HERTEN ERLEBEN

Rundes Leder

Zwischen Olé und Oje

Runde Sache

Glücksradtouren an der Emscher

Unser Thema:

Sport, Freunde

Früher Topleichtathlet, heute Trainer: Ludger Zander ist mit 66 noch fit wie ein Turnschuh!

Sparkasse

Vest Recklinghausen

Hertener (Stadtwerke Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen



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



V LEBE LESER*INNEN

port 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.

Geschäftsführerin Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

Dr. Michael Schulte Vorstandsvorsitzender Sparkasse Vest Recklinghausen

Thorsten Rattmann Geschäftsführer Hertener Stadtwerke GmbH

Stefan Prott Verleger HERTEN ERLEBEN

INHALT

Herbst 2023

Das Bild	
News	US
DAS THEMA: SPORT	
Erfolgreiche Korbwerfer	.12
Von Aerobic bis Zehnkampf	.14
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	
Was geht ab? Terminkalender	
-	
BESSER LEBEN	
Sonniger: Mehr Strom vom Dach	
Schneller: Wege zum Eigenheim	
Informierter: Messe für Job-"Neustart".	52
MENSCHEN	
Von Nonne bis Nanomedizin	.58
Jubel, Trubel, HeiterKITE	





Hoch hinaus

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

IMPRESSUM

HERTEN 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, Marc Niemeyer, Viesturs Lacis | Titelfoto: André Chrost | Layout: Jens Valtwies, Karl-Hermann Hildebrandt, Lars Morawe, Marisa Fonseca | Satz + Litho: RDN Verlags GmbH, Typoliner Media GmbH, Recklinghausen | Redaktionsassistenz, 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.hertner-stadtwerke.de • Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen, www.diakonie-kreis-re.de | Koorperationspartner: Jobcenter Kreis Recklinghausen • AGR mbH • Emschergenossenschaft und Lippeverband













Traum vom EigenheimEin junges Paar aus Dorsten
hat alles richtig gemacht.

KitesurfenMit viel Tempo
und Wind über
das
Wasser gleiten.



Zu neuen UfernNeue "Glücksradtouren" machen die neue Emscher erfahrbar.





RasantKinder ab acht Jahren können beim
MSC Herten zum Motorsport.

Wir sorgen fürs Wohnen, Sie können leben.



Genossenschaftliches Wohnen bietet viele Vorteile, denn wir sind dem Wohl unserer Mitglieder verpflichtet. Überschüsse werden im gemeinsamen Interesse angelegt und investiert. Wir modernisieren regelmäßig, somit befinden sich unsere Wohnungen in einem guten Zustand. Und wir legen großen Wert auf einen direkten, unkomplizierten Kontakt. Aktuelle Angebote zu den Mietwohnungen finden Sie auf unserer Homepage: www.hwg-herten.de



Genossenschaft eG
Gartenstraße 49
45699 Herten
Telefon 02366/1009-0

Jetzt eine neue Wohnung! www.hwg-herten.de



Foto: R. Oberhäuser/EGLV

Zuschuss fürs Gründach

Hübsche Pflanzen statt tristes Grau auf Vordächern, Garagen oder Anbauten – ein Gründach bindet Regenwasser, Feinstaub und CO₂. Es kühlt im Sommer die Umgebung und isoliert im Winter. Ein begrüntes Dach schluckt auch Schall und bietet Pflanzen und Insekten Lebensraum. Die Emschergenossenschaft fördert als Teil der Zukunftsinitiative Klima.Werk deshalb Dachbegrünungen mit 50 Euro pro

Emscher-Kommunen können profitieren. Bis zu 60 Quadratmeter Dachflächen auf einem Grundstück bezuschusst das Programm – egal, ob man eine Fachfirma beauftragt oder die Begrünung selbst erledigt. Wer sich im Vorfeld schlaumachen möchte, kann sich ans Bürgertelefon wenden, das die Emschergenossenschaft mit der Verbraucherzentrale NPW anhietet



INFO -

Bürgertelefon: 0211 91380-2140 (Mo/Mi 14-17 Uhr, Di/Do 10-12 Uhr) klima.werk@verbraucherzentrale.nrw www.klima-werk.de/gruendachfoerderung hallo@klima-werk.de (bei mehr als 60 m² Dachfläche)







Neue Trikots für Hertener Vereine

Die Glücksfee der Hertener Stadtwerke hat ein glückliches Händchen bewiesen. Gleich 20 Sportvereine dürfen sich nun über einen neuen Trikotsatz freuen. Bei vielen Sportvereinen sind die Budgets sehr knapp, so mancher Euro wird dreimal umgedreht, bevor er ausgegeben wird. In diese wirtschaftliche Lücke springen die Hertener Stadtwerke jedes Jahr und bieten den "Trikot-Tausch" an. Der Andrang war groß. Gleich 40 Sportvereine haben sich für das Trikot-Sponsoring beworben – jetzt haben 20 Vereine gewonnen. Die Gewinner folgten der Einladung der Hertener Stadtwerke zur traditionellen Verlosung der neuen Trikot-Ausstattungen, die bei einem Gesamtwert von 10.000 Euro liegen. Zu den Gewinnervereinen gehören unter anderem die Leichtathletik-Abteilung der SuS Bertlich 1945, die Mixed-Mannschaft des Hertener Tennis Clubs, die Schachgruppe Rochade Disteln – sowie weitere 17 Vereine aus unserer Heimatstadt Herten. Alle Vereine, die den Contest in diesem Jahr ver-

passt haben, können sich für die nächste Runde 2024 bewerben.

- INFO

www.hertener-stadtwerke.de



Bunt und vielfältig: Bürgerpreis verliehen

In Herten beweisen viele Bürger durch ihr aktives Engagement, dass ihnen ihre Mitmenschen nicht gleichgültig sind. Das beweist der Hertener Bürgerpreis auch mehr als zwei Jahrzehnte nach der ersten Verleihung. In diesem Jahr wurden am 29. August Hedwig Hegemann, Selman Duran, Anja Ollmert und Adnan Kassim für ihr außergewöhnliches Engagement sowie Pius Josef Schalthof für sein Lebenswerk mit dem Hertener Bürgerpreis ausgezeichnet. "Selten ist eine Preisverleihung in Herten so vielfältig ausgerichtet worden wie in diesem Jahr", freute sich Bürgermeister Matthias Müller bei der festlichen Verleihung im Schloss Herten. Ein Credo durchzog die Lobesreden: Damit unsere Gesellschaft im Ganzen funktioniert, braucht es eine starke Zivilgesellschaft, damit Herten vorbildlich funktionieren kann.

