DAS STADTMAGAZIN DER UNTERNEHMEN MIT ENGAGEMENT FÜR DIE REGION

FRÜHLING 2026

WALTROP ERLEBEN

Über 300 Termine! Veranstaltungskalender fürs Vest

Jung!

Zum Feiern treffen sich junge Menschen in Waltrop beim Bergfest im Jugendbereich im Haus der Begegnung. Unser Themenheft über Menschen zwischen 16 und 30 Jahren.

Sparkasse Vest Recklinghausen

Hertener Stadtwerke

Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

Hertener Stadtwerke

Energie, die Heimat schafft

SATTE RABATTE FÜR STADTWERKE-KUNDEN

10%*

copa ca backum

Mit der HSW-Card sparen Sie bares Geld – lokal, regional und sogar bundesweit. Ob Copa Ca Backum, Musical oder Freizeitpark: Freuen Sie sich auf attraktive Rabatte und Vorteile, die sich im Alltag wirklich lohnen. Jetzt Kunde werden und profitieren!

Infos unter:
www.hertener-stadtwerke.de

*Mit der Hertener Stadtwerke-Card gibt es 10 % Rabatt auf den Eintritt in Wasser- und Saunawelt des Copa Ca Backum. Gültig nur an Werktagen, nicht am Wochenende oder an Feiertagen.

LIEBES VEST

Kaum ein Satz verbindet Menschen so zuverlässig wie dieser: „Die Jugend von heute…". Er beginnt meist mit einem Seufzen und endet selten freundlich. „Die Jugend" ist zu laut, zu empfindlich, zu radikal, zu digital und angeblich auch nicht mehr belastbar. Offenbar gehört es zum menschlichen Grundinventar, die eigene Jugend für mutig zu halten und die nächste für schwierig. Dabei passiert in jeder Generation etwas sehr Banales und gleichzeitig sehr Wichtiges: Die Welt verändert sich. Und junge Menschen müssen lernen, in ihr ihren Platz zu finden.

Genau diesen jungen Menschen widmet sich unser Magazin. Alle Protagonistinnen und Protagonisten, die Ihnen auf den folgenden Seiten begegnen, sind zwischen 16 und 30 Jahren. Sie engagieren sich politisch, ehrenamtlich, gründen Unternehmen, gestalten durch ihre Kunst und ihr Können unsere Region.

Von jungen Menschen wird vieles zugleich erwartet: Wir sollen flexibel sein, ambitioniert, effizient und leistungsbereit. Dabei nicht nur an Konto und Karriere denken, sondern auch an die Umwelt. Gleichzeitig stacheln wir uns auf Social Media an, immer ausgeglichen zu sein, in der perfekten Balance von Körper, Geist und Seele. Und jetzt wird auch noch diskutiert, ob junge Menschen einen verpflichtenden Wehr- oder Gesellschaftsdienst leisten sollen. Die Erwartungen an uns sind hoch – in einer Welt, die sich unsicherer anfühlt als je zuvor.

Die Geschichten in diesem Heft zeigen:
Hinter dem Schlagwort „Jugend von heute" stehen Menschen mit Ideen, Mut und Gestaltungswillen. Keine Spur von der oft beschworenen „faulen Jugend". Stattdessen begegnen uns Menschen, die Verantwortung übernehmen – für sich, für andere und für die Zukunft. Dieses Heft ist eine Einladung, nicht nur über sie zu reden. Sondern ihnen zuzuhören.

> Hinter dem Schlagwort „Jugend von heute" stehen Menschen mit Ideen, Mut und Gestaltungswillen.

Jan Ahlers (30)
Marketing/Öffentlichkeitsarbeit Hertener Stadtwerke GmbH

Laura Tirier-Hontoy (28)
Redaktion VEST ERLEBEN Stadtmagazine

Ann-Kathrin Göritz (28)
Unternehmenskommunikation Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

Moritz Böckmann (24)
Kundenberatung Sparkasse Vest Recklinghausen

INHALT

Frühling 2026

News 08

DAS THEMA: JUNG!

