpergefühl und innere Ruhe im Kopf herum. Dabei völlig losgelöst von der Erde zu sein, erscheint zuerst kontraintuitiv, ist aber der Kern des sogenannten „Aerial Yoga“.

„Durch den seltenen Bodenkontakt, hat man das Gefühl zu schweben. Das weckt den Spieltrieb und treibt den Spaßfaktor in die Höhe“ sagt Trainerin Annika Berski.

Die traditionellen Figuren sind leicht abgewandelt. Durch die Aufhängung in der Luft sind mehr Ausgleichsbewegungen nötig, was die Trainingsintensität erhöht. Trotzdem ist Aerial Yoga ein Sport ohne hohe Voraussetzungen: „Hauptsache man ist fit und gesund, der Rest kommt von allein“. Die Intensität lässt sich beliebig regulieren. Ihrer bisherigen Erfahrung nach, spricht der Sport vor allem Frauen an. Sie sagt, es wäre toll wenn sich das ändern würde. MN

Tintenwelt Reloaded: Neuer Roman von Cornelia Funke

Die fesselnd-fantastische "Tintenwelt"-Reihe von Cornelia Funke erhält Zuwachs: 20 Jahre nach "Tintenherz" und 16 Jahren nach "Tintentod" erscheint am 12. Oktober der vierte Band "Die Farbe der Rache". Mit einer Startauflage von 100.000 Exemplaren im Dressler Verlag. In der neuen Geschichte, die fünf Jahre nach den Ereignissen von "Tintentod" ansetzt, stehen Staubfinger und der Schwarze Prinz im Mittelpunkt. Die Bedrohung durch den Glasmann von Orpheus lässt die Protagonisten erneut in ein aufregendes Abenteuer eintauchen. Cornelia Funke betont, wie sehr sie es genossen hat, alte Freunde und vertraute Orte wiederzusehen. "Die Farbe der Rache" verspricht Spannung, Magie und tiefgründige Charakterentwicklung, während die Gefährten gegen Orpheus' Rachepläne kämpfen. Mit diesem neuen Band beweist Funke erneut ihr Talent, zeitlose Geschichten zu erschaffen, die Generationen von Leserinnen und Lesern begeistern.

— INFO —

www.corneliafunke.com
www.oetinger.de



Bild: Alice Cao



Fotos: Sparkasse Vest



Von Nostalgie und Newcomern

Am 10. November wird der Treffpunkt Altstadt zum musikalischen Schmelztiegel, wenn drei bahnbrechende Bands die Bühne betreten und loslegen. Chasing Dreams (r.) bieten eine explosive Mischung aus melodischem Metal mit kraftvollem Gesang, die die Emotionen zum Kochen bringt. Cryptic Lane (m.) erwecken vergangene Rock-Dekaden zu neuem Leben und versprühen dabei unwiderstehlich positive Vibes, die zum Mitwippen einladen. Ganz frisch dabei in dieser Saison sind Silver Leaf (l.), die mit einem tiefgründigen Set aus Blues-Rock und Rock'n'Roll aufwarten und somit für eine mitreißende Momente sorgen. Special Guest ist ein alter Bekannter: Kaiser Franz, Clubraum-Teilnehmer der ersten Stunde, spielt außer Konkurrenz die Lieder seines kürzlich veröffentlichten Albums „Alles auf Anfang“. Kommt vorbei und genießt jedes Spektrum der lokalen Tonleiter.

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

— INFO —

www.sparkasse-clubraum.de

Live-Musik für den Feierabend

Der Sparkasse Vest Clubraum organisiert nicht nur laute Wochenend-Veranstaltungen. Auch unter der Woche kümmert er sich liebevoll darum, ordentliche Töne zum Feierabend anzuschlagen. Der Treffpunkt Altstadt stellt für drei Termine seine Bühne lokalen Künstlerinnen und Künstlern zur Verfügung. Am 4. Oktober holt Joel Cigrand das Publikum mit einer feinfühligsten Melange aus Pop und Rap. An Allerheiligen kommt Cyber-Elfe Alona in die Stadt und lädt mit ihrer neuen Pop-Platte „Mango“ zum tanzen ein. Den Abschluss macht das sphärische Sound-Kollektiv „The E.T. Hotline Project“ am Nikolaustag mit elektronischen Klängen aus fernen Galaxien.

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

INFO —

www.sparkasse-clubraum.de
www.treffpunkt-altstadt.de



Foto: Alona

Laufspaß im Bürgerpark

Dorstener Laufenthusiasten und Sportfreunde aufgepasst: Der 11. Dorstener Sparkassen Cross steht in den Startlöchern und verspricht erneut ein aufregendes Laufevent für alle Altersklassen. Am 21. Oktober verwandelt sich der idyllische Bürgerpark Maria Lindenhof in eine Arena für sportliche Höchstleistungen und

familiären Spaß. Die Veranstaltung bietet eine Vielzahl von Laufdistanzen, um Läufern jeden Alters gerecht zu werden. Die jüngsten Teilnehmer in der U8-Kategorie starten mit einem spannenden 450-Meter-Lauf, während die Altersklassen U10, U12 und U14/U16 Distanzen von 850 bis 2350 Metern bewältigen. Die Herausforderungen hören hier jedoch nicht auf: Die Altersgruppen U18/U20 und Läufer ab 20 Jahren haben die Wahl zwischen 3500 und 7300 Metern. Ein besonderes Highlight ist die Cross-Staffel mit einer Distanz von 3 × 580 Metern, die Teamgeist und Schnelligkeit vereint. Laufbegeisterte können sich ab sofort über RaceResult anmelden und ihr Können unter Beweis stellen. Der Meldeschluss ist der 17. Oktober, wobei Nachmeldungen bis 60 Minuten vor dem Start eines Laufs möglich sind.



Einfach den QR-Code scannen, um sich beim 11. Dorstener Sparkassen Cross anzumelden.



Foto: CorssLauf: LT Dorsten e.V.



Gewinne, Gewinne, Gewinne

Was ist los in meiner Stadt, was gibt es diesmal zu gewinnen? Interessiert an Veranstaltungshinweisen und der Chance auf tolle Preise? Dann sollten Sie sich unbedingt für unseren Newsletter anmelden! Jeden Freitag präsentieren wir Veranstaltungstipps fürs Wochenende, Neuigkeiten und exklusive Gewinnspiele. Also, jetzt den QR-Code scannen und anmelden. Und schon das Anmelden wird belohnt! Unter allen Neuanmeldungen für den Newsletter verlosen wir einen Familienausflug in die Zoom Erlebniswelt! Tauchen Sie ein in eine Welt voller exotischer Tiere und einzigartiger Naturerlebnisse! Die Teilnahme ist ganz einfach: Melden Sie sich für unseren Newsletter für Ihre Wunsch-Stadt an und bleiben Sie bestens informiert über aufregende Veranstaltungen und inspirierende Geschichten aus dem Vest. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme bis zum 30. Oktober!



— INFO —
vesterleben.de/artikel/gewinnspiel



Sommmerkino-Erlöse für Hertener Kinder

Mit „Monsieur Claude und sein großes Fest“, „Ein Mann namens Otto“ und „Der Nachname“ präsentierten AGR und Hertener Stadtwerke den begeisterten Filmfans beim diesjährigen Hertener Sommerkino drei besondere Highlights. Catering-Partner war auch in diesem Jahr die DJK Spielvereinigung, die mit Getränken, Nachos, Popcorn und Eis für das leibliche Wohl der Kinogäste sorgte. Freuen durften sich aber nicht nur Liebhaberinnen und Liebhaber spannender Kino-Unterhaltung. Denn der Erlös des Hertener Filmspektakels geht 2023 erneut an gemeinnützige Einrichtungen. Das sind dieses Jahr das Kinder- und Jugendzentrum Nord mit seinen vielfältigen Freizeitangeboten, das Caritas-Kinderland, in dem sich Familien mit geringem Einkommen mit Dingen des täglichen Bedarfs für ihre Kinder versorgen können, und das St. Antonius-Haus, eine lebendige Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe. Ende August übergaben Wibke Kruschun von der AGR und Kerstin Walberg von den Hertener Stadtwerken die Spendensumme von jeweils 1.500 Euro an die drei Einrichtungen.

Hertener
Stadtwerke



METROPOLE
RUHR
AGR GRUPPE

— INFO —

www.hertener-sommmerkino.de

REICH K
WIE IM H
TÄGLICH
VERGEL
WIR VER



Nachwuchsforscher ausgezeichnet

Großer Applaus für exzellente Nachwuchswissenschaftler. Die Sparkasse Vest Recklinghausen hat erneut Förderpreise für hervorragende wirtschaftswissenschaftliche Arbeiten ausgeschrieben. Am 11. August fand in der Sparkassen-Zentrale am Herzogswall zum 26. Mal die Verleihung der Preise statt. Vorstandsvorsitzender Dr. Michael Schulte freute sich ganz besonders darüber, gleich fünf Nachwuchsforscher mit dem Wissenschaftspreis der Sparkasse Vest Recklinghausen auszeichnen zu dürfen.

Die Preise sind mit je 750 Euro dotiert. Hinzu kommt eine weitere Förderung von 500 Euro für die Wissenschaftsarbeit am jeweiligen Lehrstuhl der Preisträger. Die Höhe der Preisgelder beträgt somit insgesamt 6.250 Euro. In diesem Jahr ausgezeichnet wurden Malte Niederstadt, Tomasz Althaus, Anna Chiara Nowotsch, Laura Ommer und Phillip Derwall.



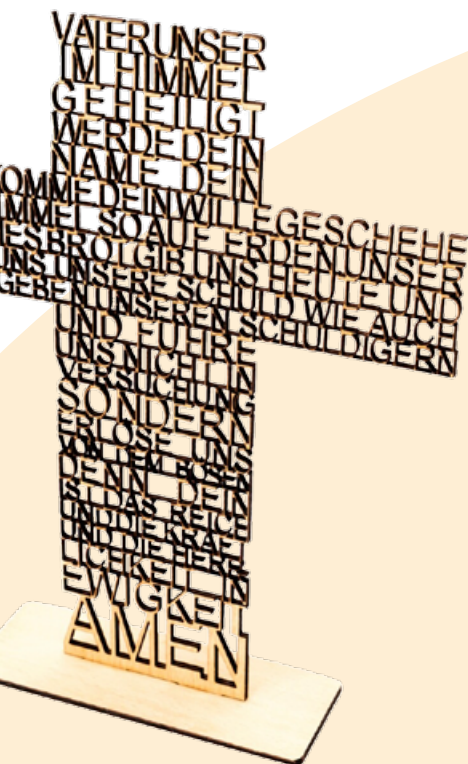
Zusammenfassungen der Arbeiten werden in einem eigens hierfür aufgelegten Jahrbuch veröffentlicht und so auch einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Für Interessenten hält die Sparkasse Vest Exemplare bereit.

Die Sparkasse Vest Recklinghausen verleiht seit 1997 jährlich Förderpreise an junge Wissenschaftler.

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

— INFO —

dirk.van.buer@sparkasse-re.de



Eigenprodukte jetzt online

Bunt und vielfältig ist das Produkt- und Leistungsspektrum der Recklinghäuser Werkstätten. Diese ganze Vielfalt lässt sich nun auch im neuen Onlineshop durchstöbern – und bequem nach Hause bestellen. Die angebotenen Produkte sind in kreativer Handarbeit entstanden. In den Recklinghäuser Werkstätten arbeiten rund 2.200 Menschen an zehn Standorten, um nachhaltige Produkte herzustellen. Dazu zählt Schönes für zuhause oder Praktisches für Garten und Balkon, Kerzen in ungewöhnlichen Formen, ein Vogelfutterhaus aus hochwertigem Holz oder ein Bestecktui aus Schafswolle-Filz. Die 14 Bienenvölker der Werkstatt Waltrop, die über das ganze Vest verteilt sind, produzieren leckeren Blütenhonig, dessen Kauf zugleich einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Biodiversität leistet. Wer dies unterstützen möchte, kann im Onlineshop eine Jahresbienenspatenschaft erwerben.

Auch der Kauf anderer Eigenprodukte unterstützt die Arbeit der Recklinghäuser Werkstätten. Einfach mal reinschauen, vielleicht ist ja ein schönes Geschenk für die Lieben dabei.



Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

— INFO —

www.recklinghaeuser-werkstaetten.de/shop

A photograph of a person from behind, wearing a dark blue hoodie and light blue jeans, jumping or running towards a red brick wall. The person's right arm is raised. A large, semi-transparent purple triangle is overlaid on the left side of the image, containing the title and introductory text.

Sports- freunde

Ob ganz gemächlich oder auf internationalem Topniveau, im Verein oder ohne – in Dorsten ist alles dabei. Wir stellen Spitzensportlerinnen, aktive Hobbies, Trainer und viele mehr vor und fragen nach den Herausforderungen in und um den Sport.

Randale und Explosionen

In seinem Portfolio finden sich „Cloud Atlas“, „Inglorious Basterds“ und „Tatort“, er drehte mit Mattias Schweighöfer und Tom Cruise. Wie viel Hollywood, wie viel Babelsberg steckt im idyllischen Dorsten? Viel, und zwar in der athletischen Form von Christian Petersson. Der ist nämlich dafür verantwortlich, dass sich Kollegen wie Tom Beck nicht die Kniescheiben zertrümmern, wenn sie umher explodieren. Für Prof. Dr. Börne mimt er hin und wieder eine Leiche, und mit der Eleganz eines Schrapnells fliegt er in Kriegs- und Actionfilmen den Gegnern um die Ohren. Christian Petersson ist Stuntman. Seine Faszination für spektakuläre Stunts begann 1999, als er den ersten Teil der Matrix-Reihe sah. Der Wunsch, selbst Teil einer solchen Action zu sein, ließ ihn nicht mehr los. 22 Jahre später geht ein Traum in Erfüllung: Für den vierten Teil der epischen Matrix-Reihe um Neo steht er sowohl vor als auch hinter der Kamera. **KJ**

— INFO —

www.actionskandinavia.com

Foto: Marco Stepniak

Football is Family

Ob American Pie, Rihannas Auftritt beim Superbowl oder das Minneapolis Miracle – an Football kommt auch hierzulande niemand vorbei. Gut so.



Down. Set. Hut! American Football boomt in Deutschland. Die U13- Mannschaft der Dorsten Reapers freut's.

Neben rustikalen Helmen und Schulterpolstern gehört auch eine emotionale Vollausrüstung zu diesem Sport, der weit mehr ist als Kollisionen auf dem Rasen. Die Dorsten Reapers – seit 2018 als Abteilung und 2020 als eigenständiger Verein aktiv – stellen das mit Bravour unter Beweis. Hier spielen Konstitution und Physiognomie keine übermächtige Rolle, denn die Vielfalt der Positionen bietet jedem einen passenden Platz. Vom Quarterback mit dem Auge fürs Detail bis zum wendigen Wide Receiver – es zählt das Zusammenspiel. Der Beweis für diese inklusive Botschaft findet sich in den Reihen des Teams: Willkommen sind alle – jeglicher körperlicher oder neurologischer Prägung, Suchende der geschlechtlichen Identität und jene, die sprachliche oder migrationsbedingte Hürden über-

winden. Denn, so bringt es Timo Masuhr, Vorsitzender des Vereins, auf den Punkt: „Football ist Familie.“ Während des Spiels, das nicht umsonst als „Rasenschach“ bezeichnet wird, geht auch unter dem Helm einiges ab. Laufwege, Routen und Spielzüge werden auf dem Feld wie eine komplexe Symphonie orchestriert. Jeder Zug ist wohlüberlegt, jede Entscheidung zählt – eine Meisterleistung kognitiver Schärfe. Timo Masuhr berichtet von großen Ambitionen und bodenständigen Wünschen: „Wir brauchen einen Kunstrasenplatz, der das Training auf ein neues Niveau hebt, denn nur so können wir ganzjährig trainieren. Sobald der Rasen gesperrt ist – nach Starkregen etwa – können wir nichts mehr machen“. **KJ**

— INFO —

www.dorsten-reapers.de

Hoch hinauf!

Aufstellung nehmen, konzentrieren, hochheben und schon steht eine Cheerleaderin aufrecht eine Etage höher. Lächelt und springt hoch in die Luft – in dem sicheren Bewusstsein, wieder aufgefangen zu werden. Ob bei Hochzeiten oder Familienfesten, bei einem Fußballspiel oder für ein Pflegeheim. Die Cheerleader der Stunt and Dance Company – oder SDC - zeigen gerne das „volle Programm“ mit beeindruckenden Stunts und glitzernden Poms. Angefangen haben sie als Cheerleader der Marler Baseballer „Sly Dogs“. Seit zehn Jahren sind sie ein eigenständiger Verein. Fast so lange ist auch Markus Bischof dabei. Früher stand er selbst in der Pyramide, bildete oft die „Base“, setzte seine Kraft für den sicheren Stand der kompletten Figur ein, oder meisterte ganz allein einen Partnerstunt. Inzwischen tritt Markus nicht mehr aktiv auf, kann Newcomern aber immer noch zeigen, wie es geht. Den Flick-Flack auf der Matte überlässt er heute allerdings Jüngeren, wie der 14-jährigen Nike. Markus Bischof ist zweiter Vorsitzender, Übungsleiter der Little Stars und springt gelegentlich bei den Masters (ab 25 Jahre) ein, die sich auch „Crazy Parentz“ nennen. Zwischen 16 und 25 Jahren alt sind die „Seniors“. Im Alter von 11 bis 15 Jahren ist man ein „Junior“. Davor – mit fünf bis elf Jahren – ein Pee Wee - und die Kleinsten, die „Minis“ drei bis fünf Jahre. Trainiert werden die Kleinen von aktiven „Seniors“ wie der 17-jährigen Mia, die nächstes Jahr ihr Abi macht, und hofft, auch im Studium weiter trainieren zu können. Aber: „einmal SDC, immer SDC“, ist Mia begeistert und leitet weiter das „Tryout“ der Juniors, um herauszufinden, wer welchen Platz im Team bekommt. **MO**

Foto: Marco Stepniak

— INFO —

www.sdc-marl.de
www.instagram.com/sdcmarl

Sport im Vest, was geht?



Fotos: Volker Beushausen

Wie ist es um den Sport im Vest bestellt? Für die drei Experten unserer Diskussionsrunde mangelt es unter anderem an Ressourcen und Leistungswillen in der Gesellschaft.