— INFO –

Bürgerpreis der Stadt Herten www.herten.de





Anwender-Zentrum h2herten

- Erstes Technologiezentrum für Firmen der Wasserstoff- und Brennstoffzellentechnik
- Büroräume und Technika
- Integrierte
 Wasserstoffversorgung
- H₂-basiertes Energiekomplementärsystem
- Meetingräume inklusive Präsentationstechnik





Kontakt:

info@h2herten.de www. h2herten.de

Gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION Investition in unsere Zukunft Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

Ministerium für Wirtschaft, Energie, Industrie, Mittelstand und Handwerk des Landes Nordrhein-Westfalen





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 Familienausfug 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.



vesterleben.de/artikel/gewinnspiel





Sommerkino-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 in 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 Krischun von der AGR und Kerstin Walberg von den Hertener Stadtwerken die Spendensumme von jeweils 1.500 Euro an die drei Einrichtungen.



www.hertener-sommerkino.de



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 ausgezeichent wurden Malte Niederstadt, Tomasz Althaus, Anna Chaira Nowotsch, Laura Ommer und Philip 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.



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 Bestecketui 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 auch eine Jahresbienenpatenschaft 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.



www.recklinghaeuser-werkstaetten.de/shop





Erfolgreiche Korbwerfer

us der Asche des ehemaligen Bundesligisten TuS Herten haben sich die Hertener Löwen im Jahr 1998 gegründet. Trainer der ersten Mannschaft ist Robin Singh, und für den ist Basketball mehr als nur ein Breitensport: "Ich habe mit sechs Jahren mit Handball angefangen und bin so im Alter von zwölf bis 13 Jahren zum Basketball gekommen. Zuerst habe ich beide Sportarten betrieben - und irgendwann war die Passion für den Basketball größer." Irgendwann machten ihm gesundheitliche Probleme zu schaffen: "Ich hatte irgendwann zwei Knieoperationen – und während einer Verletzungspause habe ich mit dem Coaching angefangen. Das war quasi mein Nikotinpflaster – weil ich nicht spielen konnte." Seit Dezember 2022 trainiert Robin die erste Mannschaft, die seit der Saison 2016/17 in der Regionalliga spielt und vorher mehrere Jahre in der zweiten Liga unterwegs war. "Wir sind recht gut aufgestellt, was bei uns die Jugendarbeit angeht, und ich würde sagen, dass die Hertener Löwen für unsere Region ein Aushängeschild sind." Die Spiele von der ersten Mannschaft werden in der Rosa-Parks-Sporthalle ausgetragen, wo bis zu 1.200 Zuschauer Platz haben. "Im letzten Jahr haben wir besonders gemerkt, wie uns das Publikum bei Heimspielen den Rücken gestärkt hat. Und ich freue mich besonders, wenn viele Kinder zu unseren Partien kommen." Zudem arbeiten die Löwen eng mit mehreren Schulen zusammen: "Wir bieten AGs und Kurse an - und merken, dass wir viele Kinder im Sportunterricht für Basketball begeistern können." Schön zu sehen, wie die Freude dieses dynamischen Sports neue Kreise zieht. Peter Hesse

INFO —

Hertener Löwen e. V. www.hertener-loewen.de

Es lebe der Sport

Im Spektrum von A bis Z – also von Aerobic bis Zehnkampf – bietet Herten als Sportstadt die vielfältigsten Möglichkeiten. Jörg Kersten erklärt als Vorsitzender des Stadtsportverbands Herten, warum es wichtig ist, sich abwechslungsreich und vital aufzustellen.

enn man Kindern Sport richtig beibringt, hält das ein Leben lang. Aber wie setzt man hier den richtigen Hebel an? Jörg Kersten hat eine lange Karriere als Handballer hinter sich, bis er irgendwann auf den Tauchsport umgesattelt hat. "Man muss ein offenes Auge dafür haben, was Kinder und Jugendliche interessiert – und dafür Anreize schaffen", so der Sportfunktionär. Wir treffen ihn am öffentlichen Sport- und Aktivpark "Freizeitanlage Westerholt". "Hier kann man sich in den vielfältigsten Sportarten ausprobieren – und schaut einfach, was für einen am besten passt." Die zahlreichen Nutzungsoptionen richten sich auf der Freizeitanlage an Menschen jeden Alters und animieren zu mehr Bewegung und Sport im urban geprägten Alltag. Es gibt einen Trimm-Dich-Pfad, eine Laufstrecke sowie einen Basketball-, Handball- und Fußball-Platz. Außerdem achten die Betreiber darauf, dass auch in den Schulferien der Freizeitpark genutzt werden kann. Für diese vielfältige Sportanlage gab es den Landschaftsarchitekturpreis des Landes NRW im Jahr 2020.

Hertener Stadtwerke unterstützen Sportvereine

"Hinter uns steht natürlich ein starkes Team". erklärt Jörg Kersten. Denn die Stadt, der Stadtsportverband und die Hertener Stadtwerke bilden das "Bündnis für den Sport" in Herten. Mit einer jährlichen Auszahlung von Jugendzuschüssen an Hertener Vereine (20.000 Euro) unterstützen die Hertener Stadtwerke das sportliche Engagement. Zudem erhält der Stadtsportverband von den Stadtwerken jedes Jahr eine zusätzliche Spende in Höhe von 10.000 Euro. "Die frühe Förderung und die Heranführung von Kindern an den Vereinssport ist unverzichtbar. Mithilfe der Stadtwerke können wir diese wichtige Aufgabe auch in Zukunft sichern", so Jörg Kersten. "Egal ob Schwimmen oder Volleyball – es gibt in jedem Bereich geschulte Übungsleiter, die den Kindern und Jugendlichen die jeweilige Sportart näherbringen – und sie bestärken, sich in dem Element zu bewegen, was ihnen am meisten Spaß macht." Peter Hesse



INFO -

Stadtsportverband Herten e. V. (SSV) www.ssv-herten.de





Sport im Vest, Was geht?











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. I. Jörn-Jakob Surkemper, Daniel Gohrke, Inga Bielefeld, Ingo Anderbrügge und Karoline Jankowski.

iele 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,

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

Dieses System wird auf Dauer nicht mehr funktionieren.

Inga Bielfeld Vorsitzende CityBasket Recklinghausen 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 sechsstellige
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

_ INFO

www.anderbruegge.de www.citybasket.de www.ssv-re.de





Von jung bis alt

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







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 Stammteilnehmern 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

Haus Abendsonne Maria Jahnke, 02361 953716

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 Mingolf 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.