Feuer & Flamme: Junges Ehrenamt 14
Wehrpflicht: Das sagt die Jugend 16
Jung und religiös: Zwei Beispiele 24
Bleiben oder gehen: Die Jugend und ihr Vest 26

VEST ERLEBEN

Frühling und Festival: Das Clubraum-Finale 30
Erstaunen statt erschrecken: Ruhrfestspiele 32
Blumenmarkt bis Schlagerparty: Highlights 38
Termine, Termine, Termine: Unser Kalender 40

BESSER LEBEN

Soziales: Junge Hilfe für Pflegende 46
Energie: Junger Mann für Effizienz 48
Finanzen: Jugend im Visier von Kriminellen 50
Helm & Köpfchen: Junge Karriere bei der AGR 52

MENSCHEN

Natur: Coaches führen durchs Emscherland 54
Musik: Junge Band beim Sparkassen-Clubraum ..60

IMPRESSUM

WALTROP ERLEBEN • **Ausgabe 1-2026** | **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, Laura Tirier-Hontoy | **Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Dr. Ramona Vauseweh, Vivien Baxmann, Angelika Herstell, Michael Polubinski, Sabine Raupach-Strohmann | **Fotos:** Volker Beushausen, André Chrost, Felix Kleymann, Sebastian Sebel Niehoff, Marco Stepniak | **Titelfoto:** Volker Beushausen | **Layout:** Karl-Hermann Hildebrandt, Lars Morawe, Jens Valtwies | **Satz + Litho:** RDN Verlags GmbH, Typoliner Media, Recklinghausen | **Termine:** Vivien Baxmann | **Redaktionsassistenz:** Birgit Ridderskamp • RDN Verlags GmbH • 02361 490491-15 • b.ridderskamp@rdn-online.de | **Druck:** newsmedia, 45768 Marl | **Ihre Herausgeber:** Sparkasse Vest Recklinghausen, www.sparkasse-re.de • Hertener Stadtwerke GmbH, www.hertener-stadtwerke.de • Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen, www.diakonie-kreis-re.de | **Kooperationspartner:** AGR mbH • Emschergenossenschaft und Lippeverband (EGLV)

Sparkasse Vest Recklinghausen

Hertener Stadtwerke

Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

WIR SIND VEST ERLEBEN

Es ist ein Jubiläum für die Stadtmagazin-Familie VEST ERLEBEN: Sie halten die 25. Ausgabe in den Händen, entstanden in 6 ¼ Jahren. In dieser Zeit haben wir für 8 Städte im Vest insgesamt 200 Magazine mit je 64 Seiten produziert, mit stolzen 12.800 Seiten und unzähligen Fotos, Texten und Terminen. Das alle komplett handgemacht, recherchiert, geschrieben, fotografiert und layoutet vom Team des RDN Verlags in der Altstadt Recklinghausens, im Medienhaus Vest. Ermöglicht wird das Magazin von drei Herausgebern: die Hertener Stadtwerke (im Bild vertreten durch Kerstin Walberg und Jan Ahlers), die Sparkasse Vest (im Bild Sebastian Thöing) sowie das Diakonische Werk im Kirchenkreis Recklinghausen (im Bild Katja Jacob). Damit die VEST ERLEBEN-Stadtmagazine zum Quartalsende erscheinen können, tragen viele Menschen zum Gelingen bei: Die Fotografen Marco Stepniak, Volker Beushausen, André Chrost, Felix Kleymann, Sebel und Arne Pöhnert. Für die Gestaltung stehen die Grafiker Jens Valtwies, Karl Hildebrandt und Lars Morawe. Das Kernteam um Chefredakteur Stefan Prott bildet die Redaktion mit Jennifer von Glahn, Karoline Jankowski, Jörn-Jakob Surkemper, Laura Tirier-Hontoy sowie Birgit Ridderskamp. Dazu kommen viele Freie wie Claudia Schneider, Vivien Baxmann, Angelika Herstell und Sabine Raupach-Strohmann. Übrigens: Die Mutter der Magazin-Familie, HERTEN ERLEBEN, erscheint bereits seit 2002, schon damals mit Kerstin Walberg, Michael Polubinski, Marco Stepniak und Dr. Ramona Vauseweh an Bord. Das Jubiläum zeigt: Hinter VEST ERLEBEN steht viel Erfahrung, Kreativität, Ausdauer – und Lust auf immer neue Storys über die Menschen aus dem Vest.

