## OER-ERKENSCHWICK ERLEBEN

## **Rundes Leder**

Zwischen Olé und Ohje

## **Runde Sache**

Glücksradtouren an der Emscher

> Beim TuS 09 Erkenschwick geht es in der Rhönrad-Abteilung rund! Unser Thema:

## Sport, Freundel

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

## LIEBE 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.

Christa Stüve Geschäftsführerin Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

Dr. Michael Schulte Vorstandsvorsitzender Sparkasse Vest Recklinghausen

Thorsten Rattmann Geschäftsführer Hertener Stadtwerke GmbH

Stefan Prott Verleger OER-ERKENSCHWICK ERLEBEN

## INHALT

Herbst 2023

Das Bild: Ab in die Natur!	06 08
DAS THEMA: SPORT	
Auf der Leinwand: Sportlicher Stuntman	12
Unter'm Helm: Schach mit Wumms	15
In die Zukunft: Vereine im Vest	16
Gipfelkreuz bis Tiefsee: Sport überall	18
Uhus und Drachen: Sport für Alle	20
Olé oder oje? Das Runde im Vestischen .	22
Lokale Supernova: Vest Future	24
Auf der Matte: Früh übt sich	26
VEST ERLEBEN	
Recklinghausen leuchtet wieder	30
Recklinghausen leuchtet wieder Schritt für Schritt: Einfach anfangen	30 32
Recklinghausen leuchtet wieder Schritt für Schritt: Einfach anfangen Was geht ab? Terminkalender	
Schritt für Schritt: Einfach anfangen Was geht ab? Terminkalender	32
Schritt für Schritt: Einfach anfangen Was geht ab? Terminkalender	32 36
Schritt für Schritt: Einfach anfangen Was geht ab? Terminkalender	<ul><li>32</li><li>36</li><li>42</li></ul>
Schritt für Schritt: Einfach anfangen	32 36 42 44
Schritt für Schritt: Einfach anfangen Was geht ab? Terminkalender	<ul><li>32</li><li>36</li><li>42</li></ul>
Schritt für Schritt: Einfach anfangen	32 36 42 44
Schritt für Schritt: Einfach anfangen	32 36 42 44





## hinaus Auch ohne Verein kann man sportlich sein – und weitere

Freizeittipps.

Hoch

## **IMPRESSUM**

OER-ERKENSCHWICK ERLEBEN • Ausgabe 3-2023 | Verlag: RDN Verlags GmbH • Anton-Bauer-Weg 6 • 45657 Recklinghausen • 02361 490491-10 • www.rdn-online.de • redaktion@rdn-online.de | Chefredaktion: Stefan Prott (V.i.S.d.P.), s.prott@rdn-online.de | Redaktion: Jennifer von Glahn, Karoline Jankowski, Jörn-Jakob Surkemper, Peter Hesse, Michael Otterbein | Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. Ramona Vauseweh, Michael Polubinski, Claudia Schneider, Sabine Raupach-Strohmann, Gerd Strohmann, Matthias Noga, Anne-Marie Sanders, Jana Lotter | Fotos: Volker Beushausen, André Chrost, Marco Stepniak, Felix Kleymann, Arne Pöhnert, Lisa Haselbach | Titelfoto: Volker Beushausen| Layout: Jens Valtwies, Karl-Hermann Hildebrandt, Lars Morawe, Marisa Fonseca | Satz + Litho: RDN Verlags GmbH, Typoliner Media GmbH, Recklinghausen | 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 Eigenheim**Ein junges Paar aus Dorsten hat alles richtig gemacht.



**Auf flotten Rollen**Beim Rollkunstlauf gehört
Eleganz und Geschick dazu.



Neue "Glücksradtouren" machen die neue Emscher erfahrbar.





**Auf flinken Beinen** 

Beim Tischtennis muss man schnell und präzise sein.







## Stahl-Bergmann steht am Ewaldkreisel

Der der stählerne Bergmann steht mitten im Ewaldkreisel und blickt in Richtung "seiner" ehemaligen Arbeitsstätte, nämlich in Richtung Calluna-Quartier. Denn die heutige Wohnsiedlung war früher Teil des Bergwerks Haard in Oer-Erkenschwick.

Die Bauhofmitarbeiter Klaus Klimetzki. Sascha Neinert und Thomas Roch brauchten nur rund eine Viertelstunde, dann stand der rund 300 Kilo schwere Stahl-Bergmann auf dem Fundament im begrünten Innenbereich des Kreisverkehrs Stimberg-/Ewaldstraße. Zukünftig soll die Stahlfigur bei Dunkelheit beleuchtet werden.

In den vergangenen Jahren stand der Stahl-Bergmann im Foyer des Sitzungssaals des Oer-Erkenschwicker Rathauses. Er war einst nach einer Vorlage des Künstlers John O'Rourke aus der englischen Partnerstadt North Tyneside von Lehrlingen der Ausbildungsabteilung der Zeche Auguste Victoria gefertigt worden.