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





oto: bex

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 heranführen", sagt Marcel Kozycki, Marketingleiter der

E-Sports-Abteilung. Der Verein verbindet physische und digitale Aktivitäten: Wer den Controller zum Glühen bringen will, muss zuvor seine Muskeln auf Hochtouren bringen. Karoline Jankowski - INFO

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



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.

it dabei im Büro des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) in Recklinghausen waren Vertreter der SpVqq 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 anschaue, 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).



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 mühevolle 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.

achhaltigkeit 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.



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 Seniorklasse (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 Henrichenburg 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.



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.

ie 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





therapeutin Vanessa Schweins an der Früh-

förderstelle der Diakonie in Marl, hier mit Hailey (5).



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

....

Heilpädagogisches Zentrum

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

Familienbildungsstätte www.familienbildung-

www.familienbildungkreis-re.de

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

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-)Heilund 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.

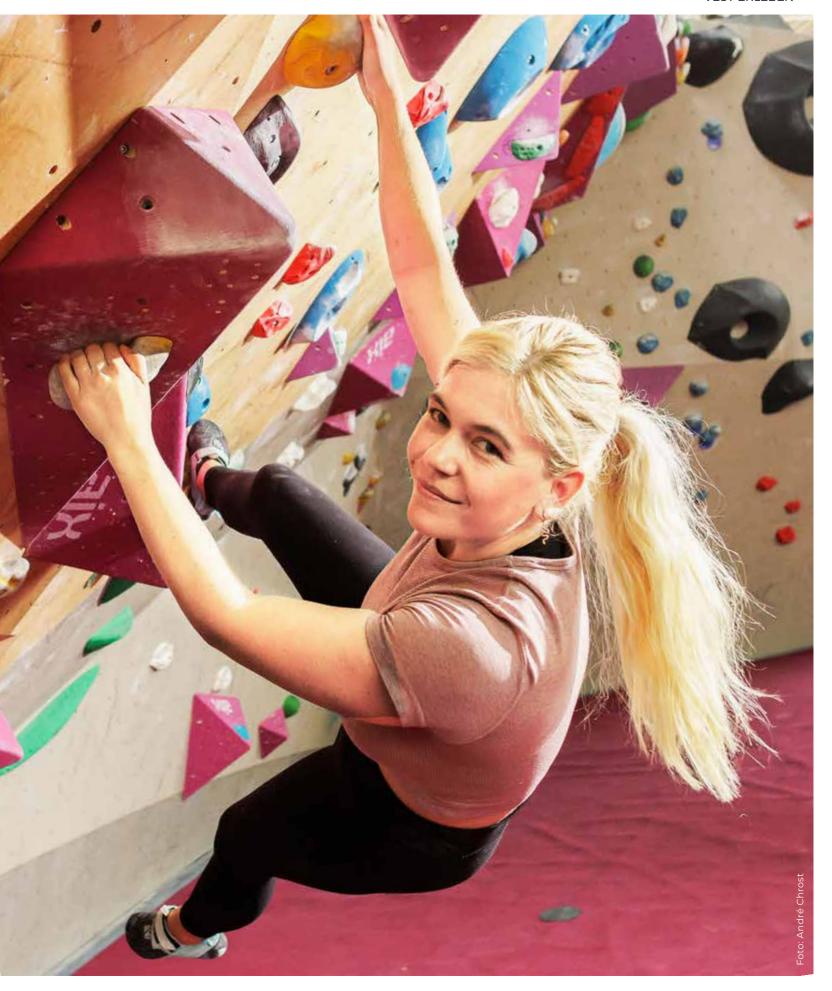
"Gute" und "schlechte" Sportarten?

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







Recklinghausen leuchtet wieder!



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.



Mit regiofreizeit.de die schönsten Illuminationen finden

itten 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

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



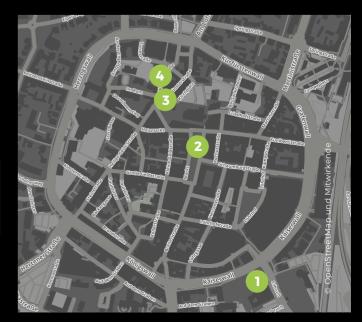
regiofreizeit.de

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

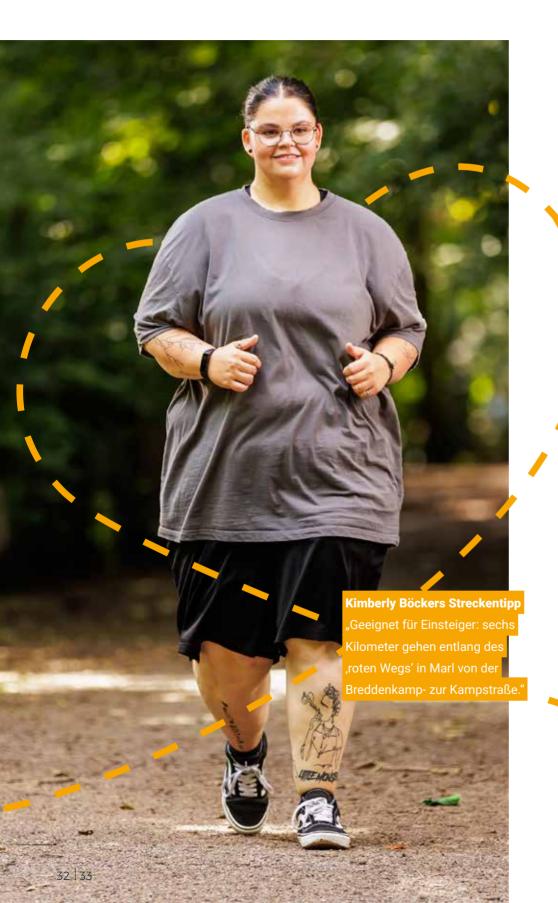


Wer nach so viel Kultur Hunger bekommen hat, schaut in der interaktiven Karte von regiofreizeit.de nach speziellen "Recklinghausen leuchtet"-Gastroangeboten.
Die schönsten Fotos des diesjährigen Events und Impressionen der vergangenen Jahre gibt es auf Facebook und Instagram. Zusätzlich findet man auf 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.



Schritt für Schritt fit



imberly 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

Laufende Kreativität

dahei "

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 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 Betäti-

gung, Erkundung prägen-

Thomas Prangs Streckentipp

"Fortgeschrittene können Runden um

das Stadion Hohenhorst laufen.