Diskutierten über den Sport im Vest: v. l. Jörn-Jakob Surkemper, Daniel Gohrke, Inga Bielefeld, Ingo Anderbrügge und Karoline Jankowski.

was hier los ist oder los sein könnte, könnte ich heulen. Als Firma würde ich mich mit anderen zusammentun und was Größeres machen. Aber hier hat jeder sein Kaffeehäuschen und möchte das nicht aufgeben. Das ist eine Katastrophe!"

Es gibt nicht nur Fußball

Inga Bielefeld beklagte die einseitige Fokussierung auf Fußball. „Wir sind viel erfolgreicher, haben zwei Deutsche-Meister-Titel, spielen in der Bundesliga. Wir müssen stärker die Vielfalt zeigen und honorieren.“ Einig waren sich alle auch bei der Frage des Geldes. Der Zustand vieler Sportanlagen sei ausbaufähig. Bielefeld und Gohrke forderten zudem mehr Mittel aus der öffentlichen Hand für Schulsport und Vereine: „Gerade im Jugendbereich brauchen wir die besten Trainer, aber da stehen meistens die Papas, weil es sonst keiner macht“, so der Sportkoordinator. „Und gute Jugendtrainer bekommst du nur mit Geld“, übernahm wiederum die Citybasket-Vertreterin: „Wir

stehen im Wettbewerb mit Nachhilfe oder Kellnern. Da lässt sich ein Vielfaches in weniger Zeit verdienen. Und viele, die sich das Studium finanzieren müssen, würden gerne Training geben, können aber nicht. In Frankreich kriegt jeder Verein eine fünf- oder sechsstelligen Summe. Bei uns zahlt man noch drauf, wenn man sich engagiert.“ Durchschnittlich sechs Stunden investiere sie täglich für City-

basket ehrenamtlich und sei als 1. Vorsitzende zudem finanziell verantwortlich. „Dieses System wird auf Dauer nicht mehr funktionieren.“ Bielefeld wünscht sich engere Verbindungen zwischen Schule und Vereinen, um den Breitensport zu stärken und Leistungssportlern eine bessere Vereinbarkeit von Sport und Schule, Ausbildung oder Studium zu ermöglichen, wie es etwa in den USA praktiziert werde.

Trikots werden größer

„Es ist traurig, dass wir mit den Aktivwelten zwei Tage an einer Schule für ein attraktives Sportprogramm sorgen müssen“, findet Ingo Anderbrügge. „Die Trikots der Acht- bis Zehnjährigen werden immer größer. Viele können nicht mehr rückwärtslaufen. Da ist Sport notwendiger denn je.“ Auch er wünsche sich daher eine bessere Infrastruktur und qualifiziertere Trainer.

**Gespräch: Karoline Jankowski
und Jörn-Jakob Surkemper**

Viele Eltern sagen ihren Kindern nicht mehr, sie müssen sich anstrengen. Stattdessen rennen sie zum Lehrer und drohen mit dem Anwalt“, beklagt Ingo Anderbrügge ein gesellschaftliches Problem, das auch im Sport spürbar sei. Der gebürtige Dattelner, der vor seiner Profifußballerkarriere bei Germania Datteln und der SpVgg Erkenschwick spielte, anschließend mehrere Clubs im Vest trainierte und heute Geschäftsführer der Anderbrügge Sport Konzept GmbH ist, war einer von drei Experten, die im Stadion Hohenhorst über Gegenwart und Zukunft des Sports im Vest diskutierten. Auch dabei: Inga Bielefeld, 1. Vorsitzende von Citybasket Recklinghausen, sowie Daniel Gohrke vom Stadtsportverband Recklinghausen. Einhellig kritisierten sie die Überlegungen zur Abschaffung der Wertung etwa bei den Bundesjugendspielen. „So nehmen wir den Kindern, die in anderen Fächern nicht so gut sind, noch die letzten Erfolgserlebnisse“, sagte Inga Bielefeld. Auch in den Vereinen nehme die Leistungsbereitschaft ab. Das liegt nach Ansicht von Daniel Gohrke auch daran, dass viele Vereine außerhalb des Fußballs um den Spielernachwuchs konkurrierten und daher eher Zugeständnisse bei Verbindlichkeit und Leistungsbereitschaft machten. Ein Irrweg, findet Anderbrügge. „Für Erfolg gibt es keine Abkürzung!“, zitierte er Bodybuilder und Schauspieler Arnold Schwarzenegger. „Wenn ich Leistung nicht mehr honoriere, um niemanden zu benachteiligen, alle die gleichen Spielzeiten kriegen, jeder mal den Elfer schießen darf, dann enttäusche ich die Guten. Was meinen Sie, wie schnell die dann weg sind?“ Weiter bedauert der ehemalige Fußballprofi das Fehlen erfolgreicher Fußballvereine im Vest: „Wenn ich hier stehe und sehe,

**Dieses System
wird auf Dauer
nicht mehr
funktionieren.**

Inga Bielefeld
Vorsitzende CityBasket
Recklinghausen



Von oben nach unten

Bergsteigen, Fliegen, Tauchen – unsere Vereine sind in jedem Terrain unterwegs, kennen Wasser in jedem Aggregatzustand und heilen als Lokalpatrioten jedes Fernweh. Klingt verrückt? Ist es auch!

Von den Alpen zu den Halden

Wanderungen über saftige Almwiesen, alpine Bergtouren und genussvolle Einkehr in Berggasthäusern – der Alpenverein Recklinghausen e. V. ist in den Gebirgslandschaften unserer schönen Erde unterwegs. Zum sportlichen Repertoire gehören Wandern, Klettern, Bouldern und Mountainbiken – alle Altersgruppen sind willkommen. Nun sind die Alpen ein, zwei Katzensprünge entfernt. Aber die Berg-, Geröll- und vor allem Haldenlandschaft unserer Region bietet mindestens genauso viel Spielraum. Regelmäßige Mountainbike-Touren, zum Beispiel vom Freibad Mollbeck aus quer durch die Haard, laden zum Adrenalinkick ein. Gemütliche Sonntagswanderungen zur Halde General Blumenthal trainieren die Wadenmuskulatur und den Sinn für das aktive Miteinander. Ob an den Hängen des Wilden Kaisers oder im vestischen Gernebachtal: Überall findet der Alpenverein ein idyllisches Plätzchen, um Spaß und Sport zu erleben.

KJ



Wenn die Scheiben fliegen

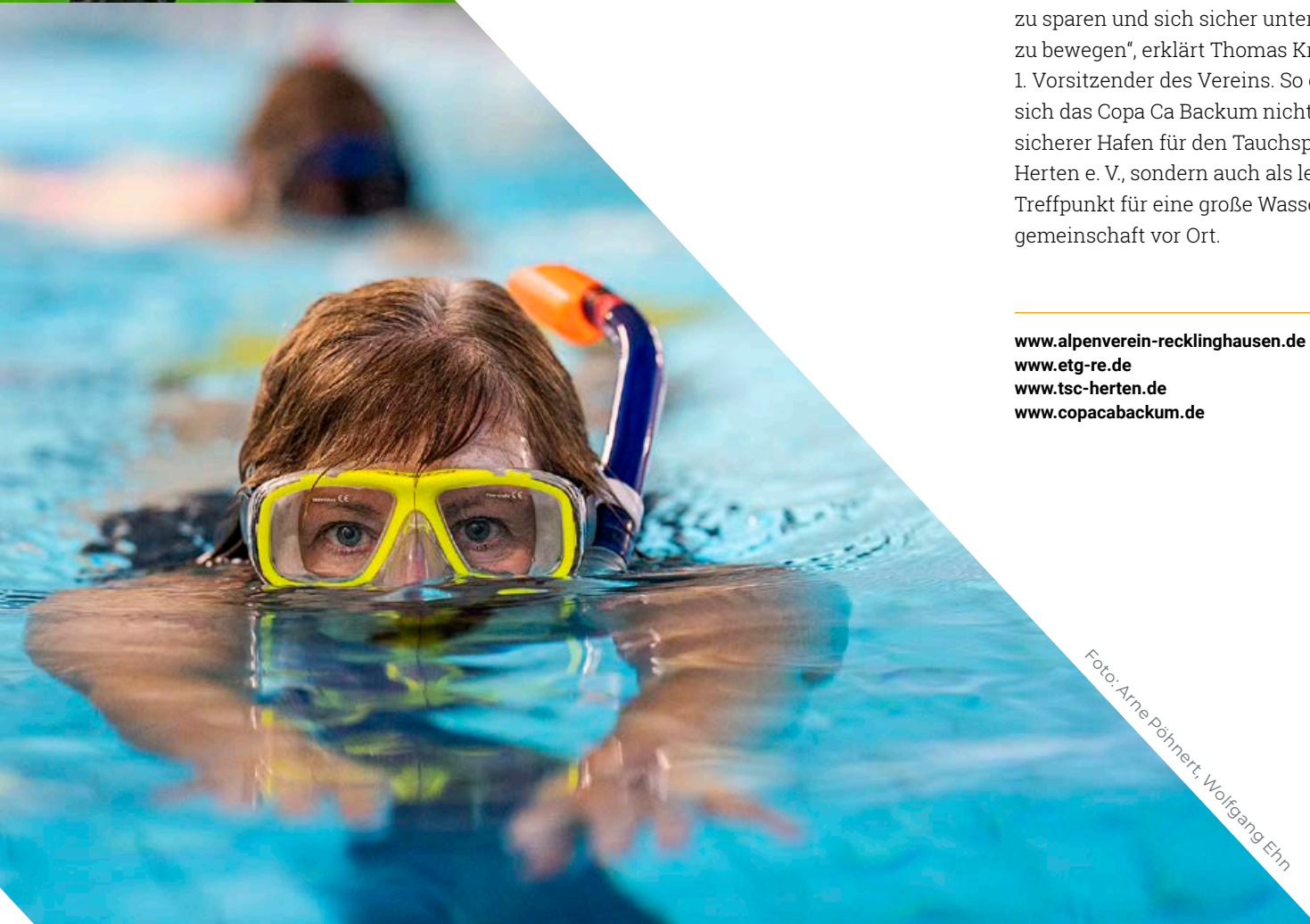
Frische, klare Luft, eine Portion Bewegung und ein wenig Nervenkitzel: Christoph Drozda (m.), 1. Vorsitzender der ETG Recklinghausen, hat eine nette Sammlung von Scheiben mitgebracht. Beim Disc Golf gibt es zwölf Bahnen zu spielen. Die Scheiben müssen in einen Korb geworfen werden – 100 Meter und mehr entfernt. Hört sich leichter an, als es ist. Jeder darf hier im Südpark Recklinghausen auf der städtischen Anlage spielen. Wer noch keine Ausrüstung hat, kann sich in der nahegelegenen Pizzeria kostenlos Scheiben und einen Spielblock holen. Dann geht es auf den Parcours. Ein Weltmeister aus den Staaten hat ihn angelegt. Gut 20 Mitglieder hat der Verein inzwischen. „Wir sind eine eingeschworene Truppe, die sich über jede Verstärkung freut, auch eine Übungsleitung wäre sehr willkommen.“

GS

Völlig schwerelos

„Danke für diese guten Morgen, danke für dieses tolle Bad“ – so denken vermutlich die meisten Wassersportvereine, die in den Hallen des Copa Ca Backums die Gewässer unsicher machen. Besonders jene, die im Zuge der Bauarbeiten im Hallenbad Westerholt zugezogen sind. Einer davon: der Tauchsportclub Herten e. V. Gegründet 1996, fördert der Verein mit rund 90 engagierten Mitgliedern die Leidenschaft für die Schönheit der Unterwasserwelten und den Tauchsport. Beim Training stehen Professionalität, natürlich Spaß, aber auch Effizienz im Vordergrund. Während am Beckenboden das Gerätetauchen mit Pressluftflasche und Flossen geübt wird, widmet man sich oben dem Schnorcheln, denn gerade das ist eine wichtige Grundlage: „Beim Schnorcheln lernen angehende Taucher die richtige Atmung, Kontrolle über das Wasser, effiziente Fortbewegung und sauberes Entleeren der Tauchmaske. Diese Skills sind wichtig, um ruhig zu bleiben, Energie zu sparen und sich sicher unter Wasser zu bewegen“, erklärt Thomas Krämer, 1. Vorsitzender des Vereins. So erweist sich das Copa Ca Backum nicht nur als sicherer Hafen für den Tauchsportclub Herten e. V., sondern auch als lebendiger Treffpunkt für eine große Wassersportgemeinschaft vor Ort.

KJ



— INFO —

www.alpenverein-recklinghausen.de
www.etg-re.de
www.tsc-herten.de
www.copacabackum.de

Foto: Arne Pöhnert, Wolfgang Ehn

Von jung bis alt

Drei Wege, um die Begeisterung für Bewegung, Geschick und Teamgeist zu leben – für jede Generation.

Fotos: Marco Strepniak



Die UHUs vom Haus Abendsonne

Die spezielle Sportgruppe für Menschen unter Hundert (UHU) trainiert einmal wöchentlich im Haus Abendsonne der Diakonie. Für Gesundheitstrainerin Gudrun Glückler ist es das erste Mal, dass sie mit Menschen in höherem Alter zusammenarbeitet. „Bereits nach der zweiten Kursstunde war ich dann total begeistert! Mittlerweile gehört die Gruppe zu meinem Alltag.“ Je nach Bedarf entwickelt Gudrun Glückler ein Bewegungsprogramm für ihre Teilnehmer. In einem gut ausgestatteten großen Raum im Haus Abendsonne trifft sich die Gruppe. Neben Stammtteilnehmern gibt es auch immer wieder neue Gesichter in der Runde. Balanceübungen, Rollatorparcours und Mobilitätstraining sollen die Bewohner fitter für den Alltag machen. „Haare kämmen, sicher gehen, sich anziehen – die Menschen möchten so wenig wie möglich auf Hilfe angewiesen sein. Die Erfolge motivieren sie“, so Glückler. Auch die soziale Interaktion sei ein wichtiger Aspekt. Für die Menschen ist der Kurs ein Ort des Austauschs und eine Möglichkeit, Freunde zu treffen. In der Gruppe schafft Gudrun Glückler eine Umgebung, in der ihr die Menschen vertrauen und sich Herausforderungen stellen.

Anne-Marie Sanders

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

— INFO —

Haus Abendsonne
Maria Jahnke, 02361 953716



Foto: Arne Pöhnert

18 Mal Bahn frei für den Spaß

Wie wäre es mit einer kleinen Partie Minigolf? Die Minigolfanlage der Hertener Stadtwerke, direkt neben dem Copa Ca Backum gelegen, bietet 18 Löcher. Das bedeutet 18-fache Herausforderung und Spannung für alle Minigolf-Enthusiasten. Der Betreiber der Anlage, der BGV Backumer Tal Herten e. V., kümmert sich mit Hingabe um Bahnen, Beete und Bälle. Wer möchte, bekommt auch vor Ort Unterstützung beim Putten, also dem Schlagen. „Minigolf ist so beliebt, weil es jeder machen kann – und man ist an der frischen Luft“, sagt Vorsitzender Norbert Ott. Besonders Familien kommen gerne her und genießen Minigolf zwischen Blumen und Grün. Rund 9.000 verkaufte Karten pro Jahr sprechen für sich. Der Weg zur Minigolfanlage ist übrigens fast derselbe wie der zum Copa Ca Backum.

Jennifer von Glahn

Hertener
Stadtwerke



— INFO —

Minigolfanlage Backumer Tal Herten
www.bgv-backumer-tal-herten-ev.de



Foto: pexels

Ready Player One

Energy-Drinks und exzessive Spielzeiten – das Image des E-Sports könnte eine Auffrischung vertragen. Einem besseren Verständnis stehen jedoch häufig Vorurteile im Wege. Eltern kämpfen darum, ihre Kinder mehr an die frische Luft oder in soziale Gruppen zu bringen. Der Wert sozialer Onlinegemeinschaften und die Legitimität des E-Sports als Sportart werden hingegen oft verkannt. Nils Brauer, Mitbegründer des deutschen E-Sport-Teams „Snogard Dragons“ und Projektleiter des „Team Leisure“, ist überzeugt, dass Gaming, ebenso wie traditionelle Sportarten, kognitive Fähigkeiten wie Geschicklichkeit, Konzentration und Teamwork fordert und fördert. Er findet: „Die Branche braucht mehr Anerkennung, bessere Strukturen, Aufklärung und Transparenz. Eine gute Maßnahme sind öffentliche Räume, in denen man sich treffen und spielen kann.“ Die gibt es zum Beispiel bei der SpVgg Erkenschwick 1916 e. V.: „Mit unserer E-Sports-Abteilung wollen wir Jugendliche, die nicht aktiv Fußball spielen, für die Spielvereinigung Erkenschwick begeistern und sie spielerisch an den Sport heranzuführen“, sagt Marcel Kozycki, Marketingleiter der E-Sports-Abteilung. Der Verein verbindet physische und digitale Aktivitäten: Wer den Controller zum Glücken bringen will, muss zuvor seine Muskeln auf Hochtouren bringen.

Karoline Jankowski

— INFO —

www.snogard-dragons.de
www.teamleisure.de
www.esv1916.de

Olé Olé

Fabienne Helke (weißes Trikot) und Derya Tari sind feste Größen im Frauenfußballteam vom FC Marl 2011

Mit welchen Problemen hat der Amateurfußball zwischen Dorsten und Waltrop zu kämpfen – und welche Rolle spielen die Fußballfrauen dabei? Wir haben drei Profis zum Roundtable-Gespräch geladen.

Mit dabei im Büro des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) in Recklinghausen waren Vertreter der SpVgg Erkenschwick und des FC Marl 2011. FLVW-Kreisvorsitzende Dominik Lasarz legt direkt vor: „Ich würde mir vom DFB mehr Basisarbeit wünschen, damit die ein konkretes Bild haben, was an der Basis auf den Sportplätzen in den Kreisligen passiert. Der Abstand zu den Profiligen ist viel zu groß geworden – also was wir hier im Kreis machen und was der DFB an Entscheidungen vorwärtstreibt. Mein Eindruck ist, dass der Amateurfußball nicht die Wertschätzung bekommt, die er eigentlich bräuchte – und dass unsere Mann-

schaften häufig viel zu kurz kommen. Was uns zudem helfen würde: Bürokratie abbauen mit einer Reform im Fußball. Wenn ich mir anschau, dass ein Vater im Jugendbereich eine Mannschaft trainiert. Die müssen sich mit so viel Papierkram auseinandersetzen – das schreckt einfach ab.“

Mehr Spaß – weniger Bürokratie

Bei der SpVgg Erkenschwick liegt die große Zeit etwa 75 Jahre zurück. Zwischen 1947 und 1950 war das Team eine Zeit lang vor den großen Mannschaften aus Schalke und Dortmund in der Tabelle zu finden. Andreas Giehl ist der Geschäftsführer der SpVgg Erkenschwick, und sein Verein musste 2008 in Insol-

venz. Er sagt: „Die Leute, die bei uns am Bierstand stehen, bekommen eine kleine Entschädigung. Aber wenn wir nicht eine Vielzahl an ehrenamtlichen Helfern hätten, würde unser ganzer Verein zusammenbrechen. Dann würde nichts funktionieren – bei uns sind das sicher 15 bis 20 Leute. Die Aufgaben im Verein werden, je höher du spielst, immer größer und anspruchsvoller. Alle sieben Mitglieder, die bei uns im Vorstand sitzen,

Trafen sich zum Ideenaustausch (v. l. n. r.): Frank Tollkamp (FC Marl 2011), Dominik Lasarz (FLVW) und Andreas Giehl (SpVgg Erkenschwick).