Zunächst war dann geplant, denn rund 300 Kilo schweren Koloss an der Einmündung der Straße "Am Förderturm" aufzustellen. Vize-Bürgermeister Hannes Kemper (SPD) schlug schließlich vor, den Stahl-Bergmann im Ewaldkreisel aufzustellen. Dieser Vorschlag wurde nun umgesetzt.

www.oer-erkenschwick.de

## Oktoberfest mit den "Schluchtenkracher"

Gaudi, so lautet das Motto der Schluchtenkracher, drei leidenschaftliche Musiker, die mit ihrem Sound Stimmung garantieren. Ein Nachmittag mit den Schluchtenkracher bedeutet eine Party, auf der es von der Volksmusik über Partymusik, Schlager, Alpenrock, Karnevalsmusik und Neue Deutsche Welle bis zum Oldie viel zu hören und erleben gibt. Die Musik ist handgemacht und wird live gespielt.

www.stadthalle-oe.com www.club50plusoe.de



## Figurentheater mit Feuerwehr-Elchen

Die Figurentheaterserie im Neptun-Jugendheim erfreut sich großer Beliebtheit. Das sind die nächsten Termine der Figurentheater-Serie:

Sonntag, 15. Oktober, Figurentheater P. Schuff, "Vom Maulwurf, der wissen wollte, wer ihm auf den Kopf gemacht hat". Sonntag, 12. November, Figurentheater Ekke Neppecken, "Auf hoher See". Sonntag, 10. Dezember, Figurentheater Puppetto, "Wann wirds mal wieder richtig Winter?" Veranstaltungsort ist jeweils das Jugendheim des SV Neptun an der Straße Am Stimbergpark. Die Aufführungen beginnen jeweils um 15 Uhr. Tickets kosten 3Euro.

\_\_\_\_\_ INFO —

www.oer-erkenschwick.de · www.svne.de





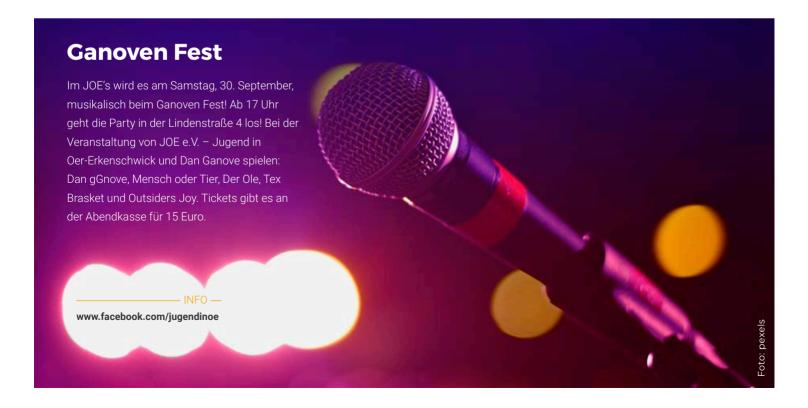
## **Auszeit Ukulele**

Am Montag, 30. Oktober, heißt es: Spaß und Entspannung mit der Ukulele. Ein Treff für alle, die Spaß daran haben, gemeinsam zu musizieren und zu singen. Jeder ist willkommen.

Das Treffen "Auszeit Ukulele" findet zwischen 17:30 und 19 Uhr im Matthias-Claudius-Zentrum statt.

- INFO -

Anmeldung unter: e.uhlaender-masiak@diakonie-kreis-re.de www.matthias-claudius-zentrum.de





## Gewinne, Gewinne

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



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 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 ausgezeichnet wurden Malte Niederstadt, Tomasz Althaus, Anna Chiara Nowotsch, Laura Ommer und Phillip Derwall.



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

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



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 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







Mit seinen mehr als 1.500 Mitgliedern ist der TuS 09 Erkenschwick e. V. der mit Abstand größte Verein der Stadt.

ie zarten Anfänge des heute größten Vereins der Stadt: "Am 27. Juli 1909 haben 30 Männer eine Männerturngruppe gegründet", weiß Frank Kaiser, Vorsitzender des TuS 09 Erkenschwick e. V. Längst hat sich die Mitgliederstruktur grundlegend gewandelt. "Der Anteil an Männer und Frauen hält sich die Waage, die Hälfte der Mitglieder sind Kinder und Jugendliche", sagt der 63-Jährige. Ganze Familien treten gemeinsam zum Sportabzeichen an. Zurzeit besonders beliebt bei den Jüngeren sind Basketball und Volleyball. Den strengen Prüfkriterien des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen unterwirft sich der TuS 09 Erkenschwick e. V. stets mit lobenswertem Ergebnis: Er konnte wiederholt erfolgreich nachweisen, dass er ein kinder-

freundlicher Sportverein ist.