Das angrenzende Waldgebiet bietet

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 Lauf-

partner 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 klarmacht, 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

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 Schlüsselelemente, die zu einem aktiven Lebensstil führen können. Anne-Marie Sanders

Sparkasse
Vest Recklinghausen

Diakonie in Kirchenkreis
Recklinghausen

INFO -

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

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.

en 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

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

Suderwich

Die Emscher

ist eine ca. 30 Kilometer

Glücksradtour 3

lange Tour entlang

der neuen Flusslandschaften der Emscher.

Eine Extra-Tour führt

entlang des Schiffshebewerks Henrichen-

Bladenhorst nehmen.

burg in Waltrop. Man kann

auch eine Abkürzung über

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





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 kleinen 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 —









HIGHTS

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 2

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 5

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

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











Die Puppen, die ich rief

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

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

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

CreativOuartier 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 Castron-Rauxel Studio

HERTEN | 10:00 smartVFST 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 Anora Kulturzentrum

OER-ERKENSCHWICK | 15:30 Kaffee, Kuchen, Alpenüberquerung Autorinnenlesuna Matthias-Claudius-Zentrum.

DONNERSTAG | 28.09.

Raum Haard

DATTELN | 20:00 "Storno; Die Sonderinventur" Stadthalle Datteln

FREITAG | 29.09.

WALTROP | 19:30 **Waltrop spielt** Stadthalle Waltron

DATTELN | 19:30 ELVIS - My Way KATiFI Li Theater

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

Bürgerhaus Süd

SAMSTAG | 30.09.

HERTEN | 11:00 Urbane Kunst - Streetart-Workshop

Stadtbibliothek

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

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

RECKLINGHALISEN | 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 KatiFlli 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** fiir Kinder Halde Hoheward

SONNTAG | 08.10.

MARL | 13:00 Marler Seefest Marler Stern

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** Vinylcafe "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 Tidemore LIVE Vinylcafe "Schwarzes Gold"

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

Türmchen **OER-ERKENSCHWICK | 15:00** CER-EKKE Trauercafé

Erinnerung - Austausch Perspektiven Matthias-Claudius-Zentrum

FREITAG | 13.10.

DORSTEN | 00:00 **Whisky Tasting** Vinvlcafe "Schwarzes Gold"

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

DATTELN | **Beatles an Bord** KatiFlli Theater

SAMSTAG | 14.10.

HERTEN | 10:00 Vogelkundliche Wanderung für Kinder

Halde Hoheward

SONNAG | 15.10.

WALTROP | 12:00 Von Nixe, Ostara und Cerberus LWI -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.

WALING. Offener Treff WALTROP | 16:00 Für alle, die Handarbeit lieben

Stadthalle Waltron WALTROP | 16:00 Schattentheater Aschenputtel

ab 4 Jahre Raum 2

DORSTEN | 14:00 Morgenstar und Ringelspatz 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







MARLI 19:30 Sörensen hat Angst Theater Marl

DATTELN | Vive I' amour - Es lebe die Liebe KatiElli Theater

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



SONNTAG | 22.10.

RECKLINGHALISEN | 19:00

Good Bye, Lenin!

Ruhrfestsnielhaus

HERTEN | 11:00

Jugendzentrum Nord

Jugendzentrum Nord

Freunde - Helme Heine

Wasserspiel-Nachmittag

11. Dorstener Sparkassen

Bürgerpark Maria Lindenhof

Immer wieder nachts um vier

Aula St. Ursula Realschule

MARL | 15:00

Theater Marl

HERTEN | 15:00

Copa Ca Backum

Crosslauf

DORSTEN | 13:00

DORSTEN | 20:00

HERTEN | 10:00

LipDup - Das etwas andere

Steinchen für Steinchen -

Kleine Mosaikkunstwerke

SAMSTAG | 21.10.

Musikvideo

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

DIENSTAG | 24.10.

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

DORSTEN | 16:00 Alte Hasen - Neue Regeln Gemeinschaftshaus

MITWOCH | 25.10.

WALTROP | 14:00 Spielenachmittag 3. Ort Waltrop Fover

MARL | 10:00 trial & error

Theater Marl

RECKLINGHAUSEN | 19:00 Tosca Ruhrfestsnielhaus

DONNERSTAG | 26.10.

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

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

Stadtbibliothek Castron-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

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 Die heiße Show für kühle Tage Revue Palast Ruhr

DATTELNI Mädelsabend KatiElli Theater

SAMSTAG | 28.10.

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

MARL | 19:00 Marler Dehiit 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





Here we go again

Die Bühne ist bereitet, 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 Publikumsvoting werden so die Gewinner ermittelt, die am 1. Mai die Finalrunde zur Eröffnung der Ruhrfestspiele bestreiten. Hauptgewinn, wie immer: Ein Auftritts-Slot 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 Mar

CASTROP-RAUXEL | 19:30 Seven Cent - Halloween Show Furonahalle

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 Cona Ca Backum

DATTELN | 19:30 The Music of Simon & Garfunkel - The Concert In Central Park

KATiFI Li Theater

HERTEN | 14:00 Technik-Stammtisch Bürgerhaus Süd

MARI | 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 KATiFI Li Theater



DORSTEN | 13:00 Lichterfest Dorsten-Altstadt

MONTAG | 06.11.

WALTROP | 16:00 Lesung Jasmin Schaudinn Kulturwohnzimmer

MARL | Schuhe Taschen Männer Theater Marl

DIENSTAG | 07.11.

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

DONNERSTAG | 09.11.

DATTELN | Torsten Sträter Stadthalle

FREITAG | 10.11.

MARL | 19:30 **HOT Action OUIZ!** 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 Eishär 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 KATiFI Li Theater

OER-ERKENSCHWICK | 16:00 herr H - neue deutsche Kindermusik Stadthalle

DORSTEN-RHADE | 12:00 Jazzfrühschoppen: 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.

Schnuppertauchen

unter Wasser mit Flossen,

Copa Ca Backum

Gemeinsam mit Profis machen die

Schnuppertaucher ihre ersten Züge

Sauerstoffflasche und Tauchmaske.

Samstag, 04.11., 11:00, Herten,

WALTROP | 16:00 Offener TreffFür alle, die Handarbeit lieben

3. Ort Waltrop Foyer

DORSTEN | 19:30 Kanarenblut

Stadthibliothek

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

DONNERSTAG | 16.11.

WALTROP | 19:00 André Storm - Abgetaucht Lesung mit Zauberei Kulturwohnzimmer

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.