é oje?

Großer Jubel: Die SpVgg Erkenschwick schafft am 26. März 1950 ein 3:3 gegen Schalke 04

Fotos: André Chrost, Kurt Müller (Archiv Ralf Piorr)

sind Vollzeit berufstätig – und erledigen im Verein einen Fulltime-Job nebenher. Das ist ein gehöriger Aufwand.“ Zu den Fußballclubs gehören inzwischen gewaltige Infrastrukturen: „Vereine werden heute ja geführt wie kleine mittelständische Unternehmen. Je größer du bist, desto mehr Bürokratie

hängt dahinter.“ Das sagt Frank Tollkamp für den FC Marl 2011. „Es ist gut möglich, dass wir bald nicht mehr die geeigneten Personen dafür finden, die sich Woche für Woche für ihren Verein aufopfern – das macht heutzutage keiner mehr.“ Mit den Vereinen SG und SpVg Marl sowie dem VfL Drewer ist der Club zum FC Marl 2011 fusioniert – das hat geholfen, die Kräfte zu bündeln.

Frauenfußball ist etabliert

Inzwischen hat sich der Frauenfußball beim FC Marl etabliert. Frank Tollkamp:

„Unser Trainer Dirk Schemberg hat das Team durch eine mühevollen Saison getragen. Wir sind zwar Tabellenletzter geworden, aber das Wichtigste ist ja,

dass man den Spaß an der Sache behält. Wir freuen uns sehr darüber, dass wir Frauenfußball bei uns im Verein anbieten können. Aber mein allgemeiner Eindruck ist, dass der Fußball gegenüber anderen Sportarten verliert – und Kampfsportarten zum Beispiel immer mehr Zuspruch bekommen. Und man muss deutlich sagen, dass der Jugendfußball im Kreis Recklinghausen nicht mehr die vielen Vereine hat, die leistungsorientierten Fußball anbieten.“

Sara Eke ist Kapitänin bei den Fußballfrauen vom FC Marl 2011. Sie sagt: „Wichtig ist mir, dass bei uns im Team der Spaß nicht zu kurz kommt. Auch wenn wir verlieren, bauen wir uns gegenseitig wieder auf. Dass wir einen guten Team-Spirit haben, ist für mich das Wichtigste.“

Peter Hesse

— INFO —

www.flvw-recklinghausen.de
www.esv1916.de
www.fcmarl.de



Kleine Träume

Sterne sammeln, ökologisch agieren und Geld für die Umsetzung erhalten: Die Sparkasse Vest ist mit Vest Future wieder Förderer für Vereine. Im aktuellen Contest haben sich 66 Clubs angemeldet – und alle haben für ihr umweltbewusstes Engagement eine Spende erhalten.

Nachhaltigkeit geht uns alle an. Wo kann man Strom sparen oder die CO₂-Werte senken? Die „DJK Freaks Cheerleader“ aus Marl haben sich dazu eigene Gedanken gemacht. Die Mädchen und Jungs haben aufwendige Kostüme. Da ihre Bewegungsabläufe bei Training und Wettkampf sehr intensiv und schweißtreibend sind, müssen sie oft gewaschen werden. Um diese Menge an Tanzequipment zum Waschen nicht zu den Eltern und wieder zurück zum Vereinsheim bringen zu müssen, hat die Gruppe nun von der Sparkasse Vest eine energiesparende Waschmaschine bekommen. Tina Zachau hatte als Abteilungsleiterin



Mit Vest Future geht's sauber und energieeffizient zur Sache – die DJK Freaks sind nun stolze Besitzer dieser umweltfreundlichen Waschmaschine.



werden wahr



der DJK Freaks die Idee, sich für Vest Future zu bewerben. „Ich komme selbst vom Geräteturnen und habe auch eine Zeit lang Fußball gespielt. Für mich ist Cheerleading ein sehr attraktiver Sport, weil es eine ausgewogene Mischung aus Tanz, Akrobatik, Krafttraining, Turnen und Gymnastik ist.“ Und der Show-Faktor kommt natürlich auch nicht zu kurz.

Das Bewusstsein für die Umwelt schärfen

Mittlerweile gibt es 128 Aktive im Club, die verteilen sich auf vier Peewee-Tanzgruppen (bis elf Jahre), eine Youth-Abteilung (neun bis 16 Jahre), eine Senioreklasse (über 16) und eine Nachwuchsgruppe für Kinder ab vier Jahren. „Die Zeit nach Corona war sehr schwierig für uns – und auch jetzt ist es nicht ganz einfach, da wir uns auf vier Sporthallen aufteilen müssen.“ Das bedeutet viel Logistik und Fahrerei – auch hier will man natürlich so umweltfreundlich wie möglich agieren. „Mit der neuen und ressourcensparenden Waschmaschine ist uns sehr geholfen – wir freuen uns außerordentlich, dass wir eine Spende erhalten haben“, ergänzt Tina Zachau mit breitem Grinsen. Doch nicht nur die Cheerleader sind von Vest Future mit einer Spende bedacht worden. Der Rhader Förderverein zum Beispiel hatte sich für seine Allwetter-Angeltouren isolierte Zelte, Winteranzüge und Schlafsäcke gewünscht. Und der Vereinsjugendbus mit Verbrennermotor beim TuS Henrichsburg 1932 e. V. ist sehr veraltet. Damit dort die Kinder- und Jugendmannschaften sicher und emissionsarm zu den Auswärtsspielen kommen, wünscht man sich einen Bulli mit Elektromotor. Beide Vereine ehrt das ökologische Engagement; sie haben ebenfalls eine Spende erhalten.

Peter Hesse

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

— INFO —

www.vestfuture.de



Bewegung ist elementar

Gerade für Kinder sind Bewegung und Sport wichtig. Die Frühförderstelle der Diakonie in Marl hilft, wenn es motorische, sprachliche oder soziale Probleme gibt, die oft zusammenhängen.

Die vierjährige Lucy und die fünfjährige Hailey stehen knietief im Wasser und angeln konzentriert Fische und Quallen. Das „Wasser“ ist eigentlich eine höhergestellte blaue Sportmatte, in die die Kinder ein wenig einsinken. Und Fische und Quallen sind bloß auf kleinen Magnetkarten abgebildet. Die beiden Mädchen hüpfen anschließend über ein paar gelbe und lilafarbene „Steine“, kriechen durch den orangen „Fischtunnel“ und sollen die Bilder auf einem Papierbogen richtig zuordnen. Am Ende der Therapiestunde

heißt es noch Ausmalen – auf dem Bauch liegend. Die Motorikräume der Frühförderstelle im Heilpädagogischen Zentrum Marl bieten u. a. mit therapeutischen Rutschen, Schaukeln und Sprossenwänden zahlreiche Bewegungsangebote, die auch den Kindern der inklusiven Kita des Familienzentrums Arche im gleichen Gebäude zugänglich sind. Die Förderung in der Frühförderstelle findet einzeln oder in kleinen Gruppen mit bis zu drei Kindern statt. Immer wieder lobt und ermuntert Ergotherapeutin Vanessa Schweins die beiden



Fotos: Marco Stepniak

Motorik, Gleichgewichtssinn und Körperspannung spielerisch trainieren – ein Thema von Ergotherapeutin Vanessa Schweins an der Frühförderstelle der Diakonie in Marl, hier mit Hailey (5).

Bewegung in den Alltag integrieren

Auch Defizite beim Gleichgewichtssinn oder der Feinmotorik kämen häufig vor, ergänzt Vanessa Schweins. Etwa wenn Lucy mit der Schere hantiert. Die Ursachen seien vielfältig: Neben angeborenen Faktoren oder Ereignissen wie einer Frühgeburt spiele bei einer zunehmenden Zahl an Kindern auch eine Rolle, dass Bewegung zu kurz komme. Vanessa Schweins: „Bewegung hat nicht nur Einfluss auf körperliche Fitness, sondern ist auch elementar für die geistige und sozial-emotionale Entwicklung des Kindes.“ Deshalb arbeiten die elf (Sprach-)Heil- und Sozialpädagogen, Physio- und Ergotherapeuten sowie Logopäden und eine Kinderärztin am Heilpädagogischen Zentrum eng zusammen und versuchen auch die Eltern stark einzubeziehen. Vanessa Schweins rät Eltern, Bewegung in den Alltag zu integrieren – angefangen von regelmäßigen Spielplatzbesuchen über Fahrradfahren oder Schwimmen bis hin zu Angeboten der Familienbildungsstätte und der Sportvereine.

„Gute“ und „schlechte“ Sportarten?

Für Kinder besonders gute oder ungeeignete Sportarten gebe es eigentlich nicht, sagt Schweins. Wichtiger sei, dass es dem Kind Spaß macht und ihm guttut. Das trifft auch auf Häufigkeit und Intensität des Trainings zu. Und wenn es mal an der Motivation mangelt? „Das kennen wir Erwachsene ja auch, dass es einem mal schwerfällt, sich aufzuraffen“, sagt die Therapeutin. „Entscheidend ist, wie es dem Kind auf Dauer beim Sport selbst ergeht. Wenn es dabei Spaß hat und es ihm danach gut geht, kann man es in der Regel auch ganz gut motivieren. Zudem sollten Eltern oder Bezugspersonen auch in sportlicher Hinsicht ein Vorbild sein, Interesse an der Sportart des Kindes zeigen und sich an Fortschritten erfreuen, sodass es sich gesehen fühlt. Das ist ein großer Motivationsgeber.“ Von Druck und Zwang rät Schweins ab. „Damit erreicht man meist nur das Gegenteil.“

Auch bei Lucy, deren Therapie bereits einmal um ein weiteres Jahr verlängert wurde, zeigten sich schon große Fortschritte, berichtet deren Großmutter Kerstin Brand. Nach Ablauf des Therapiezeitraums erfolgt eine erneute Diagnostik in der Frühförderstelle, auf deren Grundlage eine Verlängerung bis maximal zum Schuleintritt bewilligt werden kann.

Jörn-Jakob Surkemper

Mädchen. „Wir trainieren zum Beispiel Körperwahrnehmung, Gleichgewichtssinn, Feinmotorik, Auge-Hand-Koordination und Muskelspannung“, erklärt sie später.

Grund für die 45-minütige wöchentliche Therapie, die der Landschaftsverband Westfalen-Lippe zunächst für ein Jahr genehmigt, seien meist sozial-emotionale, sprachliche und/oder körperliche Entwicklungsverzögerungen, erklärt die Therapeutin weiter. So auch bei Hailey. Bei der Fünfjährigen wurde eine leichte Epilepsie diagnostiziert. „Hailey hat bis vor kurzem nur Zweiwortsätze gesprochen und sich motorisch nicht viel zugetraut“, berichtet ihre Mutter Angela Malczewski. „Aber das ist jetzt schon deutlich besser. Sie spricht nun in ganzen Sätzen und springt auch mal von einem Stein, was sie vorher gar nicht gemacht hat.“

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

— INFO —

Heilpädagogisches Zentrum
Dienststellenleitung
Carolin Pukallus
02365 97346-40
c.pukallus@
diakonie-kreis-re.de

Familienbildungsstätte
www.familienbildung-
kreis-re.de

**Kreissportbund mit Links
zu den Stadtsportbünden**
www.ksb-re.de

VEST ERLEBEN

Veranstaltungstipps und Termine für das Vest im Herbst 2023

Muskel- und Kopfarbeit

Eine im Vest einzigartige Möglichkeit, den Alltagsstress vor der Tür zu lassen und sich gleichzeitig sportlich zu betätigen, bietet die Boulderhalle Einstein. Bouldern, eine Form des Kletterns ohne Gurt und Seil, erfordert neben Muskel- vor allem Kopfarbeit. Routen verlaufen hier nicht einfach linear von unten nach oben; vielmehr sind sie als „Projekte“ angelegt. So kann ein individueller Kletterstil entwickelt werden. „Das Schöne am Bouldern ist die optimale Schnittmenge zwischen Teamwork und individuellem Erleben – gemeinsam evaluieren, alleine umsetzen, danach gemeinsam feiern“, freut Anna sich, die während der Pandemie den Weg ins Einstein fand. „Anfangs empfiehlt es sich, einen erfahrenen Boulderer als Begleiter zu haben. Von außen sieht man einfach sehr viel mehr.“ Auch das Einstein bietet Einweiskungskurse an, um sanft und schmackhaft an die Sportart heranzuführen. KJ

recklinghausen.einstein-boulder.com

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

Hertener
Stadtwerke 

 Sparkasse
Vest Recklinghausen





1

2

4

3

Recklinghausen leuchtet wieder!

Mit regiofreizeit.de die schönsten Illuminationen finden

Mitten in Europa – Menschen und Metropolen“ lautet dieses Jahr das Motto der prächtigen Lichtshow auf dem Recklinghäuser Rathaus. Beim jährlichen Veranstaltungs-Highlight „Recklinghausen leuchtet“ werden die Gebäude in der Innenstadt vom 20. Oktober bis zum 5. November 2023 wieder in kunstvollem Licht erstrahlen. Die schönsten Illuminationen, spannende Restaurants und gute Parkmöglichkeiten findet man auf seinem Smartphone bei regiofreizeit.de. Über die mobile Kartenansicht lässt sich „Recklinghausen leuchtet“ dort interaktiv erleben. Nutzerinnen und Nutzer können sich ihre aktuelle Position anzeigen lassen und so zielsicher die nächsten Highlights des Events ansteuern. Außerdem bietet die mobile Website zu jedem beleuchteten Gebäude viele nützliche und interessante Hintergrundinformationen. So kann man sich direkt vor Ort – durch einen Klick auf den entsprechenden Punkt – in der Karte historische und aktuelle Fotos der angestrahlten Gebäude anzeigen lassen.

Wer nach so viel Kultur Hunger bekommen hat, schaut in der interaktiven Karte von regiofreizeit.de nach speziellen „Recklinghausen leuchtet“-Gastroangeboten. Die schönsten Fotos des diesjährigen Events und Impressionen der vergangenen Jahre gibt es auf Facebook und Instagram. Zusätzlich findet man auf regiofreizeit.de Panorama-Aufnahmen sowie Drohnenbilder und -videos. regiofreizeit.de bietet neben klassischen Themen wie Wandern, Radfahren oder Reiten auch Infos zu Mountainbiking, Gravelbiking und Stand-up-Paddling, dazu zahlreiche Freizeit- und Schlechtwettertipps für Familien mit Kindern.

Auf dieser Karte sind beispielhaft vier von 169 Lichtpunkten zu sehen. Alle Illuminationen sind auf www.regiofreizeit.de eingetragen.

1: Am Recklinghäuser Rathaus gibt es regelmäßig Lichtshows.

2: Der Marktplatz erstrahlt im Farbenmeer.

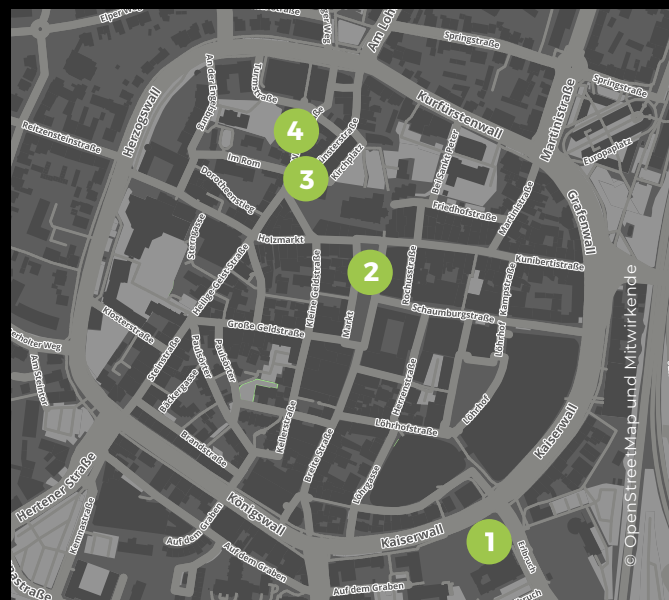
3+4: Auch die kleinen Gässchen mit ihren Fachwerkhäusern sind in buntes Licht getaucht.