Kleine Sportlerinnen und Sportler ab zwei Jahren probieren sich zusammen mit ihren Eltern und Großeltern beim Eltern-Kind-Turnen aus. Für Kinder von drei bis sieben Jahren bietet das Angebot Kreativer Kindertanz die ideale Möglichkeit, auf spielerische Weise Motorik und Rhythmik zu üben. Ein Kurs ohne Elternbegleitung und eine Aktivität, die besonders bei Mädchen gut ankommt. "Das Angebot eignet sich für alle Kinder, die Musik mögen", sagt Walter Schain, Abteilungsleiter Tanzsport seit 1999 und selbst im Bereich Standard-Tanz aktiv. "Neben dem Angebot im Verein arbeiten wir mit einigen Kindertagesstätten zusammen", erklärt der 73-jährige Ehrenamtliche, "dort findet Kreativer Kindertanz direkt vor Ort für Kinder

statt, die Vereinsmitglieder sind." Eine Kooperation, für die der TuS 09 Erkenschwick e. V. mehrfach mit dem Prädikat "Kindergartenbetonter Verein" ausgezeichnet worden ist. Zusammen mit Übungsleiterin Dajana Behnert werden einfache Choreografieren erlernt. Ob im Ballettkleid oder Turnanzug – Hauptsache beguem, so macht das Tanzen Spaß. Die hauptamtliche Tanzpädagogin bereitet auch darauf vor, das Deutsche Tanzsportabzeichen für Kinder zu erwerben: Um das kleine und große Tanzssternchen abzunehmen, kommt jemand vom Tanzsportverband NRW vorbei. Vorgetanzt wird in der Gruppe. Für tanzbegeisterte Grundschulkinder und Jugendliche stehen mit den Kursen Hip-Hop und Dancehall ebenfalls Angebote im Programm. Mit Leichtathletik, Jiu-Jitsu, Taekwon-Do und mehr bietet der Verein weitere Bewegungsalternativen, die junge Menschen anziehen.

## Die Welt steht Kopf im Rhönrad

Komplett jung besetzt ist die Rhönrad-Abteilung: Fast 50 Aktive vom Kindergartenalter bis zur Volljährigkeit wagen sich ins Rad und lassen die Welt einfach mal Kopf stehen. "Was 1985 bei uns als Jungensport begann, wird längst von den Mädchen dominiert", weiß Dietmar Münch. Er ist seit dem Jahr 2000 der offizielle Ansprechpartner der Rhönrad-Gruppe. Seinen Trainerschein hat der 63-Jährige einst seinen drei Töchtern zuliebe gemacht. Alle drei sind dem Sport treu geblieben, haben Pokale und Medaillen errungen und sind nun Übungsleiterinnen und Trainerinnen. Die Wettkampfgruppe des Vereins wird von Tochter Bianca Münch (32) trainiert. Um sich mit anderen zu messen, geht es beispielsweise jedes Jahr zum Wichtel-Cup ins sauerländische Bestwig. Aufführungen werden von der Rhönrad-Gruppe auch umgesetzt: "Zuletzt haben wir im Winter 2022 das Dschungelbuch turnerisch inszeniert." Die bis zu 1.400 Euro teuren Sportgeräte stellt der Verein. Wer sich im Rad bewegt, wird immer von mindestens einem Helfer oder einer Helferin gesichert. Ein paar Voraussetzungen sind durchaus notwendig: "Rolle vorwärts und rückwärts, Handstand und Brücke sollte man beherrschen, Grundbeweglichkeit und Grundspannung sollten vorhanden sein", führt Dietmar Münch aus. Das Wichtigste aber: "Sich trauen – wenn man ein paar Grundbegriffe erlernt hat, geht es schnell voran."



Fühlen sich wohl im Rhönrad: Carina Riedel mit ihrer Tochter.

Ganz unabhängig vom Alter der Mitglieder erlebt Tennis beim TuS 09 Erkenschwick e. V. gerade einen Boom. Neben der vereinseigenen Tennis-Anlage stehen den Mitgliedern seit neustem vier Boule-Plätze zur Verfügung, "zur Freude vieler der älteren Mitglieder, die mit anderen Aktivitäten haben aufhören müssen", so Frank Kaiser. In einer guten Gemeinschaft kommt natürlich Außersportliches wie Feste und gemeinsame Ausflüge nicht zu kurz. Eine echte Besonderheit aber: "Unser Verein hat ein riesiges Archiv – alles was über den TuS 09 Erkenschwick e. V. gesammelt wurde, ist unter dem Gymnasium in Oer-Erkenschwick untergebracht."

## 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 CO<sub>2</sub>-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.

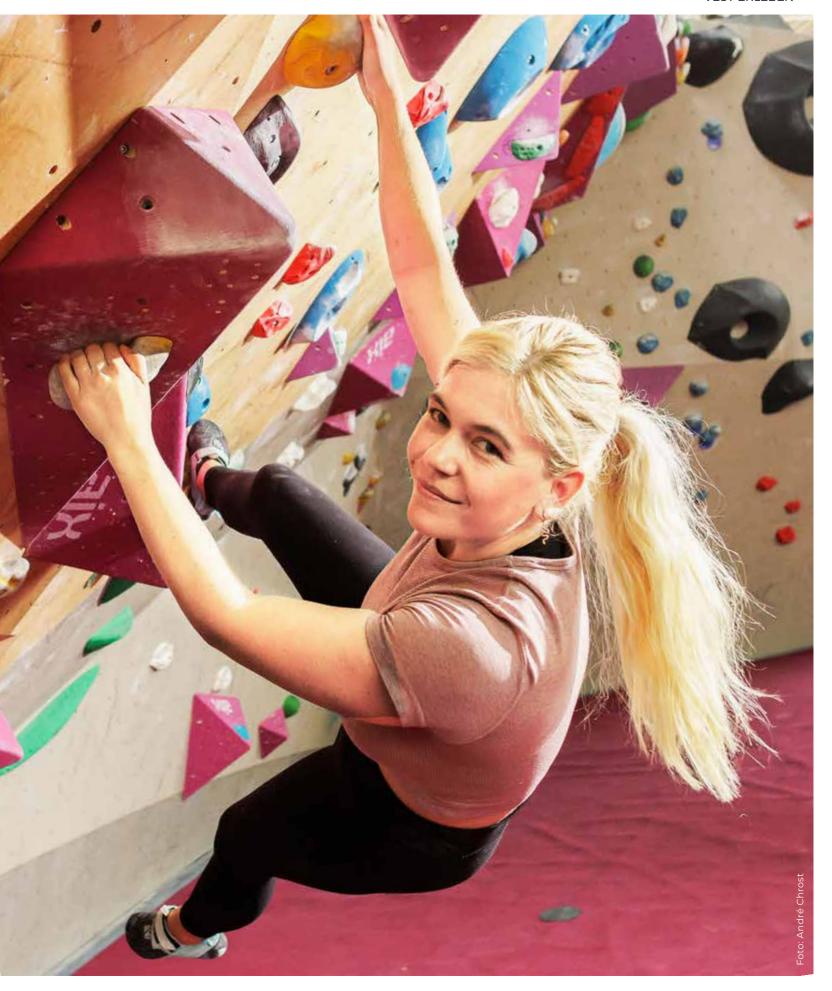
## "Gute" und "schlechte" Sportarten?