DATTELNI Blutsbrüder - Das Musical KatiFlli Theater

DORSTEN | 19:30 Mord zu Mord gesellt sich gern

Stadtbibliothek





RECKLINGHAUSEN | 19:00 Schiff ahoi

Bürgerhaus Süd

SAMSTAG | 18.11.

MARI | 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 - 7auhershow 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

I WI -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 Ruhrfestsnielhaus

RECKLINGHAUSEN | 19:30 Rock The Circus Theater Marl

MITTWOCH | 22.11.

WALTROP **Workshop Handlettering** Christmas Edition 3 Ort Waltron

RECKLINGHAUSEN | 16:00 Digitales Bilderbuchkino Stadthihliothek

RECKLINGHAUSEN | 19:00 Frühstück bei Tiffanv 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, soll 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

Rathaus

Jugendzentrum Hagenbusch

RECKLINGHAUSEN | 11:00 Rathauskonzert

SAMSTAG | 02.12.

RECKLINGHAUSEN | 11:00

Konzertreihe - DEBUT um 11 e. V.

Ruhrfestspielhaus, Kassiopeia

RECKLINGHAUSEN | 16:00

Ballettschule Warnas

Ruhrfestspielhaus

Schöne Bescherung

RECKLINGHAUSEN | 19:00

MONTAG | 27.11.

MARL | 19:30

Theater Marl

DIENSTAG | 28.11.

Der Nussknacker

Ruhrfestspielhaus

WALTROP | 14:00

spiele ausprobieren

3. Ort Waltrop Foyer

Gemeinsam Gesellschafts-

CASTROP-RAUXEL | 16:00

Theater Die Mimosen: Der

Weihnachtstraum des

RECKLINGHAUSEN |

Tannenbaums

Stadthibliothek

NPW Barock

Christuskirche

DONNERSTAG | 30.11.

DORSTEN | 19:30

Volkshochschule

MARL | 20:00

Theater Marl

FREITAG | 01.12.

DATTELNI

KatiElli Theater

Brings Konzert

Stadthalle

Wildes Holz

DORSTEN | 19:30

Kabarett, Lesungen

1. Schulkonzert

zum Superstar

Adventssingen

Kirchplatz

Ruhrfestspielhaus

Cornelia Funke Baumhaus

"Und ewig dampft der

Stadthalle

Glühwein'

20:00

DATTEN | 20:00

18:00

MITTWOCH | 29.11.

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: Nv & Feel Kom'ma Theater Gemeinschaftshaus Wulfen

SAMSTAG | 09.12.

HERTEN | 16:00 Candlelight für Kids Copa Ca Backum

CASTROP-RAUXEL | 15:00 Weihnachtemarkt Henrichenburg

RECKLINGHAUSEN | 16:00 lugendsinfonieorchester: 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 bescheren uns Weihnachtslieder aus aller Herren Länder.

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



arcel 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 gesettelt, 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 Häuslekäufer 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

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 de 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.



gal, 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

Arbeitsuchenden 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









weitergehende Beratungstermine vereinbarten. "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 händeringend 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."





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

Evangelos Kamarakis

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, Klimaanlagen 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 unser Kunden.

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 statten 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.



INIEO

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.

00 0000 0000 0000

DE99 1235 4678 1234 5678 90

HTE MUSTERMANN

er 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.



"Die Sparkassen-Card bleibt dabei natürlich weiterhin uneingeschränkt und wie gewohnt nutzbar", verspricht Stefan Fokken, Leiter Marketing der

Sparkasse Vest Reckling-



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



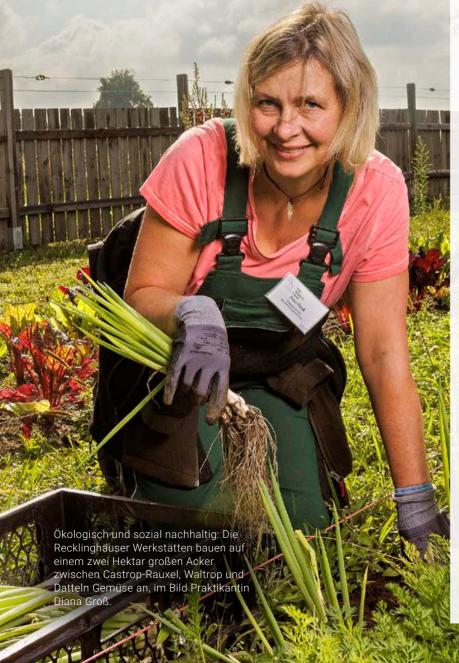


www.sparkasse-re.de

Poto: Lightcome/istockphoto.com

Pioniere für bessere Zukunft

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



uch 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.

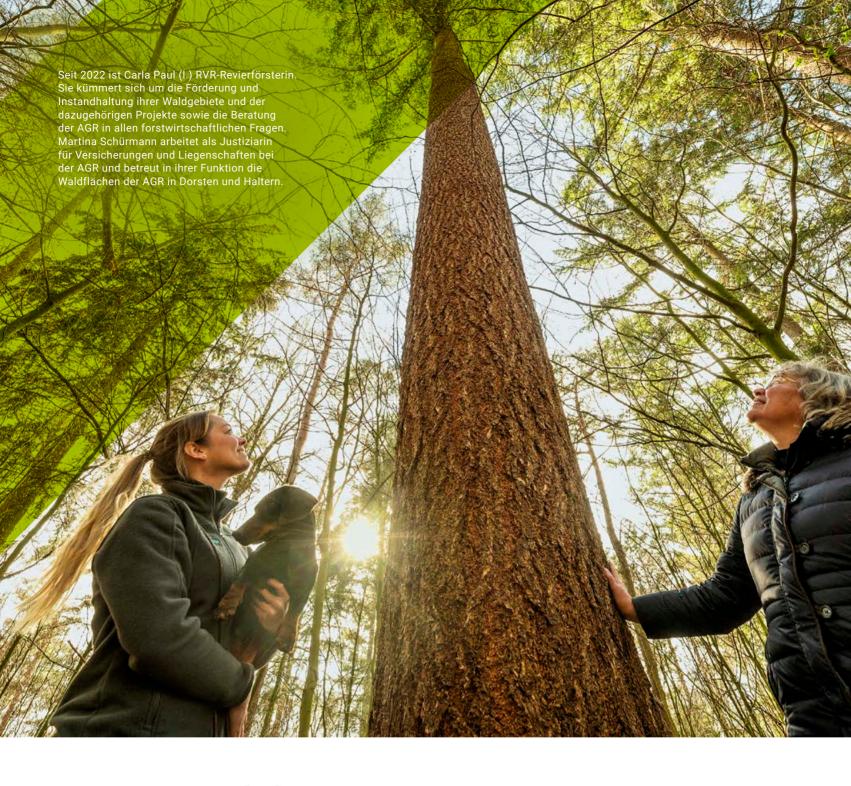
Auch das LWL-Jugendhilfezentrum Marl sensibilisiert Menschen schon früh für Nachhaltigkeitsthemen. In Workshops zu Energiesparen, Müllvermeidung, regionaler und saisonaler Ernährung, Upcycling und umweltschonender Mobilität schulte es Teilnehmer in umweltbewusstem Leben.