Der Weg an die Spitze

Foto: Marco Stepniak

Bevor das Training beginnt, bindet Helen Habib (17) ihren Gürtel mit routinierten Handgriffen. Der Knoten sitzt fest, jede Bewegung ist vertraut. Seit 17 Jahren steht sie auf der Matte. „Ich mache den Sport, seit ich ein kleines Kind war“, sagt die 21-jährige Judoka. Angefangen hat sie mit drei Jahren, denn der Judosport war in ihrer Familie immer präsent. Ihre Eltern Katrin und Martin lernten sich über Judo kennen, beide waren selbst erfolgreich. Helen war von Anfang an dabei. „Ich war schon als Baby in der Halle“, sagt sie. Ihr erster Verein war der Dattelner Judoclub. Dort begann sie selbst zu trainieren. Später führten sie ihre sportlichen Stationen über Schul-AGs beim TV Einigkeit Waltrop schließlich zum leistungsorientierten Training nach Bottrop. Heute gehört sie bereits zu den erfolgreichsten jungen Judoka Deutschlands. Trainer erkannten ihre Fähigkeiten und förderten sie gezielt. „Ich bin dabeigeblieben, weil der Spaß sehr groß war und weil ich früh gefördert wurde“, sagt sie. Schon bei ihrem ersten Wettkampf mit acht Jahren gewann sie ihren ersten Titel und wurde Bezirksmeisterin. Mit zwölf Jahren wechselte sie in den Leistungssport. Internationale Turniere wurden Teil ihres Alltags. Auch dort blieb sie erfolgreich und gewann regelmäßig Medaillen, selbst gegen ältere Gegnerinnen. „Meine Erfolge waren immer da und wurden immer besser“, sagt sie bescheiden. Bis zur Altersklasse U21 gewann sie insgesamt fünf deutsche Meistertitel.

2020 wurde sie zum ersten Mal Deutsche Meisterin in der U18, 2021 folgte der erste große internationale Erfolg. Bei ihrer ersten Europameisterschaft gewann sie die Bronzemedaille in Lettland. Ihre Leistungen brachten ihr auch Anerkennung in ihrer Heimatstadt ein. „In Waltrop durfte ich mich ins Goldene Buch der Stadt eintragen“, sagt Helen über die besondere Auszeichnung für ihre sportlichen Erfolge. Mit 1,50 Metern ist Helen Habib kleiner als viele ihrer Gegnerinnen. Kommentare darüber hört sie regelmäßig. Doch sie sieht darin keinen Nachteil. „Man hat immer Vorteile, egal wie groß oder schwer man ist“, sagt sie. „Judo ist ein sehr inklusiver Sport.“ Ihre Größe ermöglicht ihr eine andere Art zu kämpfen. Geschwindigkeit, Technik und Timing spielen für sie eine zentrale Rolle. Eigenschaften, die im Judo oft entscheidender sind als reine Körpergröße. Parallel zu ihrer sportlichen Karriere studiert sie Lehramt für Deutsch und Philosophie. „Ich brauche auch etwas, das unabhängig vom Sport ist“, sagt sie. Ihr Alltag ist geprägt von Uni und Training, Wettkämpfen und Reisen. Zu Beginn des Jahres war sie für zwei Wochen in Japan. Weitere Turniere führen sie schon nach Österreich und Georgien. Die Teilnahme an internationalen Wettbewerben ist notwendig, um Punkte zu sammeln und sich für große Meisterschaften zu qualifizieren. „Man muss sich hochkämpfen“, sagt sie. Und das will sie. Bis zu den Olympischen Spielen. **JvG**