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



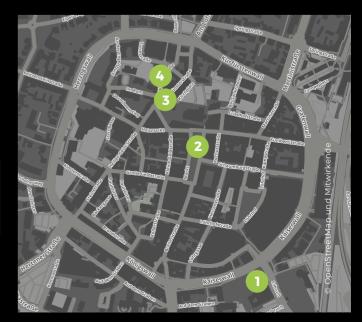
**regio**freizeit.de

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

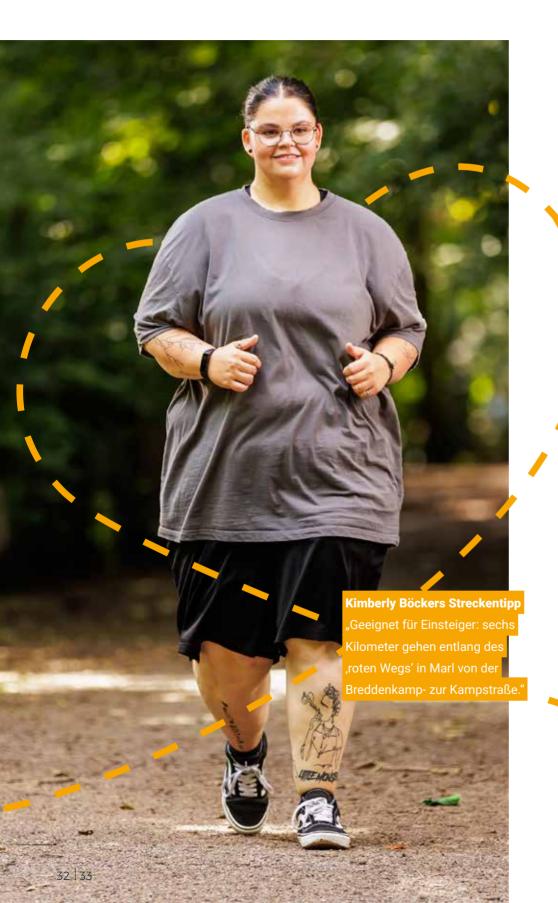


Wer nach so viel Kultur Hunger bekommen hat, schaut in der interaktiven Karte von regiofreizeit.de nach speziellen "Recklinghausen leuchtet"-Gastroangeboten.
Die schönsten Fotos des diesjährigen Events und Impressionen der vergangenen Jahre gibt es auf Facebook und Instagram. Zusätzlich findet man auf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









## **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

**Wasserspiel-Nachmittag** 

Poolnudeln, Matten und Schwimmtiere

Im Schwimmerbecken warten Laufmatte und Spielinseln

auf die kleinen Gäste, im Nichtschwimmerbereich gibt es

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

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

**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

DATTELNI **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

Mozart - Vom Wunderkind

"Und ewig dampft der

Stadthalle

Glühwein'

20:00

**DATTEN | 20:00** 

**KATIELLI's Christmas 2023** 

OER-ERKENSCHWICK |

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 CO<sub>2</sub> 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** 



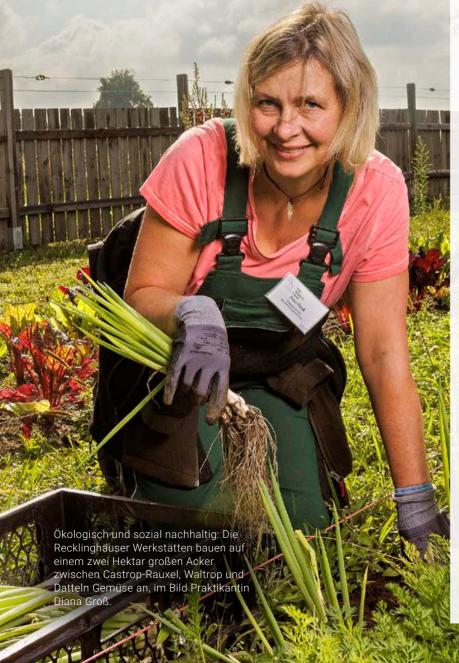


www.sparkasse-re.de

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.