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



www.vestische-pioniere.de



Aufforstung für die Zukunft

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



is 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 Abfallentsorgungs-Gesellschaft 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 Küsten-Douglasien – 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

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



Die fahrende Filiale

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



enn 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 (I.) 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 Frohlinde (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

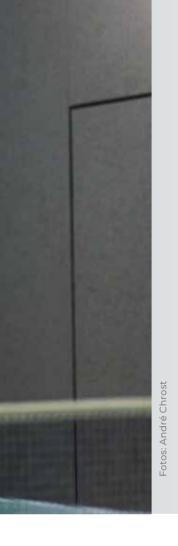


Schlau um die Kurven

otorsport ist deshalb so faszinierend, weil die Fahrer innerhalb von Sekundenbruchteilen Entscheidungen treffen müssen. Die betreffen die Gaspedalstellung, den Lenkradeinschlag des Fahrzeugs und das Erfassen der Rennstrecke. Alles ändert sich auf der Rennstrecke in Bruchteilen von Sekunden. "Eine Übung, die wir machen, ist das Abschreiten der Strecke", sagt Dennis Urban. Zu Fuß geht jeder Fahrer den Rennparcours ab und merkt sich, wo welche Kurve ist. Denn die Rennsituation muss jederzeit richtig eingeschätzt werden und jeder Fahrer muss auf der Strecke hoch konzentriert reagieren, damit er nicht aus der Spur kommt. Die Strecke wird vor dem eigentlichen Fahren mit vielen Verkehrshütchen abgesteckt. "Beim Wettkampfmodus markieren wir die mit Kreidestrichen, damit wir nach dem Rennen genau einsehen können, ob jemand die Pylone angefahren hat - und das vermerken wir dann für das Endergebnis",

sagt Dennis Urban. Er ist einer von mehreren Vätern, die im Ehrenamt die Kurse des "MSC Herten e. V. im ADAC" begleiten. Die Jugendgruppe besteht aus 20 Fahren – etwa ein Viertel davon sind Mädchen – und mitmachen kann hier jeder zwischen acht und 18 Jahren. Neben theoretischen Übungen ist das Fahren bei Kart-Turnieren natürlich das, was am meisten Spaß bringt. Dazu werden Geschicklichkeit, Strategie, Körperbeherrschung, Rennintelligenz und Konzentration trainiert – denn die Fahrer müssen iede Bewegung der Gegner um sie herum antizipieren und analysieren – sie müssen jederzeit blitzschnell reagieren können. Denn die Gokarts haben etwa neun PS im Motor und sind in der Spitze bis zu 30 km/h schnell. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 144 Euro pro Jahr und mit Ausnahme der persönlichen Bekleidung (Helm und Handschuhe) wird alles vom Verein gestellt. Peter Hesse





b in Szenekneipen, als Rundlaufspiel im Park oder auf dem Schulhof – Tischtennis ist als Freizeitspiel in den letzten Jahren viel mehr ins öffentliche Bewusstsein gewandert. Die Spieler vom TTV DJK Herten/Disteln begrüßen das. Denn die Spannbreite ist beim Tischtennis genauso wie beim Fußball - vom Champions-League-Club à la Real Madrid bis zur Hobbytruppe gibt es zwischen Profis und Amateuren ein sehr weit gestecktes Feld. "Tischtennis wird überall gespielt – jeder hat ja schon mal im Garten oder im Park irgendwo gespielt – und das geht in Deutschland mit Spielern wie Timo Boll zur absoluten Weltspitze hinauf." Das sagt Carsten Küster, der als 1. Vorsitzender die Belange des TTV DJK leitet. Rockbands, wie die Toten Hosen oder Beatsteaks, nehmen gerne eine Platte mit auf Tour, um sich vor ihren Konzerten auf Betriebstemperatur zu bringen. TTV-Mannschaftsspieler Dominik Rumlich bestätigt, dass sogar "im Leistungssport Tischtennis als Ausgleichssport immer wieder gerne gesehen ist." Dennoch ist der Sport medial gesehen nicht so im Fokus, wie beispielsweise

die Formel 1, der Pferde- oder Radrennsport. "Dabei wird viel getan, um das zu ändern", erklärt Dennis Rumlich – und zählt auf: "Für die Bälle ist ein anderes Material verwendet worden und sie sind etwas größer gemacht worden, damit man sie bei TV-Übertragungen besser sieht. Statt auf 21 Punkte zu spielen, ist der Modus auf 11 Punkte geändert worden, um es für die Zuschauer attraktiver zu machen." Die erste Herrenmannschaft des Teams aus Herten kämpft sich derzeit durch die Tischtennis-Bezirksliga. "Wir setzen im Verein natürlich auf den Nachwuchs", sagt Carsten Küster, "und seit langer Zeit gibt es sogar zwei Jugendmannschaften bei uns, die in der Altersklasse zwischen acht und 15 Jahren angesiedelt sind."