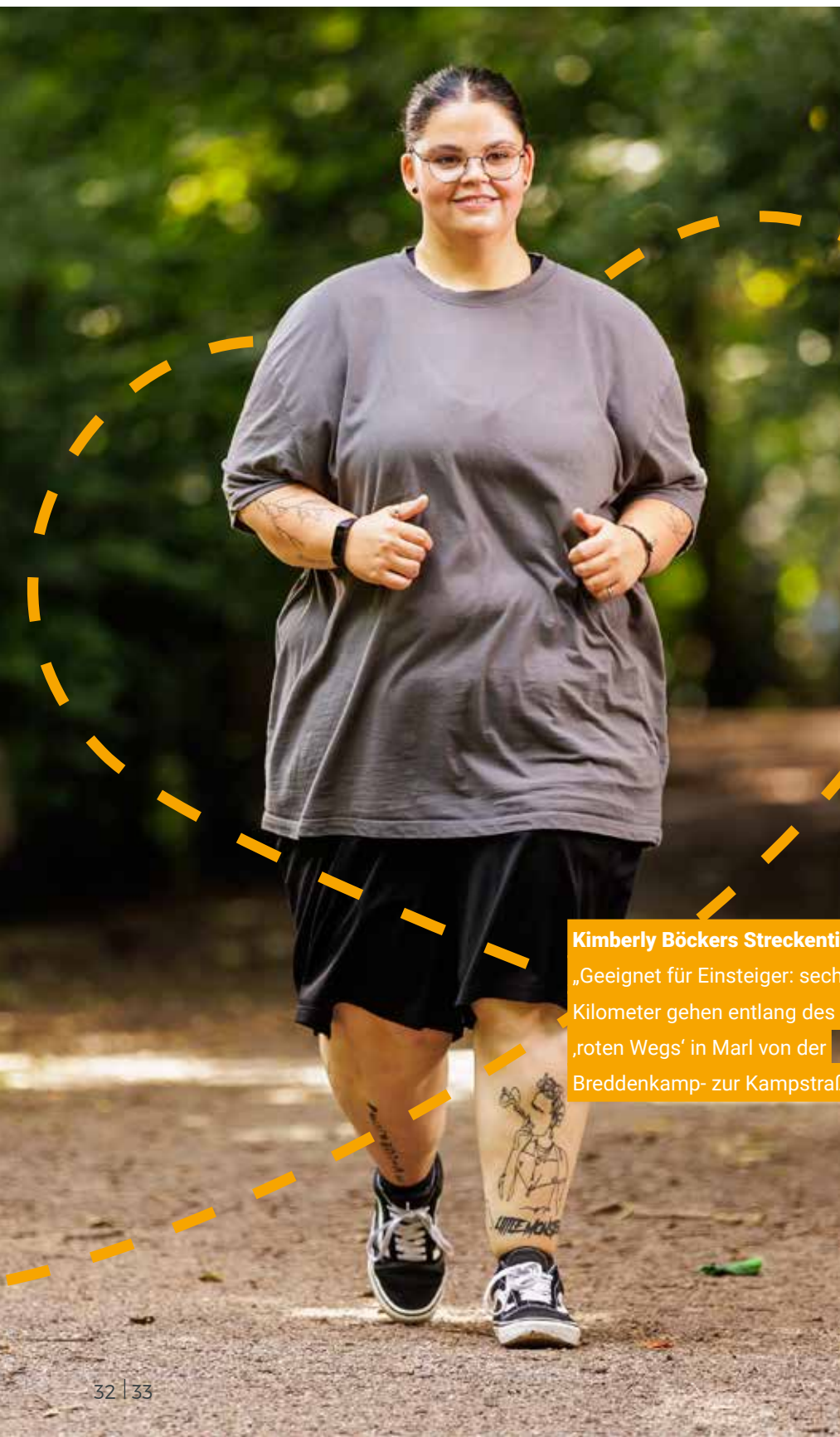
regiofreizeit.de

— INFO —

www.regiofreizeit.de
www.facebook.com/regiofreizeit.de
www.instagram.com/regiofreizeit.de



Schritt für Schritt fit



Kimberly Böckers Streckentipp

„Geeignet für Einsteiger: sechs Kilometer gehen entlang des ‚roten Wegs‘ in Marl von der Breddenkamp- zur Kampstraße.“

Kimberly Böcker bleibt dran. Nachdem sie am Ende des letzten Jahres beschließt, sich im nächsten Jahr mehr

zu bewegen, steht sie am 1. Januar bereit für 10.000 Schritte am Tag – das ist das Ziel der Heilerziehungspflegerin.

„Mein Übergewicht hat mir den Alltag erschwert, da musste was passieren.“

Seitdem macht sie ausgiebige Spaziergänge, trifft dabei Menschen und Hunde, entdeckt Lieblingsorte, hört Musik und schaut auch mal Sonnenuntergänge an. Die purzelnden Kilos und die gewonnene Energie sind Ergebnisse ihrer neuen gesunden Gewohnheit.

„Ich habe meine Alltagsbewegung hochgefahren und meine Ernährung umgestellt.“ Freunde und Arbeitskollegen sind eine große Unterstützung. Diese bekommt sie auch von ihrem Arbeitgeber, der Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen. Und die 26-Jährige gibt ihre sportlichen Erfahrungen weiter: So bietet die Mitarbeiterin der Glück-Auf-Werkstatt in Herten-Bertlich Fortbildungen zum Thema Bewegung für und mit Beschäftigten an. „Es wird total gut angenommen und ist gut für mich und andere.“ Kimberly Böckers Entschlossenheit inspiriert. Ihr Rat an jeden, der Sport vor sich herschiebt: „Es klingt so banal, aber fang einfach an – wenn man einmal dabei ist, bleibt man dabei.“

Laufende Kreativität

1.370 Läufe und fast 17.500 Kilometer Strecke – diese Bilanz kann Thomas Prang stolz aus seiner Excel-Tabelle ablesen. Seit seinem ersten Lauf 2015 nimmt der Recklinghäuser alle Läufe auf und ist noch lange nicht am Ziel

Drei Menschen, drei Gangarten: Kimberly Böcker, Thomas Prang und Thorsten Witt haben Sport in ihren Alltag integriert.

seiner persönlichen Statistik angekommen. „Ich laufe, weil es mir Spaß macht. Mir ist es wichtig, dass ich es in meinen Alltag einbinde, und ich finde darin einen Ausgleich zur Büroarbeit.“

Das Laufen ist fester Bestandteil seines Lebens. Eintönige Hamsterrad-Runden gibt es bei dem 51-Jährigen trotzdem nicht. Seine Leidenschaft für die Region, in der er lebt und arbeitet, spiegelt sich in seinen Laufstrecken, in denen er immer wieder neue Herausforderungen sucht. Für seine Laufgruppe, die „Westpace Runners“, entwickelt er mit viel Humor und Kreativität Routen zu besonderen Anlässen: Zu Ostern, Mutter- oder Vatertag werden Kilometer in Form eines Hasens, Herzens oder Bollerwagens abgelaufen.

In der Gemeinschaft zu laufen ist für den Vorstand und Bereichsleiter der Sparkasse Vest ein echtes Highlight, sodass er Teams für die Sparkasse beim Firmenlauf in Oer-Erkenschwick aufstellt.

„Der Firmenlauf bietet die perfekte Kombi aus sportlicher Betätigung, Erkundung prägen-

der Orte und Team-Building. Man begegnet den Kollegen beim Laufen auf einer ganz anderen Ebene und das stärkt den Zusammenhalt.“ Seine Begeisterung ist ansteckend und motiviert, einfach loszulaufen.

Selbstläufer

Früher war Thorsten Witt ein Sportmuffel. Mittlerweile ist Bewegung aus seinem Alltag nicht mehr wegzudenken. Das Laufen ist für ihn Entspannung nach einem Arbeitstag. „Ich habe mehr Energie und sehe meine Freunde öfter“, berichtet der 26-Jährige. Während der Pandemie räumte er Bewegung eine höhere Priorität ein. Am Anfang war es schwer, doch kleine, realistische Teilziele und ein Laufpartner halfen ihm, Herausforderungen zu bewältigen.

„Wichtig ist, dass man Spaß am Sport hat, zum Beispiel weil man Leute trifft und verschiedene Sachen ausprobieren kann“, ist Witt überzeugt.

„Wenn man sich diese positive Wirkung immer wieder klar macht, kommt die Routine fast von selbst.“ Zusammen mit seiner Freundin hat er eine Kalender-App, in der sie sich sportliche Ziele setzen. Derjenige, der das Ziel als Erstes erreicht, darf das

Abendessen oder den Kinofilm aussuchen – ein Anreiz. Gemeinsam mit seinen Kollegen bei der Diakonie nimmt er an Firmenläufen teil. „Dieses



Thorsten Witts Streckentipp

„Halde Hoheward geht immer! Zehn flache Kilometer laufen Profis auf der Balkonpromenade inklusive der Streckenerweiterung Ewaldsee, Emscherbruch und Aktivlinearpark.“

Jahr habe ich Diakonie-intern die Bestzeit der Mitarbeitenden beim AOK-Firmenlauf erreicht. Damit möchte ich nicht angeben, aber vor ein paar Jahren hätte ich davon nur träumen können“, erzählt er.

Mit seinen Erfahrungen möchte Thorsten Witt Menschen helfen, den Mut zu fassen, Sport in ihren Alltag zu integrieren. Seine Botschaft lautet: Kleine Schritte, soziale Unterstützung und das Feiern von Erfolgen sind Schlüsselemente, die zu einem aktiven Lebensstil führen können.

Anne-Marie Sanders

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

 Diakonie
im Kirchenkreis
Recklinghausen

www.sparkasse-re.de
www.diakonie-kreis-re.de

INFO –

Fotos: Andre Chrost

Thomas Prangs Streckentipp

„Fortgeschrittene können Runden um das Stadion Hohenhorst laufen. Das angrenzende Waldgebiet bietet Optionen zur Steigerung.“



Auf zu neuen Ufern

Die „Glücksradtouren“ entlang der Emscher und ihrer Nebenflüsse sind gemütliche Radtouren, die alle Sinne berühren. Ob auf eigene Faust oder mit einem Guide: Auf den Routen sammelt man viele Eindrücke, bekommt den Kopf frei und kann sich bei Achtsamkeitsübungen entspannen.

Den Wind auf der Haut spüren. In die Sonne blinzeln. Den Vögeln lauschen. Und dabei ganz locker durch diese

blau-grüne Landschaft radeln. Die abwasserfreie und vielerorts renaturierte Emscher und ihre Nebenläufe weisen den Weg. „Driften“ nennen es Fachleute, wenn man seine Gedanken weit schweifen lässt und sich an einem Ort viel Zeit nimmt. Die „Glücksradtouren“ laden dazu ein: Emschergenossenschaft und Knappschaft hatten während der Corona-Pandemie die Idee, abwechslungsreiche Radtouren auszuarbeiten, die auch Impulse für ein gesundes, glückliches Leben bieten. Jede der fünf Routen hat einen eigenen Schwerpunkt – mal ist es Kunst, die überraschend in der Landschaft steht, mal führen die Strecken durch wildromantische Täler, vorbei an Auwäldern und Feldern, oder über alte Bahntrassen mit Industriekulisse in der Ferne. „Kleine Glücksmomente sind eine wichtige Zutat für seelische Gesundheit und Wohlbefinden“, sagt Psychologe Nikolai Wystrychowski. „Häufig findet man sie auch ganz in der Nähe, dort wo man es nicht vermutet. Der nächste Weg kann schon ganz neue Perspektiven bieten und mich gedanklich von



Die Emscher Glücksradtour 3 ist eine ca. 30 Kilometer lange Tour entlang der neuen Flusslandschaften der Emscher. Eine Extra-Tour führt entlang des Schiffshebewerks Henrichenburg in Waltrop. Man kann auch eine Abkürzung über Bladenhorst nehmen.

Dingen lösen, die ich sonst nicht loslassen kann. Das zuzulassen, gelingt beim Radfahren besonders gut, wenn der Körper etwas aktiv ist und die Sinne geschärft sind.“ Wystrychowski hat in den letzten Jahren schon einige Glücksradtouren geleitet und die Radlerinnen und Radler beispielsweise zu Aussichtspunkten im Nordsternpark Gelsenkirchen, zu idyllischen Siedlungen wie Teutoburgia in Herne oder zur

Emscherquelle bei Holzwickede geführt. Der Psychologe erklärt, was das Besondere an den Glücksradtouren ist: „Während der Tour entdecken die Teilnehmenden die – manchmal ganz unvermutete – Landschaft des Emschergebiets auf ruhigen Wegen. Bei mehreren Stopps erfahren sie einiges über die wechselvolle Geschichte der Emscher und bekommen Rezepte für Glücksmomente im Alltag. Das reicht

Welche Pflanze wächst hier am Ufer?
Welcher Vogel singt dort so schön?
Die weiten Wasserflächen am Hof
Emscher-Auen in Castrop-Rauxel
bieten Natur pur. Anna Klyk und
Damian Jankowski aus Reckling-
hausen radeln gerne entlang der
neuen Flusslandschaft.



von kleinen selbstständigen Übungen zur Achtsamkeit und zu Atemtechniken bis hin zu Gesprächen über kleine und große Glücksquellen des Lebens.“

Touren zum Genießen

Die Touren kann man auch gut allein abfahren – auf der Website sind die Routen beschrieben, und den Streckenverlauf findet man auch über die App „Komoot“. Tipp: Probieren Sie die klei-

nen Übungen und Denkanregungen aus, die als Text oder Video eingebaut sind. Die Effekte sind oft verblüffend. Für die Genussübung (siehe Tour 3 rund um Castrop-Rauxel) können Sie sich auch ein paar Rosinen mehr oder ein Stück Schokolade einpacken – ein bisschen Seelennahrung tut gut. Kostenlose, geführte Glücksradtouren bieten Emschergenossenschaft und Knappschaft im Rahmen der Koopera-

tion „Gesund an der Emscher!“ demnächst auch wieder an. Termine werden auf der Website oder über die Social-Media-Kanäle verbreitet.

Claudia Schneider



— INFO —
www.gluecksradtouren.de



Foto: Thomas Bocian



Foto: Matthias Morawetz



Foto: Michael Schwettmann



Foto: André Storm



Foto: Schneekönigin



Foto: Matthias Rauch

HIGHLIGHTS

Depeche Reload

Diese Jungs machen jedes Konzert zu einer authentischen Depeche-Mode-Party.

Samstag, 30.09., 20:00, Herten, Schwarzkaue

Die Comedy-Werkstatt

Hier können bekannte Comedians und auch Anfänger an ihren Gags arbeiten und Profis ihr Können zeigen.

Sonntag, 01.10., 20:00, Castrop-Rauxel, Comedy Werkstatt, Tanzpalast Mythos

Detektivworkshop

Beim Detektivworkshop lernen Kids, Spuren zu sichern und den Täter zu identifizieren.

Mittwoch, 04.10., 17:30, Datteln, Stadtbücherei

Wettrutschen für Kids

Auf der Racer-Doppelrutsche im Spaßbad werden die schnellsten Wasserflöhe gesucht.

Montag, 09.10., 15:00, Herten, Copa Ca Backum

Oma wird verkauft

Diese moderne und ganz eigene Bearbeitung des Lustspiel-Klassikers „Der verkaufte Großvater“ zeigt, wie viel mehr komödiantisches Potenzial in diesem alten Schwank steckt.

Dienstag, 17.10., 19:30, Recklinghausen, Bürgerhaus Süd

trial & error

Trial and error (Versuch und Irrtum) ist die Art, wie Kinder sich und ihre Welt erforschen. Wo ist die Grenze? Wer setzt sie mir? Und was passiert, wenn Kinder die Regeln bestimmen?

Mittwoch, 25.10., 10:00, Marl, Theater Marl

Woozle Goozle – das Woozical

Ein spannendes Abenteuer mit lustigen Figuren, einer verspielten Inszenierung und einem ausgefuchsten Bühnenbild.

Samstag, 28.10., 15:00, Castrop-Rauxel, Stadthalle

Lichterfest

Mit dem Lichterfest in Dorsten erstrahlt das Ehrenamt jedes Jahr im November in der Dorstener Altstadt.

Sonntag, 05.11., 13:00, Dorsten, Altstadt



Foto: Benjamin Hauschild

4



Foto: Klauke

10



Foto: Marco Stepniak

5



Foto: Peter Schütte

6



Foto: E. Horn

11

Die Puppen, die ich rief 6

Bauchredner Tim Becker spielt mit Puppen. Oder spielen die Puppen mit ihm?

Sonntag, 05.11., 18:00, Datteln, KatiElli Theater

André Storm: Lesung mit Zauberei 7

Nicht nur der Autor erscheint an diesem Abend mit seinem aktuellen Krimi „Abgetaucht!“, sondern auch andere Dinge. Und diese meistens gänzlich unerwartet.

Donnerstag, 16.11., 19:00, Waltrop, 3. Ort Waltrop, Ziegeleistraße

Schneekönigin – das Musical 8

Das Publikum wird Teil eines Abenteuers mit zauberhaften Wesen und unbegrenzten Möglichkeiten.

Donnerstag, 16.11., 16:00, Oer-Erkenschwick, Stadthalle

Zaubershow für die ganze Familie 9

Nicht nur Schall und Rauch: Matthias Rauch bietet ein Feuerwerk an frischer Unterhaltung und unglaublichen Illusionen für die ganze Familie.

Samstag, 18.11., 15:30, Dorsten, Gemeinschaftshaus Wulfen

Rock the Circus 10

Hier wächst zusammen, was zusammengehört – atemberaubende Artistik und kraftvolle Rockmusik aus fünf Jahrzehnten.

Dienstag, 21.11., 19:30, Marl, Theater Marl

Frühstück bei Tiffany

Jeder liebt die Geschichte um die junge Holly und Tiffany, den berühmten Juwelier in der Fifth Avenue mit seinen glitzernden Diamanten in der Auslage.

Mittwoch, 22.11., 19:30, Recklinghausen, Ruhrfestspielhaus

Tatort Dinner „Mörderische Auktion“

Ein Inspektor mit einem geheimnisvollen Karton im Arm platzt herein. Der Adel von Cornwall ist „not amused“. Was will die Polizei im Haus? Ein unerhörter Skandal nimmt seinen Lauf!

Freitag, 24.11., 19:00, Castrop-Rauxel, Schloss Bladenhorst

The Cashbags: Johnny Cash Revival 11

Die Legende Johnny Cash lebt in den Cashbags weiter. Ein Highlight für Fans dieser Musikepoche.

Samstag, 02.12., 20:00, Waltrop, Stadthalle

TERMINE

SAMSTAG | 23.09.

HERTEN | 20:00
Zwei Stricher packen aus!
LiveCartoon Podcast
Schwarzkaue Eventlocation

DORSTEN | 15:00
Berühmte Persönlichkeiten aus Dorsten
Altes Rathaus, Markt 1

SONNTAG | 24.09.

CASTROP-RAUXEL | 11:00
Maritimer Frühschoppen des Shanty-Chores Castrop-Rauxel 2017 e.V.
Restaurant & Tanzpalast Mythos

HERTEN | 11:00
Schlosskonzerte
Schloss Herten

DORSTEN | 11:00
Nostalgie-Markt
CreativQuartier Fürst Leopold

DORSTEN | 17:00
Duo Taktvoll
Gnadenkirche Wulfen

RECKLINGHAUSEN | 15:00
Kindertheater: Wo Fuchs und Hase sich gute Nacht sagen
Ruhrfestspielhaus

MONTAG | 25.09.

CASTROP-RAUXEL | 13:00
Das Mädchen Wadjda
Castrop-Rauxel Studio

DIENSTAG | 26.09.