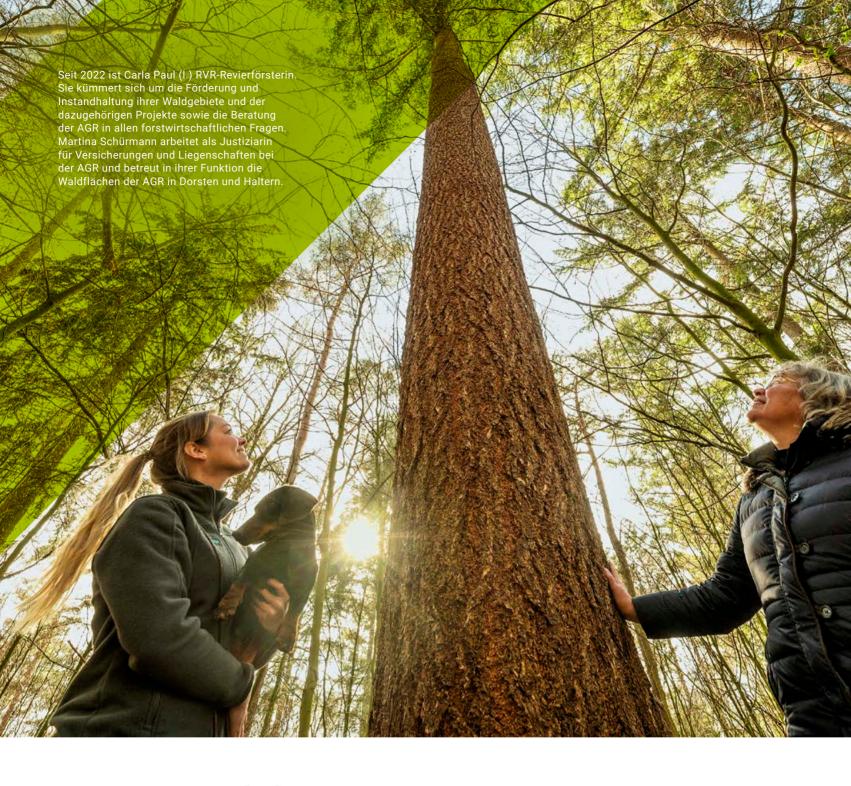
Auch das LWL-Jugendhilfezentrum Marl sensibilisiert Menschen schon früh für Nachhaltigkeitsthemen. In Workshops zu Energiesparen, Müllvermeidung, regionaler und saisonaler Ernährung, Upcycling und umweltschonender Mobilität schulte es Teilnehmer in umweltbewusstem Leben.

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 CO<sub>2</sub>-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 CO<sub>2</sub> 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.

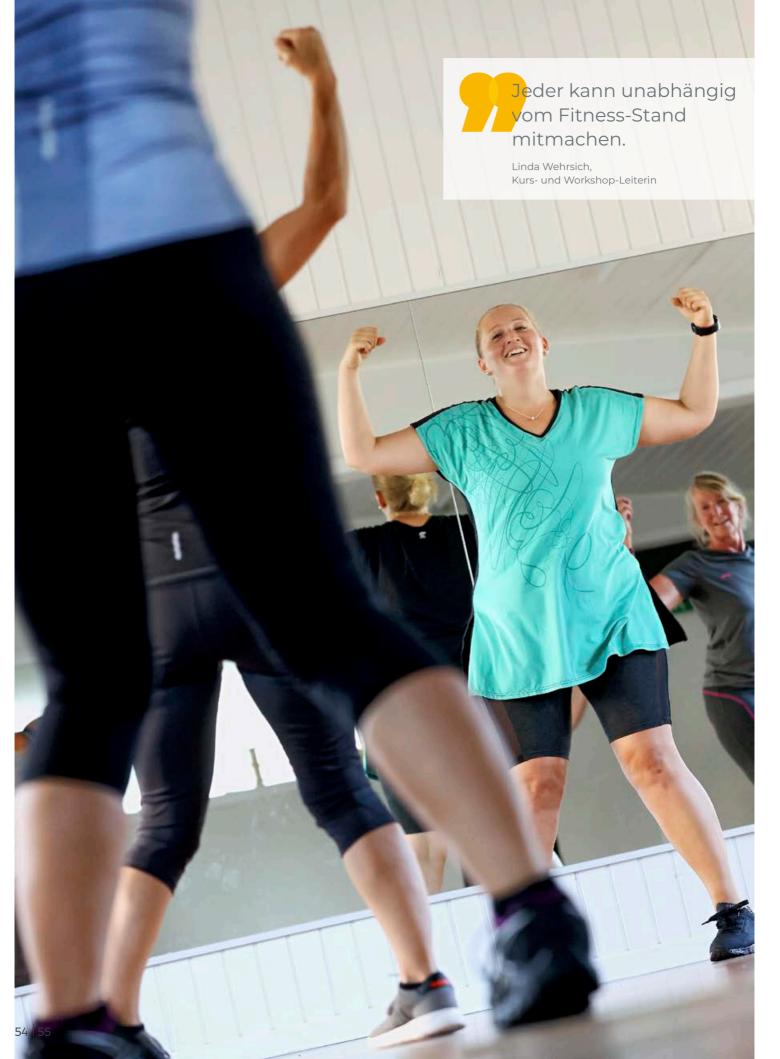
Anne-Marie Sanders





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



## Fit mit Spaß und Musik

Hochkonzentriert bringt die Gruppe Frauen ihren Körper zur Musik in Schwung. Man sieht es deutlich: Diese Mischung aus Tanz und Aerobic-Elementen fordert nicht nur den gesamten Bewegungsapparat, sondern auch den Kopf!.