Judo Club

Foto: privat

Party für den guten Zweck

Im Jugendzentrum Yahoo feierten zahlreiche Gäste eine Benefizparty zugunsten des Vereins Kinder machen Zukunft e.V.. Dank der Unterstützung aller Beteiligten kamen 5.000 Euro zusammen, die Projekte für Kinder und Jugendliche fördern. Organisiert wurde die Veranstaltung von den Waltroper Sportschützen gemeinsam mit dem Kinder- und Jugendbüro Waltrop. **www.jugendcafe-waltrop.de**

Jährliches Schaufahren

Der SMC Waltrop e.V. veranstaltet wieder sein jährliches Schaufahren im Schleusenpark Waltrop. Besucherinnen und Besucher können an zwei Tagen spannende Modellbootsvorführungen erleben und die Vielfalt der kleinen Wasserfahrzeuge bewundern. Die Veranstaltung findet am 1. Mai ab 11 Uhr und am 2. Mai ab 17 Uhr statt.
smc-waltrop.jimdofree.com

Foto: André Chrost

Foto: Unterharnscheidt

„New Come Up“ – Poetry Slam Workshop

Bei diesem Poetry-Slam-Workshop können junge Menschen ihre Ideen in Comedy, Lyrik, Storytelling oder Rap live auf die Bühne bringen. Unter der Leitung des erfahrenen Slam-Poeten Peter Panisch lernen die Teilnehmenden spielerisch die beiden Kernaspekte des Poetry Slams: Text und Vortrag. Der Workshop findet am Samstag, 09.05., 11 Uhr und am Samstag, 05.09., 15 Uhr im Jugendcafé Waltrop statt. Die Teilnahme ist kostenlos, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Das Angebot richtet sich an junge Menschen zwischen 13 und 27 Jahren.
Anmeldung und Fragen: per E-Mail an info@wow-slam.de.
jugendcafe-waltrop.de