CASTROP-RAUXEL | 17:00
Die drei ??? Kids - Der singende Geist
Castrop-Rauxel Studio

HERTEN | 10:00
smartVEST
Open Government BarCamp
Zeche Schlägel & Eisen

CASTROP-RAUXEL | 19:30
Der Vorleser
Castrop-Rauxel Studio

MITTWOCH | 27.09.

CASTROP-RAUXEL | 09:30
Handykurs für Senioren
Agora Kulturzentrum

OER-ERKENSCHWICK | 15:30
Kaffee, Kuchen, Alpenüberquerung Autorinnenlesung
Matthias-Claudius-Zentrum, Raum Haard

DONNERSTAG | 28.09.

DATTELN | 20:00
„Storno; Die Sonderinventur“
Stadthalle Datteln

FREITAG | 29.09.

WALTROP | 19:30
Waltrop spielt
Stadthalle Waltrop

DATTELN | 19:30
ELVIS - My Way
KATIELLi Theater

RECKLINGHAUSEN | 19:00
integral::musik: Nichts fehlt außer Dir
Bürgerhaus Süd

SAMSTAG | 30.09.

HERTEN | 11:00
Urbane Kunst - Streetart-Workshop
Stadtbibliothek

OER-ERKENSCHWICK | 17:00
Ganoven Fest 2023
Joe e.V.

SONNTAG | 01.10.

CASTROP-RAUXEL | 11:00
Trödelmarkt + Erntedankfest

CASTROP-RAUXEL | 20:00
Die Comedy Werkstatt
Tanzpalast Mythos

MARL | 15:00
Schneekönigin - das Musical
Theater Marl

DIENSTAG | 03.10.

HERTEN | 15:00
Copa-Rallye für Kids
Copa Ca Backum

MARL | 11:00
VolksParkFest
Alt-Marl

MITTWOCH | 04.10.

HERTEN | 16:30
Gern genäht - Das Modeatelier
Haus der Kulturen

HERTEN | 15:00
Wasserflöhe-Wasserdisco
Copa Ca Backum

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Die Kehrseite der Medaille
Ruhrfestspielhaus

DONNERSTAG | 05.10.

WALTROP | 16:00
ProgrammierKids

MARL | 19:00
Hufeisen - Solo mit 7 Blockflöten
Kulturzentrum Erlöserkirche

FREITAG | 06.10.

DATTELN |
Blutsbrüder - Das Musical
KatiElli Theater

DORSTEN | 10:00
Herbstfestival Indian Summer

HERTEN | 18:30
Fledermauswanderung für Kinder
Halde Hoheward

SAMSTAG | 07.10.

MARL | 13:00
Marler Seefest
Marler Stern

DATTELN |
Datteln im Herbst
City Datteln

HERTEN | 14:00
Repair-Café
Gemeindezentrum der Thomaskirche

HERTEN | 10:00
Botanische Wanderung für Kinder
Halde Hoheward

SONNTAG | 08.10.

MARL | 13:00
Marler Seefest
Marler Stern

OER-ERKENSCHWICK |
Oktoberfest Club 50 Plus Foyer
Stadthalle

DORSTEN | 11:00
Denkpfad!
Bürgerpark Maria Lindenhof

RECKLINGHAUSEN | 11:00
Konzertreihe DEBUT um 11 e. V.
Ruhrfestspielhaus, Kassiopeia

MONTAG | 09.10.

DORSTEN | 00:00
Tim McMillan LIVE
Vinylcafé „Schwarzes Gold“

HERTEN | 15:00
Wettrutschen für Kids
ab 8 Jahren
Copa Ca Backum

MITTWOCH | 11.10.

HERTEN | 15:00
Wasserflöhe-Wasserdisco
Copa Ca Backum

DONNERSTAG | 12.10.

DORSTEN | 00:00
Tidmore LIVE
Vinylcafé „Schwarzes Gold“

MARL | 00:00
Let's take a picture!
insel-Familienbibliothek
Türmchen

OER-ERKENSCHWICK | 15:00
Erinnerung - Austausch - Perspektiven
Matthias-Claudius-Zentrum

FREITAG | 13.10.

DORSTEN | 00:00
Whisky Tasting
Vinylcafé „Schwarzes Gold“

MARL | 19:30
Wohnzimmer-Konzert:
Copyriot
Jugendzentrum Hagenbusch

DATTELN |
Beatles an Bord
KatiElli Theater

SAMSTAG | 14.10.

HERTEN | 10:00
Vogelkundliche Wanderung für Kinder
Halde Hoheward

SONNAB | 15.10.

WALTROP | 12:00
Von Nixe, Ostara und Cerberus
LWL-Industriemuseum

OER-ERKENSCHWICK | 15:00
Vom Maulwurf, der wissen wollte, wer ihm auf den Kopf gemacht hat - Figurentheater
Schwimmverein Neptun
Erkenschwick e.V.

MONTAG | 16.10.

MARL | 19:30
Hausmeister Krause - Du lebst nur zweimal
Theater Marl

DIENSTAG | 17.10.

WALTROP | 10:30
Schnupperworkshop
bewegtes Gedächtnistraining für SeniorInnen
Kulturwohnzimmer

DORSTEN | 19:30
Bücherherbst Lesungen
Cornelia Funke Baumhaus

RECKLINGHAUSEN | 19:00
2. Sinfoniekonzert - Hoffnung
RuhrfestspielhausmKultur

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Oma wird verkauft
Bürgerhaus Süd

MITTWOCH | 18.10.

WALTROP | 16:00
Offener Treff
Für alle, die Handarbeit lieben
Stadthalle Waltrop

WALTROP | 16:00
Schattentheater Aschenputtel
ab 4 Jahre
Raum 2

DORSTEN | 14:00
Morgenstar und Ringelspitz
Gemeinschaftshaus Wulfen

RECKLINGHAUSEN | 19:00
AndersARTig: Picknick am Valentinstag
Ruhrfestspielhaus

DONNERSTAG | 19.10.

MARL |
LAN-Party
Jugendzentrum Hagenbusch

HERTEN | 20:07
Fritz Eckenga: „Hirnschmelze“
Glashaus



Wasserspiel-Nachmittag

Im Schwimmerbecken warten Laufmatte und Spielinseln auf die kleinen Gäste, im Nichtschwimmerbereich gibt es Poolnudeln, Matten und Schwimmtiere.

Samstag, 21.10., 15:00, Herten, Copa Ca Backum

Das Ruhrical

Das Ruhrpott Musical ist ein Erlebnis mit dem Sound des Ruhrgebiets. Hits von hier in einer unvergesslichen Show.

Freitag, 29.09., 20:00, Castrop- Rauxel, Stadthalle

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Good Bye, Lenin!
Ruhrfestspielhaus

SAMSTAG | 21.10.

HERTEN | 11:00
LipDip – Das etwas andere Musikvideo
Jugendzentrum Nord

HERTEN | 10:00
Steinchen für Steinchen – Kleine Mosaikkunstwerke
Jugendzentrum Nord

MARL | 15:00
Freunde – Helme Heine
Theater Marl

HERTEN | 15:00
Wasserspiel-Nachmittag
Copa Ca Backum

DORSTEN | 13:00
11. Dorstener Sparkassen Crosslauf
Bürgerpark Maria Lindenhof

DORSTEN | 20:00
Immer wieder nachts um vier
Aula St. Ursula Realschule

RECKLINGHAUSEN | 19:00
NPW goes DISCO
Ruhrfestspielhaus

SONNTAG | 22.10.

RECKLINGHAUSEN | 11:00
integral::musik: Paganini-Rhapsodie
Ruhrfestspielhaus

RECKLINGHAUSEN | 15:00
Schneekönigin - das Musical
Ruhrfestspielhaus

MARL | 17:00
PIANO! Oleksandra Makarowa
Kulturzentrum Erlöserkirche

MONTAG | 23.10.

WALTROP | 19:00
Die musikalische Fantasie
Kulturwohnzimmer

DORSTEN | 20:00
Hedwig and the Angry Inch
Aula St. Ursula Realschule

DIENTAG | 24.10.

DORSTEN | 15:00
Alles Rabenstark! Oder hauen, bis der Milchzahn wackelt
Forum der VHS

DORSTEN | 16:00
Alte Hasen – Neue Regeln
Gemeinschaftshaus

MITWOCHE | 25.10.

WALTROP | 14:00
Spielesachmittag
3. Ort Waltrop Foyer

MARL | 10:00
trial & error
Theater Marl

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Tosca
Ruhrfestspielhaus

DONNERSTAG | 26.10.

WALTROP | 16:00
Wir lesen que(e)r
Etwas andere Geschichten
Kulturwohnzimmer

CASTROP-RAUXEL | 19:00
Lesung Turmalin Theater: Kafka oder Das Zögern vor der Geburt
Stadtbibliothek Castrop-Rauxel

HERTEN | 20:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

DATTELN | 20:00
Best of NachtSchnittchen
Stadthalle Datteln

FREITAG | 27.10.

WALTROP | 19:30
Waltrop spielt
Offener Spieleabend
Foyer

MARL | 19.30
Back to the Roots
Theater Marl

CASTROP-RAUXEL | 20:00
Dark Stories – Gruselgeschichten & Livemusik
Schloss Bladenhorst

HERTEN | 20:00
Blues Company: Live and kickin'
Glashaus

HERTEN | 20:00
Stars auf Zeche
Die heiße Show für kühle Tage
Revue Palast Ruhr

DATTELN |
Mädelsabend
KatiElli Theater

SAMSTAG | 28.10.

HERTEN | 10:00
Steinchen für Steinchen – Kleine Mosaikkunstwerke
Jugendzentrum Nord

MARL | 19:00
Marler Debüt: Kammermusikabend
Theater Marl

CASTROP-RAUXEL | 15:00
Woozle Goozle - das Woozical
Stadthalle Castrop-Rauxel

HERTEN | 16:00
Wasserflöhe-Halloweenparty
Copa Ca Backum

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Wildes Holz
Ruhrfestspielhaus

SONNTAG | 29.10.

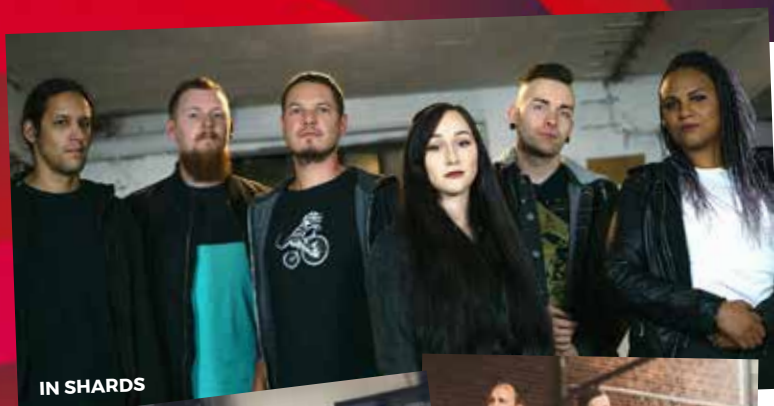
MARL | 11:00
Mädchen Klamotte
Marler Stern

FREITAG | 20.10.

MARL | 19:30
Sörensen hat Angst
Theater Marl

DATTELN |
Vive l' amour – Es lebe die Liebe
KatiElli Theater

OER-ERKENSCHWICK | 20:00
The Best Of Queen
Stadthalle



IN SHARDS



HALLWAYS



CHASING DREAMS



CRYPTIC LANE



THE MONISTIC

Clubraum 10 JAHRE
www.sparkasse-clubraum.de

Here we go again

Die Bühne ist bereit, die Verstärker sind aufgedreht, und die Spannung steigt: Der Clubraum-Contest feiert Saison-Debüt und Jubiläum zugleich – zehn Jahre lang gibt es das Musikförderprojekt der Sparkasse Vest Recklinghausen nun schon. Die Tradition wird aufrechterhalten: In neun Runden können lokale Bands und Kollektive aller Genres gegeneinander antreten. Via Fach- und Publikumsvoiting werden so die Gewinner ermittelt, die am 1. Mai die Finalrunde zur Eröffnung der Ruhrfestspiele bestreiten. Hauptgewinn, wie immer: Ein Auftrittsslot beim beliebten Festival Bochum Total. In dieser Saison dürfen gleich 15 grundverschiedene neue Bands begrüßt werden.

Von harmonisch-entspannten Singer-Songwriter-Vibes über female fronted Metalcore bis hin zu experimentellen Klängen aus fernen Galaxien wird jede Geschmacksknospe hingebungsvoll bespielt.

Die nächsten Termine:

Chasing Dreams, Cryptic Lane, Kaiser Franz, Silver Leaf

Freitag, 10. November, 19:30, Treffpunkt Altstadt, Dorsten

Beyond Matters, The Monistic, Sweet Disaster

Samstag, 18. November, 20, Hagenbusch, Marl

Dreams Don't Sleep, Hallways, In Shards

Samstag, 9. November, 19:30, JZ Südpol, Recklinghausen

TERMINE

- DORSTEN | 11:00**
Nostalgie-Markt auf Fürst Leopold
 CreativQuartier Fürst Leopold
- RECKLINGHAUSEN | 11:00**
1. Rathauskonzert – Sextett Sells
 Rathaus
- RECKLINGHAUSEN | 15:00**
Kindertheater: Findus zieht um
 Ruhrfestspielhaus
- RECKLINGHAUSEN | 17:00**
Lesebühne EXTRA: Die schöne Magelone
 Ruhrfestspielhaus

DIENSTAG | 31.10.

- MARL | 19:30**
Dracula
 Theater Marl
- CASTROP-RAUXEL | 19:30**
Seven Cent - Halloween Show
 Europahalle
- RECKLINGHAUSEN | 19:00**
Schuhe Taschen Männer
 Ruhrfestspielhaus

DONNERSTAG | 02.11.

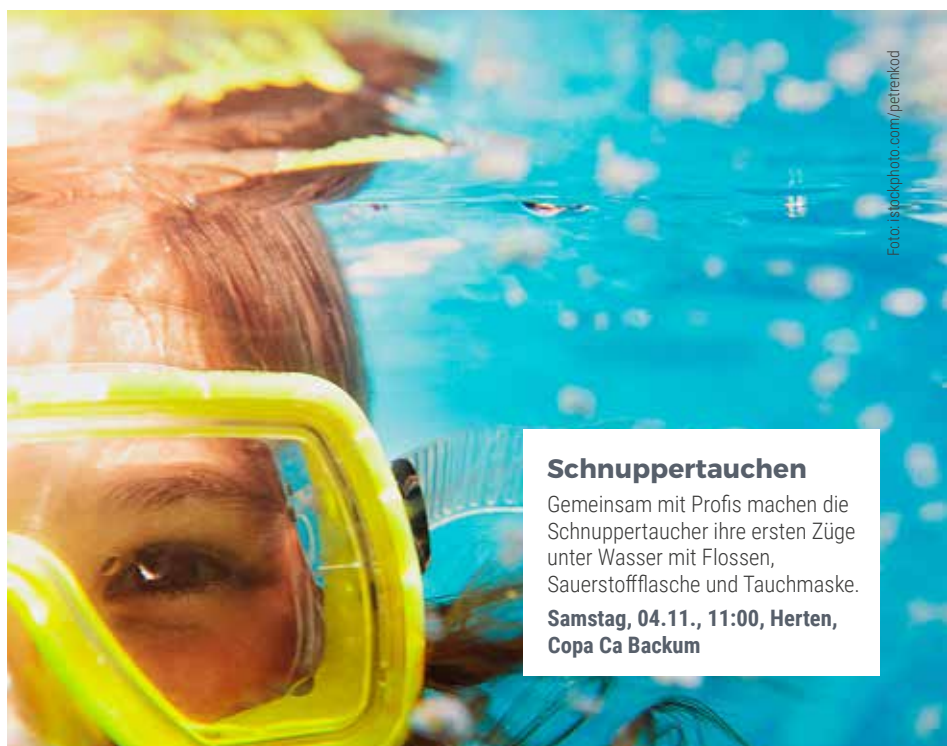
- DORSTEN | 19:00**
Besser heizen – Wärme pumpen
 Volkshochschule

SAMSTAG | 04.11.

- HERTEN | 11:00**
Schnuppertauchen
 Copa Ca Backum
- DATTELN | 19:30**
The Music of Simon & Garfunkel – The Concert in Central Park
 KATIELLi Theater
- HERTEN | 14:00**
Repair-Café und Technik-Stammtisch
 Bürgerhaus Süd
- MARL | 19:00**
Marler Nacht der spirituellen Lieder
 Kirche Sankt Josef
- MARL | 19:00**
Karneval der Tiere
 Kulturzentrum Erlöserkirche

SONNTAG | 05.11.

- MARL |**
Pippi Langstrumpf
 Theater Marl
- CASTROP-RAUXEL | 11:00**
Lesung Rainer Moritz
 Stadtbibliothek
- CASTROP-RAUXEL | 20:00**
Die Comedy Werkstatt
 Tanzpalast Mythos
- DATTELN | 18:00**
Die Puppen, die ich rief
 KATIELLi Theater



Schnuppertauchen

Gemeinsam mit Profis machen die Schnuppertaucher ihre ersten Züge unter Wasser mit Flossen, Sauerstoffflasche und Tauchmaske.

Samstag, 04.11., 11:00, Herten, Copa Ca Backum

- DORSTEN | 13:00**
Lichterfest
 Dorsten-Altstadt

MONTAG | 06.11.

- WALTROP | 16:00**
Lesung Jasmin Schaudinn
 Kulturwohzimmer
- MARL |**
Schuhe Taschen Männer
 Theater Marl

DIENSTAG | 07.11.

- WALTROP | 16:00**
Vorlesenachmittag für Kinder zwischen 3 und 6 Jahre
 Foyer

DONNERSTAG | 09.11.

- DATTELN |**
Torsten Sträter
 Stadthalle

FREITAG | 10.11.

- MARL | 19:30**
HOT Action QUIZ!
 Jugendzentrum Hagenbusch
- MARL | 19:30**
Der Schatz im Silbersee
 Theater Marl
- HERTEN | 20:00**
Doppelkonzert: Tante Friedl & Jenny Thiele
 Glashaus
- DORSTEN | 19:30**
Finger weg! Das Handbuch für den ungeschickten Mann – und wie man mit ihm umgeht
 Stadtbibliothek

SAMSTAG | 11.11.

- MARL | 15:00**
Der kleine Eisbär
 Theater Marl

MITTWOCH | 11.11.

- OER-ERKENSCHWICK |**
Dance City C-R.
 Stadthalle

SAMSTAG | 11.11.