it leicht erlernbaren
Übungen, vielen Wiederholungen und guter
Musik geht's dem
Bauchspeck an den Kragen", verspricht
Kursleiterin Linda Wehrsich. Im Herbst
können alle, die mal etwas Neues ausprobieren wollen, Elemente des Body
Shape Dancing in zwei Workshops in
den Familienzentren in Oer-Erkenschwick kennenlernen.

Jeder weiß es: Bewegung ist wichtig für Körper und Geist. Wie schön, wenn das, was guttut, auch Spaß macht! Und gemeinsam und mit Musik geht es immer besser: Darauf bauen der neue Fitnesskurs Pound® nach amerikanischem Vorbild mit Drumsticks zu rockigen Beats und die beiden Workshops, die die Ev. Familienbildungsstätte im Kreis Recklinghausen in den Familienzentren in Oer-Erkenschwick anbietet. "Die gelungene Kooperation zwischen den Familienzentren in Oer-Erkenschwick und der Ev. Familienbildungsstätte im Kirchenkreis Recklinghausen macht immer wieder neue aktuelle und attraktive Angebote möglich". Sabine Stein, Leiterin der Ev. Familienbildungsstätte, und ihr Team entwickeln, planen und organisieren gemeinsam mit den Familienzentren vor Ort vielfältige Angebote für den Sozialraum. Sie richten sich an Erwachsene und Kinder mit und ohne Behinderung, sind für die Teilnehmenden alltagsnah und gut erreichbar.

Weil Body Shape Dancing und CIRCL Mobility™ in der Familienbildungsstätte in Marl so beliebt sind, versucht Sabine



Fitness und Wohlbefinden: Die gesundheitlichen Aspekte der Kurse wirken sich positiv auf die Lebensqualität aus. Angebote zur Gesundheitsförderung gibt es für die ganze Familie.

Stein sie auch auf Oer-Erkenschwick auszuweiten: "Deshalb bieten wir in den beiden Workshops eine Mischung aus beiden Kursen an. Wenn das Interesse groß ist, sind auch in Oer-Erkenschwick weitere Kurse geplant."

#### Mehr Fitness wagen

Kurs- und Workshop-Leiterin Linda Wehrsich freut sich auf viele Interessierte: "Jeder kann unabhängig vom Fitness-Stand mitmachen". Während beim Body Shape Dancing die Pfunde purzeln sollen, zielt CIRCL Mobility™ auf die Mobilisation des Körpers ab. Schwerpunkt neben Übungen für den ganzen Körper sind einfache Mobilisationsbewegungen der Hüfte und des Rumpfes: "Die Übungen verbessern das Zusammenspiel aus Muskeln, Fasziengewebe und Gelenken - um in jedem Alter fit und schmerzfrei zu bleiben".

Sabine Raupach-Strohmann

#### Diakonie #

im Kirchenkreis Recklinghausen

INFO

#### Workshops:

Samstag, 28.10.2023, 11 Uhr, Ev. Familienzentrum Friedrich von Bodelschwingh, und Samstag, 4.11. 2023, 11 Uhr, Ev. Familienzentrum Wichernkindergarten

montags, 19:30 Uhr, DRK Familienzentrum Oer-Erkenschwick. Weitere Angebote unter: www.familienbildung-kreis-re.de



### Judo – der sanfte Weg

Jeder Sport stärkt Selbstbewusstsein und Mannschaftsgeist. Doch kaum irgendwo sind die Werte Wertschätzung, Höflichkeit, Respekt, Hilfsbereitschaft, Selbstbeherrschung und Freundschaft elementare Bestandteile der Sportart wie beim Judo.

udo bedeutet "sanfter Weg", erklärt Beatrix Hunder, Vorsitzende der Judo-Abteilung im KSV Oer-Erkenschwick. Sie selbst hat als Elfjährige angefangen, war Deutsche Meisterin und Deutsche Polizeimeisterin: "Siegen durch Nachgeben und der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist – auf diesen Grundpinzipien fußt der Judosport".

Und das lernen schon die Kleinen. Josie hat ihren Kindergartenfreund Leon mit zum Judo gebracht. Beide beherrschen schon nach kurzer Zeit Schritte und Kampftechniken. Nach kurzem (Schau) Kampf "wirft" Josie sogar Trainer Markus

Krause auf die Matte. Leon schafft das zuhause mit dem Papa, erzählt er stolz. "Es ist schön zu sehen, wie schnell Koordinations- und Krafttraining, Ausdauer und Gleichgewichtsübungen das Selbstvertrauen und die Körperhaltung verändern", betont Markus Krause. Zusammen mit den gelebten Werten ist Judo ein idealer integrativer Sport. "Bei uns sind alle willkommen!"