Electro-Ethno Clash _live_

Foto: pexels.com

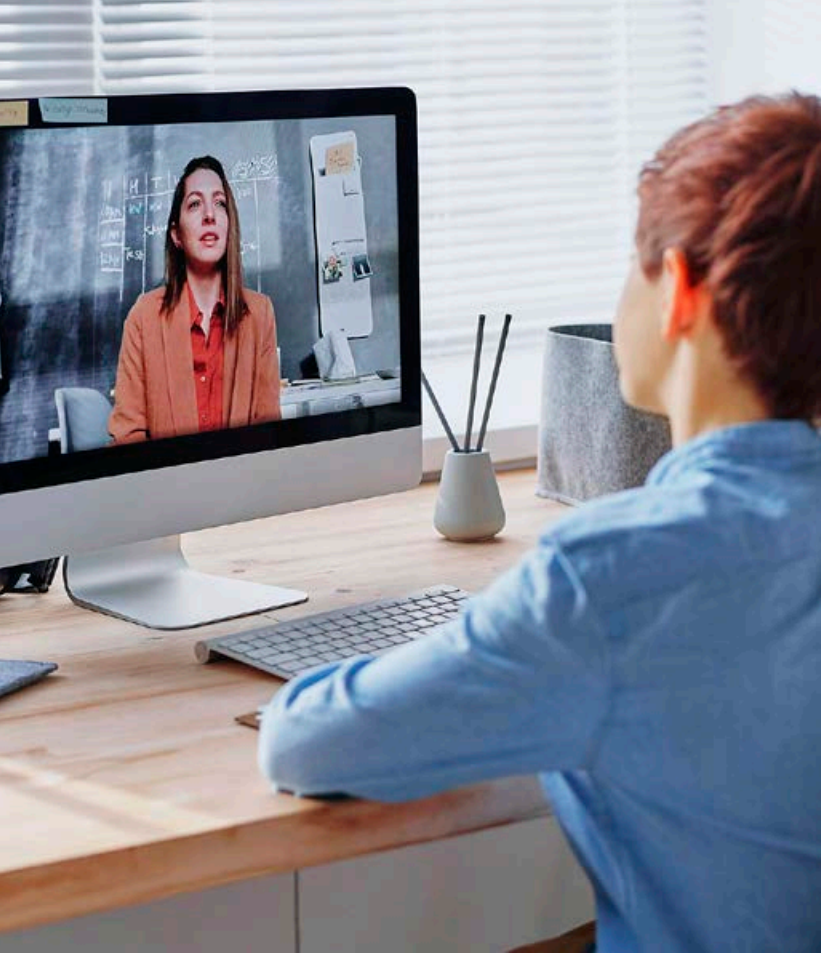
Am **Sonntag, 12. April**, gibt es im Comfort One Studio, Riphausstraße 19, einen besonderen Konzertabend. Der Abend ist in zwei Akte unterteilt:
Aisatsana – Triphop: Das Projekt von Anastasia Postnikova, Sängerin und Keyboarderin der experimentellen Ethno-Punk-Band Via Nova aus St. Petersburg, verzaubert mit ihrer klaren Stimme, kombiniert mit Synthesizern, Samples, modernen Beats und Piano-Kaskaden. Ein fesselndes und magnetisches Solo-Erlebnis.
The Bousculaires: Dekadenter Electro: Das Duo Cécile und Alice aus Paris lädt dazu ein, die Tanzfläche auf den Kopf zu stellen. Ihre Mischung aus Electro, Psychedelic, New Wave und Cyberpunk schafft ein melodisch-dreckiges, dekadentes Universum voller Energie.
Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr. Der Eintritt ist frei, es wird aber eine Sammlung für die Bands geben.
@comfortonestudio

Foto: sejio/pexels.com

5. WORTHEBEWERK Poetry Slam

Am Samstag, 9. Mai, steigt die fünfte Ausgabe des WORTHEBEWERK Poetry Slam im Yahoo. Bei diesem besonderen Event treten Menschen mit selbstgeschriebenen Texten auf die Bühne, um in einem wortgewaltigen Wettkampf gegeneinander anzutreten.
Von Lyrik über Prosa, von unglaublich witzig bis nachdenklich leise – beim Poetry Slam ist alles möglich. Doch eines bleibt sicher: Das Publikum hat die Zügel in der Hand. Es entscheidet, wer in die Finalrunde kommt, und beeinflusst so aktiv den Verlauf des Abends. Kurzum: Ein Fest, bei dem das Wort im Mittelpunkt steht. Ein Abend voller Spannung, Kreativität und Wortkunst – nicht verpassen!
www.worthebewerk.de

Foto: Benjamin Mischke



Lernstoff im Griff

Die Sparkasse Vest Recklinghausen bietet allen Girokonto-Kundinnen und -Kunden kostenlose Online-Nachhilfe für ihren Nachwuchs – einfach, flexibel und direkt von zu Hause aus. Mit der ubiMaster-App können Kinder sofort loslegen: Die Software lässt sich über den App-Store auf jedes Smartphone (iOS oder Android) oder Tablet laden und ist nach dem Download sofort einsatzbereit. Die Nutzung ist kinderleicht: Nach Formulierung einer Frage steht innerhalb weniger Minuten eine qualifizierte Lehrkraft per Video- oder Textchat für eine persönliche 1:1-Beratung bereit. Schüler können ihre Aufgaben einfach per Foto auf ein Whiteboard hochladen. Gemeinsam mit der Lehrkraft wird die Lösung erarbeitet, und das fertige Ergebnis landet anschließend im persönlichen Postfach, sodass man es jederzeit noch einmal anschauen und üben kann. Die Nachhilfe ist verfügbar in Mathematik, Deutsch, Englisch, Chemie und Physik und richtet sich an Familien, bei denen ein Elternteil ein Girokonto der Sparkasse Vest besitzt und das Kind über ein kostenloses StartGiro-Konto verfügt.
Auch Neukunden können sofort davon profitieren, nach der Kontoeröffnung ist das Angebot direkt nutzbar.