- DORSTEN | 20:00**
Oldie Night
 Gemeinschaftshaus

SONNTAG | 12.11.

- DATTELN | 18:00**
Dancing Queen Fever ABBA Tribute Show
 KATIELLi Theater
- OER-ERKENSCHWICK | 16:00**
herr H – neue deutsche Kindermusik
 Stadthalle
- DORSTEN-RHADE | 12:00**
Jazzfrühstücken: The Swinging Latin Touch
 Gastwirtschaft Nienhaus
- OER-ERKENSCHWICK | 15:00**
Figurentheaterveranstaltung: „Auf hoher See“
 Schwimmverein Neptun Erkenschwick e.V.

DIENSTAG | 14.11.

- CASTROP-RAUXEL | 10:00**
Sprechstunde Pflege-Infocenter
 Agora Kulturzentrum Kultur
- DORSTEN | 16:00**
Drei Haselnüsse für Aschenbrödel
 Aula St. Ursula Realschule
- MARL | 18:00**
Marler Fotogruppe Rund um die Fotografie
 Hans-Katzer-Haus

- RECKLINGHAUSEN | 19:00**
3. Sinfoniekonzert – Engel
 Ruhrfestspielhaus

MITTWOCH | 15.11.

- WALTROP | 16:00**
Offener Treff für alle, die Handarbeit lieben
 3. Ort Waltrop Foyer

- DORSTEN | 19:30**
Kanarenblut
 Stadtbibliothek

- RECKLINGHAUSEN | 18:00**
Kirche und Kino: SEVEN WINTERS IN TEHERAN
 Cineworld Kino

DONNERSTAG | 16.11.

- WALTROP | 19:00**
André Storm - Abgetaucht Lesung mit Zauberei
 Kulturwohzimmer
- OER-ERKENSCHWICK | 16:00**
Schneekönigin - Das Musical
 Stadthalle
- OER-ERKENSCHWICK | 15:00**
Trauercafé Erinnerung – Austausch – Perspektiven
 Matthias-Claudius-Zentrum
- DATTELN | 20:00**
Stefan Stoppok Echter Klang statt Fake Noise
 Stadthalle

FREITAG | 17.11.

- DATTELN |**
Blutsbrüder – Das Musical
 Katielli Theater
- DORSTEN | 19:30**
Mord zu Mord gesellt sich gern
 Stadtbibliothek

William Wahl: „Nachts sind alle Tasten grau“

Ob Katzen hier lauschen, ist nicht erwiesen, aber Menschen kommen freudestrahlend aus den Soloabenden des Klavierskavarettisten.

Donnerstag, 23.11., 20:00, Herten, Glashaus

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Schiff ahoi
Bürgerhaus Süd

SAMSTAG | 18.11.

MARL | 19:30
Sparkassen-Clubraum
Jugendzentrum Hagenbusch

HERTEN | 11:00
Bilder aus Fernost – Dein Manga-Workshop
CreativWerkstatt

MARL | 20:15
No Man's Road
Szenische Lesung mit Musik:
Kino auf Papier.
Theater Marl

HERTEN | 15:00
Wasserspiel-Nachmittag
Copa Ca Backum

DORSTEN | 16:00
Zaubershow für die ganze Familie
Gemeinschaftshaus Wulfen

WALTROP | 20:00
„Magic Gregorian Voices
Klang der Mönche“
Stadthalle

DORSTEN | 16:00
Matthias Rauch - Zaubershow
für die ganze Familie
Gemeinschaftshaus

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Familienkonzert:
Hänsel und Gretel
Bürgerhaus Süd

SONNTAG | 19.11.

HERTEN | 11:00
Bilder aus Fernost –
Dein Manga-Workshop
CreativWerkstatt

DORSTEN | 17:00
Saxophonquartett „NEXUS“
Musik
Gnadenkirche Wulfen

WALTROP | 12:00
Von Nixe, Ostara und
Cerberus
LWL-Industriemuseum

RECKLINGHAUSEN | 17:00
Kammerchor Recklinghausen:
Christuskirche

MARL | 17:00
Adventskonzert
Kulturzentrum Erlöserkirche

MONTAG | 20.11.

DORSTEN | 20:00
Komplexe Väter
Aula St. Ursula Realschule

DIENSTAG | 21.11.

DATTELN | 15:00
Kindertheater: „Weihnachten
bei Michel aus Lönneberga“
Stadthalle

RECKLINGHAUSEN | 19:00
AndersARTig: The Long Run
Ruhrfestspielhaus

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Rock The Circus
Theater Marl

MITTWOCH | 22.11.

WALTROP |
Workshop Handlettering
Christmas Edition
3. Ort Waltrop

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Digitales Bilderbuchkino
Stadtbibliothek

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Frühstück bei Tiffany
Ruhrfestspielhaus

DONNERSTAG | 23.11.

MARL | 20:00
Arnulf Rating: Zirkus Berlin
Theater Marl

DORSTEN | 19:00
Mensch, stress mich nicht!
Volkshochschule

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Sarah Bosetti – Wer Angst hat,
so!l zuhause bleiben!
Ruhrfestspielhaus

HERTEN | 20:07
William Wahl
„Nachts sind alle Tasten grau“
Glashaus

Freitag | 24.11.

WALTROP | 19:30
Waltrop spielt
Offener Spieleabend
3. Ort Waltrop Foyer

MARL | 19:30
Wie im Himmel
Theater Marl

CASTROP-RAUXEL | 19:00
Tatort Dinner
„Mörderische Auktion“
Schloss Bladenhorst

DORSTEN | 20:00
Susanne Pätzold
Multiple Choice Comedy
Aula Gymnasium Petrinum

SAMSTAG | 25.11.

HERTEN | 11:00
Ich schenk dir was – Geschenke
aus der Goldschmiede-Werkstatt
Artrium-Schmuckatelier im
Kunsthof Westerholt

MARL | 19:00
Jewish Touch: Duo Brillaner mit
Konstantin Heidrich
Theater Marl

HERTEN | 15:30
Wasserflöhe-Kino-Poolparty
Copa Ca Backum

DORSTEN | 19:00
Kultur vom Feinsten Kabarett
Gemeinschaftshaus Wulfen

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Es war einmal ... oder auch nicht!
Tanzhaus La Danza

SONNTAG | 26.11.

MARL | 10:00
Mit Mut zum Glück
Jugendzentrum Hagenbusch

RECKLINGHAUSEN | 11:00
Rathauskonzert
Rathaus

RECKLINGHAUSEN | 11:00
Konzertreihe - DEBUT um 11 e. V.
Ruhrfestspielhaus, Kassiopeia

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Ballettschule Warnas
Ruhrfestspielhaus

MONTAG | 27.11.

MARL | 19:30
Schöne Bescherung
Theater Marl

DIENSTAG | 28.11.

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Der Nussknacker
Ruhrfestspielhaus

MITTWOCH | 29.11.

WALTROP | 14:00
Gemeinsam Gesellschafts-
spiele ausprobieren
3. Ort Waltrop Foyer

CASTROP-RAUXEL | 16:00
Theater Die Mimosen: Der
Weihnachtsraum des
Tannenbaums
Stadtbibliothek

RECKLINGHAUSEN |
18:00
NPW Barock
Christuskirche

DONNERSTAG | 30.11.

DORSTEN | 19:30
Über Paris ins Paradies Musik
Volkshochschule

MARL | 20:00
Schwanensee mit Orchester
Theater Marl

Freitag | 01.12.

DATTELN |
KATIELLI's Christmas 2023
Katielli Theater

DATTEN | 20:00
Brings Konzert
Stadthalle

OER-ERKENSCHWICK |
20:00
Wildes Holz
Stadthalle

DORSTEN | 19:30
„Und ewig dampft der
Glühwein“
Kabarett, Lesungen
Cornelia Funke Baumhaus

RECKLINGHAUSEN | 10:00
1. Schulkonzert
Mozart – Vom Wunderkind
zum Superstar
Ruhrfestspielhaus

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Adventssingen
Kirchplatz

SAMSTAG | 02.12.

MARL | 19:30
Der Elfenthron von Thorsagon
mit der Band Fairytale
Theater Marl

DORSTEN | 14:00
Adventsbasar
Gnadenkirche Wulfen

HERTEN | 14:00
Repair-Café
Gemeindezentrum der
Thomaskirche

MARL | 15:00
That's JAZZ! Christmas Jazz
Kulturzentrum Erlöserkirche

WALTROP | 19:00
THE CASHBAGS
Stadthalle

SONNTAG | 03.12.

MARL | 16:00
Weihnachtslieder von der Seefahrt
Kulturzentrum Erlöserkirche

MONTAG | 04.12.

WALTROP | 19:00
1. Frauenfilmreihe Castrop-
Rauxel/Waltrop
Yahoo

DIENSTAG | 05.12.

DORSTEN | 17:00
Ein total verhextes
Weihnachtsfest
Forum der VHS

MITTWOCH | 06.12.

DORSTEN | 14:00
Kindertheater: Ox & Esel
Kom'ma Theater
Gemeinschaftshaus Wulfen

SAMSTAG | 09.12.

HERTEN | 16:00
Candlelight für Kids
Copa Ca Backum

CASTROP-RAUXEL | 15:00
Weihnachtsmarkt
Henrichenburg

RECKLINGHAUSEN | 16:00
Jugendsinfonieorchester:
Kaffee- und Kuchenkonzert
Ruhrfestspielhaus, Kassiopeia

SONNTAG | 10.12.

OER-ERKENSCHWICK | 15:00
„Wann wird's mal wieder
richtig Winter“
Schwimmverein Neptun
Erkenschwick e.V



Weihnachten mit den Zucchini Sistaz

Die drei Damen beschenken uns Weihnachtslieder
aus aller Herren Länder.

Mittwoch, 13.12., 19:30, Recklinghausen, Ruhrfestspielhaus

Sie sind sich einig: Marcel Tillmanns und Sarah Tech suchen schon länger eine eigene Immobilie in Dorsten.

Alles richtig gemacht!

Wie ein junges Paar aus Dorsten den Traum vom eigenen Haus zielstrebig verwirklicht.

Zugegeben: Bausparen klingt nicht ganz tauffrisch. Marcel Tillmanns und seine Freundin Sarah Tech haben trotzdem gleich mehrere Bausparverträge. Warum? Das verrät das junge Paar im Gespräch.

Marcel Tillmanns macht gerne Pläne. Das liegt wohl an seinem Beruf, denn der 34-Jährige ist Elektroingenieur. Nach Studium und zwei beruflichen Stationen in Essen entschied sich der junge Mann, in seine Heimatstadt Dorsten zurückzukehren. „Die Anbindung in alle Himmelsrichtungen ist hier super, und die Stadt gefällt mir auch“, sagt Tillmanns. Gemeinsam mit seiner Freundin Sarah Tech wurden Pläne geschmiedet: „Wir sind beruflich ganz gut gesetzt, und es war unser beider Wunsch, eine eigene Immobilie für uns zu finden. Das ist für uns ein Investment fürs Alter und schlauer, als bei steigenden Preisen Monat für Monat viel Geld in eine Mietwohnung zu stecken.“ Es geht dem jungen Paar aber nicht nur um streng rationale Motive: „Ein eigenes Haus, möglichst mit Garten – das gibt uns mehr Freiheit, ob bei der Familienplanung oder wenn's darum geht, unsere eigenen Vorstellungen zu verwirklichen.“

Haussuche mit Hürden

Allerdings war die Suche auf dem Dorstener Immobilienmarkt schwieriger als gedacht: „Vieles war überteuert oder in schlechtem Zustand.“ Deshalb fragte das Paar bei Julia Tamm, ihrer Beraterin bei der Sparkasse in Dorsten, nach Möglichkeiten, das historisch niedrige Zinsniveau vorsorglich für die Zukunft zu sichern. „Wir haben uns gefragt: Selbst, wenn wir bald die passende Immobilie finden – was ist nach zehn Jahren, sind dann die Zinsen so hoch, dass wir uns ein Haus gar nicht mehr leisten können?“

Einleuchtendes Modell

Beraten wurden die beiden dann von einem Spezialisten: Matthias Breuer wurde von Julia Tamm zum Gespräch eingeladen – und der Bausparexperte der Sparkasse Vest zeigte ein Szenario auf, das dem jungen Paar sofort einleuchtete. „Wir hatten in den vergangenen Jahren ein extrem niedriges Zinsniveau von unter 2 Prozent – das war für Häusle-käufer natürlich traumhaft“, erinnert sich Breuer. „Aber was, wenn die Zinsen sich drehen und für ein Darlehen in zehn Jahren fünf Prozent oder mehr bezahlt werden müssen?“

Die Lösung: Zusätzlich zum bestehenden Vertrag mit kleiner Sparsumme schloss Marcel Tillmanns zwei größere Bausparverträge ab. Für alle drei gilt: Sie eröffnen dem Paar die Möglichkeit, auch in einigen Jahren noch ein Bauspardarlehen zu traumhaften Zinsen um die 1,5 % Prozent effektiv abrufen zu können. „Wir sehen den Bausparvertrag als Garantie, später die Immobilie halten zu können oder eine größere Renovierung anzugehen“, sagt Tillmanns.

Die Gunst der Stunde nutzen

Inzwischen hat das Paar auch das passende Haus in Aussicht. Alles richtig gemacht also? „Von der vorausschauenden Planung kann man viel lernen“, sagt Matthias Breuer. Sein Tipp: Obwohl die Bauzinsen längst bei 4 Prozent und mehr liegen, gibt es aktuell noch die Möglichkeit, sich mit einem Bausparvertrag der LBS ein Darlehen mit Zinsen unter 2 Prozent effektiv zu sichern, das nach entsprechender Ansparzeit abgerufen werden kann. „Das schafft Freiräume und die Sicherheit, bei einer größeren Reparatur oder Anschlussfinanzierung nicht von unerwarteten Zinslasten erdrückt zu werden.“ Wer das Modell nutzen will, sollte sich beeilen. Denn es ist wohl nur eine Frage der Zeit, bis auch beim Bausparen der Darlehenszins angehoben wird. **Stefan Prott**

 Sparkasse
Vest Recklinghausen

INFO

www.sparkasse-re.de/bausparen



So hoch die Zinsen gestiegen sind: Mit einem Bausparvertrag kann man sich heute Zinsen unter 2 Prozent für morgen sichern.

Matthias Breuer, Bausparexperte der Sparkasse Vest Recklinghausen

Qualifiziert neu starten

Mit der Messereihe „Neustart“ hat das Jobcenter Kreis Recklinghausen Arbeitssuchende dabei unterstützt, ihre berufliche Zukunft in die Hand zu nehmen.



Egal, ob der Einstieg ins Handwerk, eine Karriere in der Logistik oder doch eine Umschulung zur Pflegefachkraft – auf der Qualifizierungsmesse „Neustart“ konnten Arbeitssuchende passende Angebote für ihren beruflichen Neustart entdecken. Insgesamt siebenmal hat das Jobcenter Kreis Recklinghausen dafür im Vest Halt gemacht. Start der Tour war in Dorsten, wo sich mehr als 150 interessierte Besucherinnen und Besucher über Weiterbildungsmöglichkeiten und Umschulungen informierten. Ein gelungener Auftakt der Reihe, wie Nicole Heier findet. Die Leiterin des Jobcenters Kreis Recklinghausen erklärt: „Die

Arbeitssuchenden waren zur Messe eingeladen. Es bestand keine Pflicht, zu erscheinen. Daher freut es uns umso mehr, dass sie trotzdem so zahlreich gekommen sind und sich zu ihren beruflichen Möglichkeiten informiert haben.“

Bessere Chancen im Beruf

Dem stimmen auch die Aussteller zu. Ob die Schweißschule, das Weiterbildungszentrum oder die Fahrschule – sie alle berichten von intensiven Gesprächen, großem Interesse seitens der Arbeitssuchenden und einigen besonders engagierten Besucherinnen und Besuchern, mit denen sie bereits



Neben intensiven Beratungsgesprächen konnten Besucherinnen und Besucher ihre Praxis-Fähigkeiten am virtuellen Schweiß-Simulator oder auf dem Mini-Bagger austesten.

weitergehende Beratungstermine vereinbaren. „Mit den Angeboten der Bildungsträger und erfolgreich absolvierten Qualifizierungen und Weiterbildungen haben Arbeitssuchende sehr gute Chancen auf dem Arbeitsmarkt“, erklärt Nicole Heier, „denn in vielen Branchen werden händelnd qualifizierte Mitarbeitende gesucht.“ In einigen Berufszweigen folge auf die Qualifizierung nahtlos die Übernahme in einen Betrieb. „Mit etwas Eigeninitiative, Mut und der Unterstützung durch das Jobcenter können Arbeitssuchende ihre Zukunft selbst in die Hand nehmen. Dazu wollen wir die Menschen auf unseren Neustart-Messen motivieren.“

Starthilfe in Deutschland

Eine Arbeitssuchende, der der Messebesuch geholfen hat, ist Anastasiia Biebnieva-Shymanova. Die 23-jährige Ukrainerin hatte zuletzt in Kiew studiert und ihr Diplom in Journalismus erhalten. Leider hat der berufliche Start in Deutschland bisher noch nicht geklappt.



Jetzt kenne ich die notwendigen Schritte, die ich tun muss, damit ich bald in Deutschland arbeiten kann.

Anastasiia Biebnieva-Shymanova

„Es ist immer noch mein Plan, hier als Journalistin zu arbeiten, aber dafür muss ich einige Vorgaben erfüllen“, berichtet Anastasiia. Dazu gehören weitere Deutschkurse und die professionelle Übersetzung ihres Diploms von der Universität in Kiew. „Auch wenn ich auf der Messe keine Fortbildung für mich gefunden habe, war der Besuch für mich ein Erfolg. Jetzt kenne ich die notwendigen Schritte, die ich gehen muss, damit ich bald in Deutschland arbeiten kann.“

Jana Lotter

Sonne für die Sauna



Freuen sich über noch mehr sauberen Strom für Sauna, Beleuchtung, Lüftung und Umwälzpumpe – v. l. Techniker Dominik Schwirtz, Badleiter Heinrich Niehoff und Abteilungsleiter Netzanschlüsse/ Straßenbeleuchtung und Energiedienstleistungen Evangelos Kamarakis.

Strom von allen Dächern, wo immer es geht – das haben die Hertener Stadtwerke wie geplant für ihre eigenen Gebäude realisiert. Nun folgen kommunale Immobilien.