45 Kinder von vier bis 13 Jahren trainieren in zwei Gruppen zweimal pro Woche in der Christoph-Stöver-Realschule in Oer-Erkenschwick. Dazu kommen noch 15 aktive Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren. Sie werden von Anja

Hendricks trainiert. Als Sechsjährige hatten ihre Eltern sie zum Judo geschickt, um ein sicheres Auftreten und Selbstverteidigung zu üben. Sie ist dabeigeblieben: Bis vor Kurzem hat sie noch selbst in der Regionalliga gekämpft. Aufhören ist für sie keine Option: "Wir sind eine gewachsene Gemeinschaft und machen viele soziale Veranstaltungen, Eltern-Kind-Trainings und Sommerfeste. Das würde mir fehlen." Sabine Raupach-Strohmann

www.judo-erkenschwick.de

### Tanz auf Rollen

Rollkunstlauf ist eine Sportart bei der Sprünge, Pirouetten, Ausdauer, Koordination und Körperspannung dazu gehören.

an sieht Dana Schwarzländer die Anstrengung nicht an: Elegant gleitet sie auf acht Rollen durch die Halle, schraubt sich mit kurzem Anlauf in den Sprung und landet leichtfüßig auf dem Boden. Was so leicht und harmonisch aussieht, ist harte Körperarbeit – mit der sich die 26-Jährige zusammen mit anderen Vereinssportlerinnen des RSC Oer-Erkenschwick für die Deutsche Meisterschaft im September qualifiziert hat.

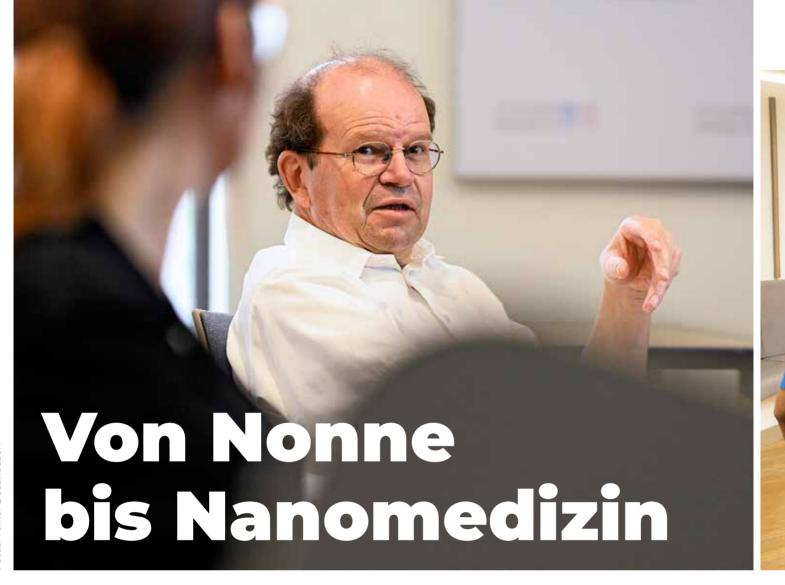
"Der Sport vereint Kraft und Leistung, ist anstrengend, aber auch sehr künstlerisch", beschreibt Nele Bielawny die Faszination Rollkunstsport. Ein Tanz auf Rollen – allein, zu zweit, aber auch in Gruppen – alles ist möglich. Vier Trainingsgruppen gibt es mit Sportlerinnen im Alter von vier bis Mitte 20. Die Vereinsmannschaft tanzt vier Meisterschaften, Wettkämpfe und Pokalturniere im Jahr. Die 1. Vorsitzende ist zugleich Trainerin: "Das ist sehr kreativ: man sucht die Musik aus und passt Choreografie und Kostiime an"

Sehr beliebt ist Filmmusik. Zum Beispiel James Bond, getanzt von einem Vierjährigen: "Erik, unser einziger Junge, war mit seinem Lauf der absolute Publikumsliebling". Noch gut in Erinnerung ist den Oer-Erkenschwickern das Schaulaufen im Dezember: "Die magischen Madgrigals" in der Willi-Winter-Halle. "Da freuen sich auch unsere ehemaligen Aktiven, mal wieder mittanzen zu können."

Viele Rollkunstläuferinnen bleiben ihrer Leidenschaft als Trainerin erhalten. So auch Nele Bielawny. Nach einem Kreuzbandriss bei einem Sturz während einer Aufführung musste die 29-Jährige als Läuferin pausieren. Jetzt hofft sie, bald grünes

Licht zu bekommen, damit sie endlich die Rollschuhe wieder schnüren kann. Denn ohne den Tanz auf Rollen geht es einfach nicht – und das seit mittlerweile 21 Jahren. Sabine Raupach-Strohmann

Trainerin: "Das ist sehr kreativ: man sucht die Musik aus und passt Choreografie und Kostüme an". otos: Volker Beushausen www.facebook.com/rsc.oererkenschwick Die Faszination Rollkunstlauf ist so ansteckend, dass es bei RSC Oer-Erkenschwick eine Warteliste gibt.