Peter Hesse

---- INFO

TTV DJK Herten/Disteln 1997 e. V. www.ttv-herten-disteln.de



Junioren-Fußball international

in wichtiges Aushängeschild in Herten ist der EuroCup, den jedes Jahr "Blau Weiss Westfalia Langenbochum" austrägt. Hier treffen Jugendmannschaften aus ganz Europa aufeinander. Vom FC Utrecht über Juventus Turin, Ajax Amsterdam bis zu Fortuna Düsseldorf, Mainz 05 und VfB Stuttgart – der EuroCup ist immer sehr prominent besetzt. Bürgermeister Matthias Müller schätzt die Ausrichtung des Turniers. Er sagt: "In seiner fast 40-jährigen Geschichte hat sich der EuroCup zu einem bedeutenden sportlichen Ereignis für unsere Region, für Deutschland und für unsere Nachbarn in Europa entwickelt. Dass mit "Blau Weiß Westfalia Langenbochum' ein Hertener Verein einen so großen Beitrag zur Nachwuchsförderung im Fußball leistet, freut mich sehr." Bastian Pröpper ist einer der Leiter des Eurocups, und für ihn bedeutet die Veranstaltung vor allem sehr viel Organisation: "Man muss Vereine kontaktieren. Telefonate führen. Konditionen verhandeln, ein Rahmenprogramm auf die Beine stellen -



-olo: Basıları

damit beginnt es meist. An der Vorbereitung sind etwa 15
Personen beteiligt und an den drei Turniertagen sind vor Ort
über 100 Helfer." In diesem Jahr haben die Juniorenspieler des
Ajax Amsterdam gewonnen. Die Qualifikation für die nächste
Runde wird am 7. und 8. Oktober in der Rosa-Parks-Halle
stattfinden, wo auch der nächste EuroCup vom 2. bis zum
4. Februar 2024 ausgetragen wird.

Peter Hesse

- INFO -

Blau Weiss Westfalia Langenbochum e. V. www.bwwlangenbochum.de/euro-cup



Meine Wohnform: SeniorenService Wohnungen

Die Schettler Immobilien-Gruppe ist ein mittelständisches traditionsreiches und seit vier Generationen inhabergeführtes Familienunternehmen im Ruhrgebiet mit Sitz in Herten.

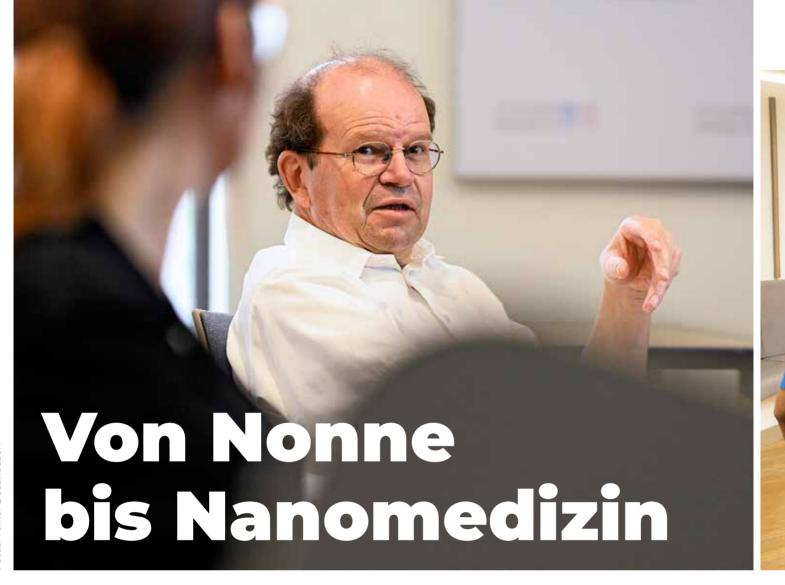
Wohnen ist unser Thema. Und dazu gehören für die Senioren der heutigen Zeit Service Wohnungen, die ein selbstbestimmtes Leben garantieren.

www.schettler.de

Faire Miete. Guter Service. Willkommen daheim!

Schettler mobilien-Gruppe





175 Jahre Prosper Hospital – von 1848 bis heute. Eine faszinierende Reise durch die Gesundheitslandschaft im Vest. Anfangs mit den bescheidenen Clemensschwestern, jetzt mit futuristischer Medizintechnik.

och das Stiftungsklinikum PROSELIS, zu dem das Prosper-Hospital heute gehört, ist nicht bloß Zeitzeuge medizinischer Errungenschaften, sondern starker Akteur auf dem Weg in die Zukunft. Die Diagnose Krebs ein Dolchstich in das menschliche Meisterwerk. Die omnipräsente Krankheit erschüttert nicht nur körperliche, sondern auch psychische Grundfeste. Noch immer gibt es keine umfassende Heilung, keine Impfung, die schützt. Dennoch leuchtet ein Funke der Hoffnung am Horizont. Das Stiftungsklinikum PROSELIS hat es sich zur Aufgabe gemacht, der Dunkelheit dieser Dystopie mit seiner onkologischen Expertise entgegenzutreten. Prof. Dr. Dr. med. Heuer, Chefarzt der Klinik für Chirurgie und

Dr. med. Eugen Berg, Chefarzt der Koloproktologie, geben Einblick in die beeindruckende Arbeit des medizinischen Zentrums.

Auf schnellen Schienen

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit ist das Herzstück. Bei Tumorkonferenzen kommen bis zu 30-40 Experten aus unterschiedlichsten Fachrichtungen zusammen. Sie zerlegen jeden Fall bis ins kleinste Detail und erarbeiten personalisierte Lösungen. "Einer unserer Schwerpunkte liegt auf dem Ober- und Unterbauch, was uns die autarke Behandlung von Bauchtumoren ermöglicht", erklärt Heuer. Die Devise? Den Patienten so wenig Belastung wie möglich zumuten. Präzise Chemotherapie direkt an den Tumor, minimalinvasive Techniken,





Die Pflege ist ein entscheidender Faktor für unseren Gesamterfolg. Als Team zeichnen wir uns darin aus, dies erfolgreich umzusetzen und zu leben.

Prof. Dr. Dr. med. HeuerChefarzt der Klinik für Chirurgie



Gemeinsam für medizinische Fortschritte: Dr. med. Berg, Fast Track-Nurse Gülizar Özer und Prof. Dr. Dr. med. Heuer (v.l.n.r.)

Hier ist das "neue" Prosper aus 1959 in der Hohenzollernstraße mit Christus-Statue zu sehen.

robotergestützte Eingriffe - alles, um den Patienten rasch auf die Beine zu bringen. Berg leitet innerhalb seiner Klinik das "Fast Track"-Programm, eine Initiative zur beschleunigten Genesung – etwa durch Bewegung. Berg betont, dass frühe Mobilisierung den gesamten Heilungsprozess vorantreibt. PROSELIS hat dafür speziell geschulte "Fast Track Nurses", um diesen Ansatz nachhaltig umzusetzen.