Ihr Beispiel macht Schule: Die Nachfrage von Unternehmen und Privatleuten nach Photovoltaik ist groß. „Dank unserer Materialvorräte können wir die Projekte mit unseren Partnern im lokalen Handwerk auch zeitnah umsetzen“, sagt Evangelos Kamarakis, Abteilungsleiter Netzanschlüsse/Straßenbeleuchtung und Energiedienstleistungen der Hertener Stadtwerke.

Wie ist der Stand beim Ausbau von Photovoltaik bei den Hertener Stadtwerken und der Kommune?

Evangelos Kamarakis: Auf dem Wellnessdach und dem Hallenbaddach am Copa Ca Backum produzieren insgesamt 239 Module 97.000 Kilowattstunden Energie im Jahr. Damit werden Saunaöfen, Beleuchtung, Lüftungstechnik und Umwälzpumpe mit Strom aus Sonnenenergie betrieben. Auch die Dachflächen der Stadtwerke-Hauptverwaltung an der Herner Straße sind mit Photovoltaik bestückt und produzieren 200.000 Kilowattstunden. In den kommenden Jahren folgen Kitas, Schulen und städtische Gebäude, sodass wir jetzt schon dank der Sonnenenergie pro Jahr 120.000 bis 150.000 Kilogramm CO₂ einsparen werden.

Sie sprechen von geeigneten Dachflächen. Wann ist Photovoltaik nicht umsetzbar?

Jede Anfrage wird von uns individuell geprüft und bewertet. Die PV-Anlage sollte natürlich wirtschaftlich und ökologisch Sinn machen. Wenn aber das Dach zu alt, die Fläche zu klein, die Dachneigung zu schräg ist, eine Beschattung durch Gebäude oder Aufbauelemente vorliegt oder eine nördliche Ausrichtung gegeben ist, kann das gegen eine Photovoltaik-Anlage sprechen. In diesen Fällen kann es vorkommen, dass wir von einer PV-Anlage abraten müssen. Dann suchen wir gemeinsam mit unseren Kunden nach anderen Lösungen.

Auf dem Weg zur Klimaneutralität – unter anderem über klimafreundliche Energiegewinnung auf Dachflächen – hat sich das Aufgabengebiet der

Energieversorger gewandelt. Wie werden die Hertener Stadtwerke dem gerecht?

Die Wertschöpfungskette hat sich bei den Energieversorgern verändert. Wir verkaufen nicht nur Strom, sondern unterstützen und fördern die Erzeugung auf den Dächern in der Region mit intelligenter Steuerung. Wir sehen uns als kommunaler Versorger in einer Vorbildfunktion, der als seriöser und neutraler Berater seine langjährige Erfahrung an die Kunden weitergibt. Im besten Fall erzeugt man so viel Strom, wie man auch selbst verbrauchen kann. Dabei ist der Blick auch nachhaltig in die Zukunft gerichtet: Ein schrittweiser weiterer Ausbau eventuell für Wärmepumpen, Klimaanlage und E-Autos ist immer möglich – auch der nachträgliche Einbau eines Stromspeichers. Die Wahl, ob gekauft oder gepachtet wird, richtet sich nach den Wünschen und Bedürfnissen unserer Kunden.

Wir verkaufen nicht nur Strom, sondern unterstützen und fördern die Erzeugung auf den Dächern in der Region.

Evangelos Kamarakis

Viele Unternehmen wünschen sich Photovoltaik. Welchen Bedarf wollen sie decken?

Das Hauptaugenmerk liegt auf der klimaneutralen Energiegewinnung und einer Autarkie für die E-Ladesäulen. Da steigt der Bedarf, denn die Unternehmen und Handwerksbetriebe statuen ihre Fuhrparks zunehmend mit E-Autos aus. Wir sind froh, sie und unsere Privatkunden zusammen mit lokalen Dachdeckern und Elektrikern zeitnah mit den gewünschten Anlagen versorgen zu können. So können wir gemeinsam zügig den Anteil an erneuerbaren Energien in der Stromversorgung erhöhen und einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz in unserer Region leisten.

Sabine Raupach-Strohmann

Hertener
Stadtwerke



— INFO —

Energiedienstleistungen
02366 307-650 · edl@herten.de
www.hertener-stadtwerke.de/sonnenenergie

Trotz Umstellung: Auf die Karte bleibt Verlass

Die Sparkassen-Card wird modernisiert und dadurch noch schneller und sicherer. Für Kunden ändert sich sonst nichts.

Wer in den Herbstferien ins Ausland in den Urlaub fährt, kann dort auch weiterhin problemlos mit seiner Sparkassen-Girokarte bezahlen. Das für die Zahlung im Ausland auf der Sparkassen-Card hinterlegte Verfahren Maestro wird nach und nach durch Visa Debit ersetzt: Die neue Karte verfügt zudem über angepasste Sicherheitsfunktionen und hat einen stärkeren Fokus auf kontaktlose und Online-Zahlungen. So wird die Zahlungsabwicklung noch schneller, sicherer und bequemer.

Automatische Umstellung

„Die Sparkassen-Card bleibt dabei natürlich weiterhin uneingeschränkt und wie gewohnt nutzbar“, verspricht Stefan Fokken, Leiter Marketing der Sparkasse Vest Recklinghausen: „Es kann kostenlos Geld an allen Sparkassen-Geldautomaten gezogen, im Ausland Geld abgehoben, bei den Lieblingshändlern eingekauft und – mit der neuen Karte – auch noch sicherer online bezahlt werden. Die geplante Änderung ist für die Besitzer der Sparkassen-Card letztlich kaum spürbar“, so Fokken.

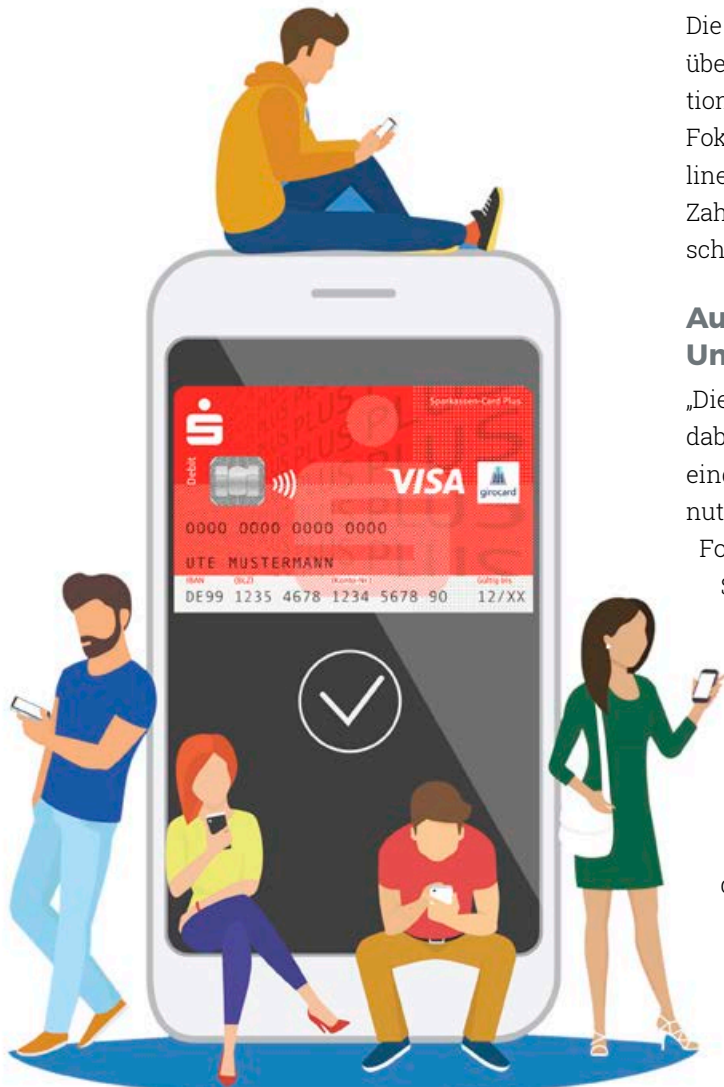


Mit der Sparkassen-Card kann auch sicher online bezahlt werden.

Stefan Fokken,
Leiter Marketing der
Sparkasse Vest Recklinghausen

Bis 2027 soll die kaum mehr genutzte Maestro-Funktion schleichend auslaufen. Alle alten Karten sind bis zu ihrem Ablaufdatum nutzbar. Die neue Sparkassen-Card wird allen Kunden einige Wochen vor Ablauf ihrer aktuellen Karte automatisch per Post zugesandt.

Anne-Marie Sanders



Pioniere für bessere Zukunft

Engagierte Unternehmen im Vest können sich noch bis zum 31. Oktober für den Nachhaltigkeitspreis Vestische Pioniere bewerben.

Auch 2023 werden erneut Firmen mit herausragenden Projekten zur ökologischen, wirtschaftlichen und sozialen Nachhaltigkeit ausgezeichnet. Eine Jury aus Experten von Sparkasse Vest Recklinghausen, Radio Vest, Handwerkskammer Münster, IHK Nord Westfalen, Westfälischer Hochschule und vom Kreis Recklinghausen wertet alle eingereichten Projekte aus und kürt die besten drei. Zu gewinnen gibt es unter anderem Medienpakete im Wert von bis zu 15.000 Euro.

Wie facettenreich Nachhaltigkeit sein kann, haben Unternehmen schon im letzten Jahr bewiesen. So setzt sich Bienenvest mit Patenschaften für Bienenvölker gegen das Bienensterben ein, die Stiftsquelle stellt klimaneutral Mineralwasser und Erfrischungsgetränke her und der Hof Hagedorn versorgt seine Kunden mit frischen Lebensmitteln und Pflanzen aus eigener Produktion.

Wegbereiter 2023

Auch die schon eingereichten Projekte der diesjährigen Runde versprechen viel Mut zum Wandel, der zum Mitmachen animiert. Einer von etlichen Bewerbern verschiedener Branchen sind die Recklinghäuser Werkstätten der Diakonie. Dort bauen Menschen mit und ohne Behinderung nachhaltig Gemüse an und geben ihr dabei erlangtes Wissen auf dem zwei Hektar großen Acker an Grundschulkinder weiter. „Wir wollen mit diesem Projekt soziale und ökologische Belange fördern“, so Carina Döring, Mitarbeiterin der Öffentlichkeitsarbeit. Die Kinder können auf dem Feld Hühner füttern, Honigbienen beobachten, Blumen säen und Gemüse ernten und lernen dabei gleichzeitig den unbefangenen Umgang mit Diversität.

Auch das LWL-Jugendhilfezentrum Marl sensibilisiert Menschen schon früh für Nachhaltigkeitsthemen. In Workshops zu Energiesparen, Müllvermeidung, regionaler und saisonaler Ernährung, Upcycling und umweltschonender Mobilität schulte es Teilnehmer in umweltbewusstem Leben.

Die feierliche Preisverleihung erfolgt im November. Unternehmen, die mit ihren Projekten für mehr Nachhaltigkeit sorgen, sind herzlich eingeladen, ihr Projekt online einzustellen.

Anne-Marie Sanders

 **Sparkasse
Vest Recklinghausen**

— INFO —

www.vestische-pioniere.de

Ökologisch und sozial nachhaltig: Die Recklinghäuser Werkstätten bauen auf einem zwei Hektar großen Acker zwischen Castrop-Rauxel, Waltrop und Datteln Gemüse an, im Bild Praktikantin Diana Groß.



Seit 2022 ist Carla Paul (l.) RVR-Revierförsterin. Sie kümmert sich um die Förderung und Instandhaltung ihrer Waldgebiete und der dazugehörigen Projekte sowie die Beratung der AGR in allen forstwirtschaftlichen Fragen. Martina Schürmann arbeitet als Justiziarin für Versicherungen und Liegenschaften bei der AGR und betreut in ihrer Funktion die Waldflächen der AGR in Dorsten und Haltern.

Aufforstung für die Zukunft

Die Douglasien der AGR in der Hohen Mark tragen zur Entwicklung des Ökosystems Wald bei.



Abfallwirtschaft und Waldbesitz – wie passt das zusammen?

Sehr gut! Denn die AGR leistet damit in der Region, aus der der Großteil des angelieferten Abfalls stammt, einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz. Der Wald senkt die Feinstaubbelastung, absorbiert CO₂ aus der Luft und filtert zudem noch das Trinkwasser. Mit diesen Ökosystemleistungen ist der Wald ein unverzichtbarer Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität der hier lebenden Menschen. Außerdem fungiert der Wald als grüne Lunge und Naherholungsgebiet. Gemeinsam mit dem RVR Ruhr Grün wird die AGR den Wald ökologisch weiterentwickeln – für mehr Klimaschutz in der Region.

die AGR damit einen wichtigen Beitrag zur nachhaltigen Forstwirtschaft. Diese Betriebe trennen die Samen von den Zapfen, reinigen das Saatgut und leiten die Keimfähigkeit ein, um sie anschließend zur Aufzucht an Baumschulen zu verkaufen, ehe sie auf den freien Markt gelangen.

Allerdings ist Douglasien-Saatgut aufgrund seiner begrenzten Verfügbarkeit und der hohen Arbeitskosten teuer. „Die Ernte der Zapfen erfordert spezialisierte Baumkletterer“, betont Martina Schürmann. Sie ernten die Zapfen in 35 Metern Höhe und werfen sie in Säcken zu Boden.

Verzögerungen bei der Ernte durch ungünstige Wetterbedingungen in diesem und letztem Jahr geben dennoch keinen Grund zur Sorge, sondern sind Teil des biologischen Kreislaufes. Deshalb liegen alle Hoffnungen und Vorfreude auf dem nächsten Jahr. Die RVR-Revierförsterin Carla Paul ist uneingeschränkt begeistert von dem „tollen Potenzial“, das in dem AGR-Douglasienbestand steckt: „Mein Vorgänger Julius Wojda hat das direkt erkannt. Ich freue mich, diese Idee fortzusetzen und gemeinsam mit der AGR die Zukunft des Waldes nachhaltig zu gestalten.“

Sabine Raupach-Strohmann

Bis vor Kurzem war die Fichte die häufigste Baumart in deutschen Wäldern. Doch die mit dem Klimawandel einhergehende Trockenheit und Hitze machte die Fichte extrem anfällig für verschiedene Borkenkäferarten wie den Buchdrucker. Dank des Engagements der AGR Abfallentsorgungsgesellschaft Ruhrgebiet mbH kann die Douglasie die Nachfolge antreten und das Ökosystem Wald nachhaltig und langfristig klimaresilienter machen. Die Douglasie leistet sogar einen besonderen Beitrag zum Klimaschutz, da sie die Waldbaumart Deutschlands ist, die am meisten zur CO₂-Reduktion der Umgebungsluft beitragen kann. Sie wächst in kürzerer Zeit schneller als andere Baumarten und durch den Gewinn an Holzmasse kann mehr Kohlenstoff im Holz gespeichert werden.

50 dieser ursprünglich aus Nordamerika stammenden Nadelbäume stehen in dem 200 Hektar großen Waldgebiet der AGR in Dorsten und Haltern im Naturpark Hohe Mark. Seit 2019 entwickelt die AGR mit RVR Ruhr Grün diese Fläche ökologisch weiter. Um einen Beitrag zur nachhaltigen Aufforstung zu leisten, ließ die AGR auf Anregung des RVR Ruhr Grün ihre als äußerst widerstandsfähig geltenden Douglasien testen und ihre Art bestimmen. Im Juli lag das Ergebnis vor: Im AGR-Wald stehen mustergültige Küstendouglasien – eine Unterart, die noch robuster gegen Hitze und Schädlinge ist.

„Mit der fachlichen Zertifizierung der Klassifizierung und Resilienz unserer Bäume und dem Attribut ‚forstliches Vermehrungsgut‘ dürfen wir das Saatgut ernten und zur Aufforstung verkaufen“, freut sich Martina Schürmann, die als Justiziarin für Versicherungen und Liegenschaften bei der AGR die Waldflächen vertraglich betreut. Die aus Samen gezogenen Setzlinge dürfen auch in anderen Forstgebieten zur Rettung der Wälder gepflanzt werden. „Die Fichte wird nach Ansicht von Forstwissenschaftlern mittelfristig aus vielen Wäldern Deutschlands verschwinden“, erklärt Martina Schürmann. Denn durch Trockenheit geschwächte Bäume sind eine optimale Nahrungsquelle für den gefürchteten Borkenkäfer. Mit der Ernte und dem Verkauf der Douglasien-Samen an Saatgutaufbereitungsbetriebe leistet

Die fahrende Filiale

Kurze Wege zu Bargeld und Beratung – der neue Sparkassen-Bus ist als mobile Filiale ab sofort im Vest unterwegs.



Nah an den Kunden: Servicemitarbeiter Andre Leder mit dem Sparkassen-Bus in Obercastrop.

Fotos: Volker Beushausen

Wenn der Weg zur Filiale zu weit ist, kommt die Filiale eben zum Kunden, so die Idee des neuen Sparkassen-Busses. Seit dem Sommer bietet dieser komfortablen Finanz-Service auf vier Rädern – frei nach dem Motto „Weil's um mehr als Geld geht!“. Als Ergänzung zum weiterhin dichten Filialnetz mit fachlich starken Geschäftsstellen gibt es alle Finanzdienstleistungen dadurch regelmäßig auch direkt vor der Haustür. Und der Bus erfreut sich bereits großer Beliebtheit.

Alle Services kompakt in der Nähe

Ausgestattet mit einem Geldautomaten und einem diskreten Büro, soll der Sparkassen-Bus den Bedürfnissen der Menschen

Das Tolle am Bus ist die individuelle Beratung. Es freut mich, dass man hier auf Augenhöhe mit den Kunden umgeht.

Christine Grode, 71



Den Service-Gedanken der Sparkasse finde ich toll, ein kundenfreundliches Umfeld zu schaffen. Das finde ich persönlich super – und ich glaube, das sehen andere auch so.

Florian Stegemeier, 17

vor Ort gerecht werden. Er ist barrierearm und so auch für Personen mit Rollator oder Rollstuhl zugänglich. Dabei ist die rollende Filiale ähnlich ausgestattet wie eine voll funktionsfähige Geschäftsstelle. So können Kunden Bankgeschäfte erledigen, Kontoauszüge ziehen oder Überweisungen tätigen.