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. Heuer**Chefarzt 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

## Klassenkampf und Kitsch?

Wrestling steht für Grenzenlosigkeit, Toleranz und Vielfalt. Patrick "Cy" Bork, Oer-Erkenschwicker Lehrer, liebt die Kunst dieses Sports seit seiner Kindheit. Heute steht er selbst im Ring.

restling ist eine Sportart mit Kultstatus. Bekannte Namen wie The Undertaker oder Rey Mysterio sorgten in den 90ern für spektakuläre Auftritte in eindrucksvollen Kostümen und tosenden Applaus für, nun, aufs Maul hauen denkt man. Doch das Subtile ist keineswegs Mittel der Wahl - im Gegenteil. "Es ist wie Theater, mit einer ausgefeilten Dramaturgie. "Wir sind ein Ensemble und unsere Show ist die Geschichte, die wir erzählen", sagt Patrick, der für die deutsche Wrestling-Promotion "wXw" in den

Ring, seine Bühne, steigt.

Kämpfen ist hier nicht das Stichwort. Suplex, Cobra Clutch oder Atomic Bomb sind Elemente einer Choreografie in mehreren Akten. Am Ende steht das große Finish. Patrick plädiert mit glühender Vehe-

menz: "Wrestling ist kein Fake, es ist Entertainment - ein großer Unterschied!" Bei "Alarm für Cobra 11 werden schließlich auch nicht ständig Menschen in die Luft gesprengt. Trotz Show-Charakter ist Wrestling eine anspruchsvolle Sportart, Sportlerinnen und Sportler leisten kognitiv wie körperlich einiges. Wo Entertainment, Schauspielkunst und Belastung aufeinander treffen, sind Disziplin und Energie essentiell. Auch gesellschaftliche Diskurse werden nicht vernachlässigt: Patricks Kindheitsheld ist Bret Hart, archaische Ikone der 90er - mit knallpinker Hose und Herzchen auf dem Quadrizeps.

Sozusagen der lässige Mittelfinger gegen Konventionen. Im Wrestling gibt es keine Kampfklassen, keine Trennung – im Ring steht man zusammen: Frauen, Männer, Groß, Klein, Muskelpakete und wendige Athleten.

Karoline Jankowski

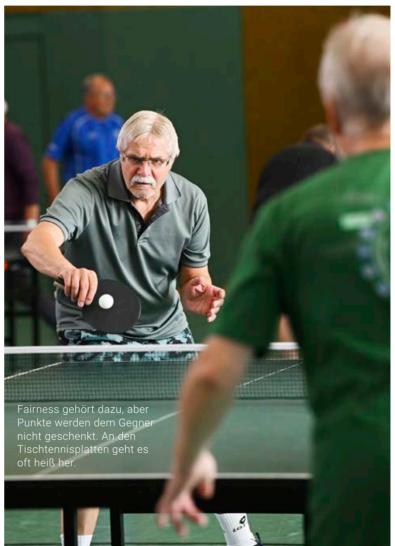


# Rasante Schläge auf flinken Beinen

30 Sportsfreunde zwischen 50 und 80 treffen sich regelmäßig zum "Schlagabtausch" in der Sporthalle der Albert-Schweitzer-Schule.



hristine Janz (56) fühlt sich mit weiteren fünf Frauen wohl in der "Männergruppe": "Es macht einfach Spaß." Als Mitglied des Clubs 50 plus Oer-Erkenschwick nutzt sie aus dem großen Angebote des Vereins noch Wassergymnastik und Fahrradfahren. Erik Krambeer (71) ist seit elf Jahren dabei und leitet die Tischtennis-Freitagsgruppe. Als achtfacher Stadtmeister im Einzel und Doppel hat er kein Problem damit, mit Anfängern oder Neuhinzugekommenen zu spielen: "Jeder ist willkommen. Wir losen die Partner an den Tischen aus". So lernen alle schnell. "Es sind alles gute Sportler und offene Typen. Es macht Spaß, mit ihnen zu spielen". Rolf Lenk (76) hat vor vier Jahren die Montagsgruppe übernommen, damals waren sie nur noch sechs Spieler. "Dank Mund-zu-Mund-Progaganda sind wir schnell gewachsen". Friedel Bode (80) ergänzt: "Wer einmal kommt, der bleibt". Die Rückschlagsportart spreche für sich: Sie erfordert schnelle Reaktionen, gute Koordination und taktisches Geschick. "Tischtennis fördert die Gesundheit, die Kondition und – das ist uns sehr wichtig - die sozialen Kontakte". Als Sportverein gegründet ist der Club 50 plus mit 472 akti-



ven Mitgliedern längst viel mehr. "Kommunikation, sich treffen ist das Entscheidende", sagt Klaus Skodell. Er hat den Verein vor 41 Jahren gegründet und ist seit zweieinhalb Jahren 1. Vorsitzender: "Inzwischen machen wir alles, was ältere Bürger interessiert und für sie wichtig ist." Zu sportlichen, kreativen und kulturellen Angeboten kommen Ausflüge, Veranstaltungen, oder Reisen. "Wir bieten Lebenshilfe: Fällt jemand nach dem Tod des Partners in ein Loch, fangen wir ihn auf".

**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?



**Dschungel!** 

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



**Sparkasse** Vest Recklinghausen



# KURZURLAUB UM DIE ECKE

Sauna und Wellness in Herten. Wohlgefühl garantiert.