Mehr Leben mit Qualität

Was bedeutet das für Betroffene? Maßgeschneiderte Behandlungen, Individualität steht im Vordergrund. "In den letzten 30 Jahren hat sich die Überlebensrate stark erhöht, und das Leben nach der Diagnose hat an Qualität gewonnen", unterstreicht Heuer. Seit 2002 bieten

gesetzliche Krankenkassen Darmspiegelungen zur Krebsfrüherkennung an. Damit hat sich das Gesicht der Behandlung verändert – die Zahl der Operationen am Dickdarm etwa hat sich halbiert. "Wir erwischen sie relativ früh und können sie teilweise während der Darmspiegelung schon entfernen", so Berg über diesen Paradigmenwechsel. Was bringt die Zukunft? "Bei uns wird sie jedenfalls hochpersonalisiert stattfinden", prophezeit Heuer. Weg von der reinen Pathologie, hin zur Prävention. Das Ziel ist: weniger Operationen und eine bessere Lebensqualität für die Patienten, um schneller zu genesen. Das Stiftungsklinikum PROSELIS beweist, dass es nicht nur Geschichte schreibt, sondern die Zukunft der regionalen Gesundheitslandschaft gestaltet. KJ



itesurfen ist ein Sport, den heutzutage jeder aktive Mensch erlernen kann. Wichtig ist nur, dass es einen guten Wind gibt. "Binnengewässer wie Möhne- oder Sorpesee sind da leider nicht so richtig geeignet, weil der Wind da einfach nicht konstant genug ist - und böiger Wind ist beim Kitesurfen nicht ideal. Ich empfehle die Nord- oder Ostsee, in Holland das Ijsselmeer oder bestimmte Ecken in Dänemark." Das sagt Kevin Koschick, den vor etwa acht Jahren das Kitesurfer-Fieber packte und der seitdem jede freie Minute plant, um in geeignete Gebiete zu fahren. "Ich war sogar schon zweimal in Brasilien mit meinem Equipment – das hat riesig Spaß gemacht", sagt Kevin. Generell ist keiner zu jung oder zu alt, um das Kiten zu lernen. Auch die Annahme, dass man besonders viel Kraft und durchtrainierte Muskeln für diesen Sport braucht, ist ein Irrtum. Die Leinen am Schirm und die Verbindung zu der Bar verteilt die Kraft auf den ganzen Körper und nicht nur auf

die Arme. "Das Gefühl, wenn dich der Wind beim Kitesurfen über das Wasser trägt, ist unbeschreiblich", schwärmt der Wassersportfan, der bei den Hertener Stadtwerken in der Abteilung Energiehandel arbeitet. Nur liegen die Grundanschaffungen mit etwa elf und acht Quadratmeter großen Lenkdrachen, Brett, Neoprenanzug und Trapez etwa zwischen 3.000 und 4.000 Euro. Ein besonderer Vorteil für alle, die Kitesurfen lernen wollen: Man braucht keinerlei Vorkenntnisse. Allerdings sollte man für die ersten Schritte auf dem Board schon eine seriöse und lizenzierte Kite-Schule aufsuchen, denn die Kräfte der Natur darf man nie unterschätzen. Peter Hesse



Kevin Koschick www.hertener-stadtwerke.de



Aufschlag!

eim Volleyball spielen zwei Mannschaften gegeneinander, die jeweils
aus sechs Spielern oder Spielerinnen
bestehen. In Herten wurde am 22. April 1988
die Volleyball-Sparte als selbstständige
Abteilung des Turn- und Schwimmvereins
1925 Herten e. V. gegründet. Aktuell gibt es
beim Volleyball vier Damenteams, die in der
Regionalliga, Bezirksliga und Bezirksklasse
antreten.

INFO -

TuS Herten Volleyball e. V. www.unser-tus.de



Tel. 02366 51290 · www.autohaus-blendorf.de

Zum Abheben: Rätseln & gewinnen

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

> Produkte der Recklingnäuser Werkstätten kann man nicht nur vor Ort kaufen, sondern...?

Schweben! 2 × Heißluftballon-Fahrt für 2 Personen

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

> Welche Halde lieben Mountainbiker 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. Bundesliga gespielt hat?

Solarenergie?

Was gewinnen die Hertener Stadtwerke aus

Wer den Preis für Nachhaltigkeit erhält, den Radio Vest, Sparkasse Vest und Kreis Recklinghausen verleihen

ist ein Vestischer ... ?

Shoppen! 1 × Gutschein im Wert von

40 Euro für den Online-Shop der Diakonie - mehr dazu auf Seite 11





Relaxen! 1 × Gutschein über 30 Euro für die Wasser- und Saunawelt im Copa Ca Backum

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





An welchem Fluss

ist der Radweg

der EGLV?

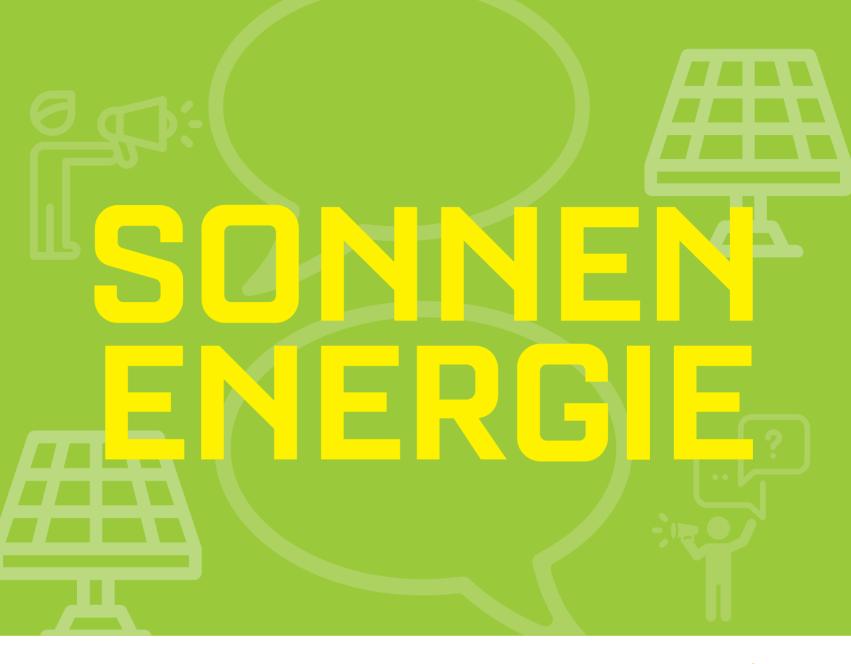


Baufinanzierungs-Dschungel!

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



Sparkasse Vest Recklinghausen





Leistung voller Leben

Alle reden drüber. Wir machen's einfach.

Zum Beispiel mit unserer Photovoltaikanlage. Einfache und natürliche Energiegewinnung. Mehr Informationen unter: www.hertener-stadtwerke.de/sonnenenergie