Geschultes Personal an Bord

„Unser Ziel ist es, Menschen das Bankgeschäft so einfach wie möglich zu machen und gleichzeitig eine persönliche Beziehung zu unseren Kundinnen und Kunden aufzubauen“, sagt Frank Saßor. Er ist einer der vielen eigens geschulten Mitarbeiter der Sparkasse Vest, die den Bus vor Ort betreuen. „Es ist uns wichtig, dass sich die Menschen bei uns nach wie vor gut aufgehoben fühlen und wissen, dass sie uns jederzeit ansprechen können – sei es für Auszahlungen, Überweisungen oder Sparbücher.“

Sparkassen-Service à la carte

Und auch abseits dieser Themen werde Kundenfreundlichkeit im Bus großgeschrieben. So gehört zum Service auch das kurze Aufpassen auf den Hund, während Frauchen sich im Bus eine neue Sparkassen-Card bestellt, oder das Glas Wasser für den älteren Herrn mit Kreislaufproblemen. Wie bei einem Linienbus gibt ein Fahrplan Auskunft darüber, wann und wo der Bus Station macht. **Anne-Marie Sanders**



Beratung wie in der Filiale: Servicemitarbeiter Frank Saßor (l.) und Martin Hannapel freuen sich auf die Kunden.

Der Fahrplan: Hier hält der Bus

Montag	Castrop-Rauxel Obercastrop	Bochumer Str. 79	08:45 Uhr – 10:00 Uhr
	Castrop-Rauxel Merklinde	Wittener Str. 326	11:00 Uhr – 12:15 Uhr
	Castrop-Rauxel Frohlnde (ab 14.08.2023)	Hubertusstr. 12	14:00 Uhr – 15:15 Uhr
Dienstag	Castrop-Rauxel Deininghausen	Dresdener Str. 8	08:45 Uhr – 10:00 Uhr
	Datteln Ahsen	Halterner Str. 22	11:15 Uhr – 12:15 Uhr
	Waltrop Ost	Dortmunder Str. 124	14:00 Uhr – 15:15 Uhr
Mittwoch	Marl Hamm	Bachackerweg 84	09:30 Uhr – 12:30 Uhr
	Wulfen Barkenberg	Himmelsberg 6	14:00 Uhr – 15:15 Uhr
Donnerstag	Recklinghausen Grullbad	Salentinstr. 160	08:45 Uhr – 10:00 Uhr
	Recklinghausen Stuckenbusch	Friedrich-Ebert-Str. 106	11:00 Uhr – 12:30 Uhr
	Recklinghausen Hillerheide	Gertrudisplatz	14:15 Uhr – 15:45 Uhr
Freitag	Castrop-Rauxel Henrichenburg	Alter Kirchplatz 5	08:45 Uhr – 10:15 Uhr
	Recklinghausen Dortmunder Straße	Kardinal-von-Gahlen-Str., Ecke Graveloher Weg	11:30 Uhr – 12:30 Uhr
	Recklinghausen Quellberg	Amelandstr. 17 – 23	14:00 Uhr – 15:00 Uhr

Freier Fall nach oben

„Ich bin Christina Honsel und mache Leistungssport Hochsprung“ – Wir treffen die 26-jährige Dorstenerin, die uns mit der Herzlichkeit eines Sommertages begrüßt. Ohne Scheu spricht sie über die Höhen, Tiefen des rasanten Sportlerlebens.

Wer hoch hinaus will,
braucht genügend Anlauf.

Es ging vom LG Dorsten zum TVWattenscheid – warum?

Die Dorstener Vereinslandschaft war mir eine hervorragende Schule, hier gewann ich meine erste deutsche Meisterschaft. Das Ding ist: je professioneller man werden möchte, desto spezialisierter werden die Anforderungen. Deswegen Wattenscheid, hier gibt es eine starke Hochsprunggruppe und das Training hat ein anderes Niveau als in „normalen Vereinen“. Das hat weniger mit der Qualität der Vereine zu tun, sondern eher damit, dass sie oft nicht die gleichen Ressourcen bieten können. Ein Beispiel: Der LG Dorsten hat eine Aschebahn, die für leistungsorientierten Sport nicht dauerhaft geeignet ist. Es fehlen aber die Möglichkeiten, mal eben eine Tartanbahn zu legen.

Hat dir während deiner Zeit in Dorsten etwas gefehlt?

Nein, nichts. Professioneller Leistungssport braucht mehr als eine passende Trainingsstätte: gut ausgestattete Krafträume, Physiotherapeuten, psychologische Betreuung – einfach eine ganz andere Art von sportlicher Entourage um mich auf Wettkämpfe vorzubereiten. Und die gibt es nur an den olympischen Stützpunkten, wie eben in Dortmund. Kleine Vereine können das nicht bieten, müssen sie aber auch nicht. Nicht jeder möchte Leistungssport machen.

Wie verdient man im Leistungssportlerin eigentlich Geld?

Hauptsächlich mit Sportförderungen und Sponsoring. Im Verbandskader gibt's eine monatliche Sporthilfe, im internationalen Leistungssport kommen Sponsoren wie etwa Puma hinzu, die Ausrüstung und finanzielle Prämien für verschiedene Leistungen stellen. Mehr Erfolg, mehr Geld, das ist die Formel. In einem leistungsstarken Jahr kommt man gut über die Runden. Außerhalb des Kaders wird es schwieriger.

Was ist dein persönlich größter sportlicher Erfolg?

Im Hochsprung gibt es die magischen Marken 1,90 m und 2 m, die als Meilensteine gelten. Mit meinem derzeitigen Rekord von 1,98 m habe ich eine dieser Marken geknackt – mein persönlich größter Erfolg.

Was kommt als nächstes?

Natürlich will ich die 2 m springen. Und ich will nächstes Jahr für Olympia in Paris an den Start gehen – das sind meine Ziele.



Ich will nächstes Jahr für Olympia in Paris an den Start gehen.

Christina Honsel

Im Leistungssport gehen Erfolg und Niederlagen Hand in Hand, oder?

Ohja. Hochsprung ist ein verletzungsanfälliger Sport. Ist man „zu schlecht“, fliegt man raus. Ist mir auch schon passiert. Das bedeutet: Keine Förderungen mehr. Zum Glück habe ich noch einen zweiten Job und somit ein finanzielles Standbein. Nur auf den Sport zu setzen, kann schmerzlich sein. Man fängt quasi von vorn an, um im Kader aufgenommen zu werden. Jeder hat wahrscheinlich schon einmal darüber nachgedacht, einfach aufzuhören. Dieses emotionale Auf und Ab wiederholt sich jedes Jahr. In dieser Saison habe ich meinen aktuellen Rekord aufgestellt und mir so erneut einen Platz im Kader gesichert.

Was nervt am Leistungssport?

Es ist richtig und wichtig, aber: Die Doping-Kontrollen. Ich muss kontinuierlich in einer App meinen Aufenthaltsort angeben und sicherstellen, dass ich innerhalb einer Stunde zuhause bin. Die Kontrolleure kommen unangekündigt, begleiten einen beim Pinkeln und sitzen, falls es mal nicht sofort läuft, auch gern ein paar Stunden mit am Frühstückstisch.

Das Interview führte Karoline Jankowski

INFO —

www.christinahonsel.de

www.lt-dorsten.de

www.tv-wattenscheid-01.de

Im Gleichgewicht

Stand-up-Paddling (SUP) ist eine faszinierende Wassersportart. Dieses entspannende Freizeitvergnügen vereint Gleichgewicht, Kraft und Naturerlebnis.

Der Kern des Stand-up-Paddelns besteht darin, auf einem speziellen Board zu stehen und sich mit einem langen Paddel über das Wasser zu bewegen. Was macht Stand-up-Paddling so faszinierend? „SUP ist äußerst vielseitig und für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels zugänglich. Vom gemächlichen Paddeln auf ruhigen Gewässern bis hin zum Bezwingen von Wildwasserströmen gibt es für jeden Geschmack die passende Variante“, sagt Andre Braun, „SUPmobilTrainer“. Im Vest geben er und sein Team verschiedene Kurse auf Kanälen und Gewässern. Beim Stand-up-Paddling geht es sowohl um Sport als auch um das Naturerlebnis. Es verbessert die Balance und fördert die Koordination. Gleichzeitig ermöglicht SUP eine besondere Nähe zur Natur. „Man gleitet geräuschlos über das Wasser und hat oft die Möglichkeit, Tiere und Pflanzen aus nächster Nähe zu beobachten. Dies vermittelt ein Gefühl der Ruhe und Entspannung“, so Braun.

Obwohl SUP eine individuelle Sportart ist, kann sie auch in der Gruppe genossen werden. Gemeinsam mit Freunden oder in organisierten Gruppenausflügen macht das Paddeln noch mehr Spaß. Für SUP braucht es nicht viel: Ein Board, ein Paddel und eine Schwimmweste reichen in den meisten Fällen aus. Grundkenntnisse vermitteln die SUP-Trainer. „Die richtige Paddeltechnik und das Erkennen von Wasserbedingungen sind wichtig, um das Paddeln sicher und effektiv zu gestalten“, so Andre Braun.

Jennifer von Glahn

— INFO —

SUP-Kurse
www.supmobiltrainer.de
www.vhs-waltrop.de





Ein demokratischer Sport

Die Frage nach der Faszination von Padel Tennis ist schnell beantwortet: „Es ist ein demokratischer Sport“, sagt Paul Türhaus und füllt diese vielleicht etwas überraschende Formulierung gleich mit Leben. Padel, diese Mischung aus Tennis und Squash, könne jeder lernen und jeder könne seinen Spaß haben. „Es gibt lange Ballwechsel, man lernt es schnell und macht auch schnell Fortschritte“. Paul Türhaus ist zweiter Vorsitzender beim TC Dorsten, für 70 000 Euro hat der Verein im Juni den ersten Platz Dorstens fertiggestellt. Im Vergleich zu anderen Nationen steckt dieser Sport in Deutschland noch in den Kinderschuhen, aber Paul Türhaus ist sich sicher: „Es ist ein Trendsport, die Welle wird auch uns erreichen.“ Padel ist ein Sport, der taktisches Verständnis erfordert. Sicher nicht so rasant wie Squash, eher ein Geduldspiel. Punkte, gezählt wird wie beim Tennis. „Lassen sich selten mit einem guten Schlag erzielen, es ist schwierig, einen Winner zu spielen“. Es können auch 60-Jährige weit jüngere Gegner besiegen. Viele Tennisspieler finden den Weg zum Padel, auch ehemalige Fußballer zeigen Interesse, oder auch Leute, die sportunerfahren sind.

Gerd Strohmann

— INFO —
www.dtc-dorsten.ebusy.de





Selbstbewusstsein schlägt Pfefferspray:
Krav Maga lehrt die effektivsten
Strategien zur Selbstverteidigung.



Taktische Verteidigung

Von Aikido bis Wushu – es gibt eine große Vielfalt an Kampfkünsten.

Krav Maga gehört nicht dazu. Es ist ein vom Mossad entwickeltes Selbstverteidigungssystem. Die Techniken sind analog in jeder Bedrohungssituation anwendbar. Geschult wird vor allem taktisches Denken und Handeln. Kern ist, den Gegner und die Bedrohungslage richtig einzuschätzen und entsprechend zu reagieren. Oft heißt das Flucht, denn: „Einem Kampf aus dem Weg zu gehen, ist der einzig sichere Weg, nicht verletzt zu werden“. Trotz der vermittelten Griffe, Tritte, Hebel und Wurftechniken sollte man bescheiden bleiben. Die Wahrscheinlichkeit, sich selbst zu verletzen, ist bei einem bewaffneten Angriff groß. Mit trainierten Reflexen hat man aber gute Chancen, lebenswichtige Organe zu schützen.

„Wer nicht kampfgeübt ist, verfällt oft in eine Schockstarre“, sagt Sebastian Luwen, der seit 1996 Muay Thai und inzwischen auch Krav Maga in der von ihm gegründeten Workers Hall Dorsten trainiert. Durch das Erproben der Bedrohung legt man diesen fatalen Instinkt ab. Das System besticht durch seine schnelle Erlernbarkeit durch standardisierte Techniken. „Wenn Neulinge kommen, brauchen sie nur eine Woche intensiven Grundkurs, um sich verteidigen zu können“. Jeder wird dort abgeholt, wo er steht – oder eben per Wurftechnik zu Boden gebracht.

Matthias Noga

— INFO —

Workers Hall Dorsten
www.workers-hall.de
 Kursangebot ab 16 Jahren

Woge der Begeisterung

Am Ufer des Wesel-Datteln-Kanals liegt der Ruderverein Dorsten als Anlaufstelle für sportliche Begeisterte in der Region.

Seit etwa fünf Jahrzehnten verfolgt der Verein mit Leidenschaft seine Mission, Menschen für den Rudersport zu begeistern und ihnen eine Heimat fernab des Alltags zu bieten. Die nationalen und internationalen Erfolge sprechen für sich. Lukas Müller, zweiter Vorsitzender und langjähriges Mitglied, ist stolz auf die Aktivitäten des Vereins. Er betont: „Der Ruderverein Dorsten ist nicht nur ein erfolgreicher Sportverein, sondern auch eine große Familie. Mitglieder können in einem angenehmen Umfeld ihre individuellen Vorlieben und Fähigkeiten trainieren.“ Durch seine Vorstandsarbeit möchte der WM-Sieger dem Verein etwas zurückgeben und die Zukunft des Vereins mitprägen. Eine seiner neuesten Initiativen ist die Blumen- und Streuobstwiese auf dem Vereinsgelände. „Es ist uns wichtig, einen Beitrag zum Naturschutz zu leisten. Mit diesem Projekt wollen wir Lebensraum für Bienen und andere Insekten schaffen und nach Möglichkeit einen Teil unseres CO₂-Ausstoßes kompensieren.“ Der Ruderverein Dorsten ist ein Ort der sportlichen Begeisterung, an dem Gemeinschaft und sportlicher Ehrgeiz Hand in Hand gehen. Mit seinem breiten Angebot und der herzlichen Atmosphäre bereichert er das sportliche Leben im Vest. Interessierte haben jederzeit die Möglichkeit, an Schnupperkursen teilzunehmen.

Anne-Marie Sanders

— INFO —

www.ruderverein-dorsten.de



Fotos: Volker Beushausen

Schritte in der Natur

Die längste Strecke ist die Schönste: Die Mitglieder der Haard-Trapper Wanderfreunde Datteln e.V. kennen sich aus in der Region.

Im Ruhrgebiet und im Münsterland gibt's nichts zu sehen? Von wegen! Wunderbare Waldgebiete, historische Burgen, idyllische Wasserläufe und dazu der größte Kanalknotenpunkt der Welt. „Wir bieten insgesamt sieben sogenannte permanente Wanderwege an“, sagt Aribert Grytzan, Vorsitzender der „Haard-Trapper Wanderfreunde Datteln e. V.“ Die Touren sind fünf, zehn und manchmal sogar 15 Kilometer lang. „Die längste Strecke ist natürlich immer die Schönste, da gibt es am meisten zu entdecken!“ Zu jedem Start-Ziel-Gelände gehört ein Anlaufpunkt wie ein Restaurant, Hofladen oder Café. „So hat man die Möglichkeit zu einem Imbiss und sich aufzuwärmen“, erklärt der 71-jährige Vereinsvorsitzende.

Wanderbegeisterte können sich die Wegbeschreibungen auf der Vereins-Webseite herunterladen und im eigenen Tempo los. Die 45 Vereinsmitglieder machen am liebsten gemeinsam Strecke. „Auf, ihr lieben Wandersleut!“ heißt es das ganze Jahr über bei geführten Wanderungen. Schlechtes Wetter gibt es nicht, gelaufen und gelacht wird auch bei

Regen. Neue Gesichter sind oft dabei und stets willkommen. „Bei uns darf jeder mit“, betont Aribert Grytzan. Auf der Strecke bleibt niemand: „Die Wandergruppe geht so schnell wie ihr schwächstes Glied.“ So schön die eigene Region auch ist, gern treffen sich die Haard-Trapper mit andern Wandervereinen – deutschlandweit und darüber hinaus: „Wir haben Wanderfreunde in Belgien, Österreich, Luxemburg, Polen, Dänemark und der Schweiz.“

Ramona Vauseweh



— INFO —

**Haard-Trapper
Wanderfreunde Datteln e. V.**
chef-trapper@t-online.de
www.haard-trapper.de

Zum Abheben: Rätseln & gewinnen

Was ist zu tun: Konzentriert alle euer Wissen über das Vest und findet das Lösungswort.



Schweben!
2 x Heißluftballon-Fahrt
für 2 Personen

Produkte der Reckling-
häuser Werkstätten kann
man nicht nur vor Ort
kaufen, sondern...?

Schwimmen,
Tauchen... welcher
Sport geht noch am
Copa Ca Backum?

Welche Halde lieben Mountain-
biker und Paraglider?

Wie viele
Bands kommen
ins Finale des
Sparkassen-
Clubraums?

Nach welchem
Physiker ist die
Boulderhalle
in RE benannt?

Aus welcher Stadt
kommt der Fußballverein,
der mal in der 2. Bundes-
liga gespielt hat?

An welchem Fluss
ist der Radweg
der ECLV?

Was gewinnen
die Hertener
Stadtwerke aus
Solarenergie?

Wer den Preis
für Nachhaltigkeit erhält,
den Radio Vest, Sparkasse
Vest und Kreis Reckling-
hausen verleihen
ist ein Vestischer ... ?

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Einsendeschluss ist der 30.10.2023

Lösung, Name, Adresse und Telefonnummer an:
gewinnspiel@rdn-online.de oder **Postkarte an: RDN Verlag,
Anton-Bauer-Weg 6, 45657 Recklinghausen**

Teilnahmebedingungen unter: www.vesterleben.de/artikel/gewinnspiel

Frage beantworten und einen unserer drei Preise gewinnen –
mit Unterstützung unserer Herausgeber:

Diakonie
im Kirchenkreis
Recklinghausen

Sparkasse
Vest Recklinghausen

Hertener
Stadtwerke

Shoppen!
1 x Gutschein im Wert von
40 Euro für den Online-
Shop der Diakonie – mehr
dazu auf Seite 11



Relaxen!
1 x Gutschein über 30 Euro
für die Wasser- und Sauna-
welt im Copa Ca Backum



Jetzt Termin vereinbaren unter:

02361 205-4188.



Raus aus dem Baufinanzierungs- Dschungel!

Wir vergleichen für Sie die Zinsen
von mehr als 400 Banken.



Sparkasse
Vest Recklinghausen



KURZURLAUB UM DIE ECKE

Sauna und Wellness in Herten.
Wohlgefühl garantiert.



Über den Knöchel/Teichstraße · 45699 Herten
Tel. 0 23 66/ 307-310 · www.copacabackum.de