Sparkasse
Vest Recklinghausen

INFO

Jetzt kostenlose Nachhilfe sichern:
sparkasse-vest.de/nachhilfe

Leidenschaft weitergeben

Die Evangelische Familienbildung sucht Menschen mit Ideen und Wissen, die ihre Begeisterung in eigenen Kursen weitergeben möchten. Im Kreis Recklinghausen entstehen so vielfältige Bildungsangebote, die andere inspirieren: Ob Bewegung und Gesundheit, kreative Workshops, Fachvorträge oder digitale Themen. Auch Angebote für Eltern und Kinder, interkulturelle Begegnungen oder nachhaltige Projekte sind willkommen. Kursleitende gestalten ihre Inhalte eigenständig und werden gleichzeitig organisatorisch unterstützt. Räume, Planung und Teilnehmendenverwaltung übernimmt die Familienbildung. So entstehen Orte der Begegnung, an denen aus Hobbys neue Perspektiven wachsen und aus Wissen gemeinsame Erfahrungen werden. Die Kursleitung eröffnet nicht nur Raum für persönliche Entfaltung, sondern stärkt auch das Miteinander in der Region. Gesucht werden engagierte Persönlichkeiten. Wer Freude daran hat, Wissen zu teilen, Begegnungen zu ermöglichen und Bildungsräume aktiv mitzugestalten, findet hier eine Plattform mit professioneller Unterstützung und viel Gestaltungsspielraum.

INFO

familienbildung-kreis-re.de/jetzt-kursleitung-werden

Fotos: pexels, HSW/T. Bocian, Marco Stepniak

Tafel der Verbundenheit

Ein Zeichen für Gemeinschaft, Dialog und gelebtes Miteinander setzt die „Tafel der Verbundenheit am Samstag, 18. April im Bürgerhaus Herten. Von 15 bis 19 Uhr kommen hier Menschen unterschiedlicher religiöser Traditionen zusammen, um gemeinsam das Ende der christlichen Fastenzeit und des muslimischen Ramadan zu feiern. Die Veranstaltung steht für Begegnung auf Augenhöhe und lädt dazu ein, kulturelle und religiöse Vielfalt als Bereicherung zu erleben. In einer offenen und herzlichen Atmosphäre entsteht Raum für Gespräche, gemeinsames Essen und neue Verbindungen. Familien sind ebenso willkommen wie Einzelpersonen, und auch für Kinder wird mit Spielen und kleinen Überraschungen gesorgt. Ziel ist es, Begegnung zu ermöglichen und ein starkes Zeichen für Zusammenhalt und gegenseitigen Respekt zu setzen.

Diakonie
im Kirchenkreis
Recklinghauser

INFO —

diakonie-kreis-re.de

Wohlfühlmomente genießen

Die Copa Oase im Copa Ca Backum in Herten lädt jetzt noch flexibler und entspannter dazu ein, Körper und Seele etwas Gutes zu tun. Dank erweiterter Öffnungszeiten gibt es mehr Gelegenheit, klassische Massagen, Ayurveda-Behandlungen, Paarmassagen oder spezielle Mutterglück-Programme zu erleben. Auch Gesichtsbehandlungen, Fußpflege und ausgewählte Wellnesspakete stehen bereit, um das persönliche Wohlbefinden zu fördern. Passend zum Frühling wartet ein besonderes Highlight: die Fußreflexzonenmassage zum Kennenlernen. Für nur 42,50 Euro können 30 Minuten lang die wohltuenden Effekte dieser Massage erlebt werden. Sanfter Druck auf bestimmte Punkte am Fuß regt die Selbstheilungskräfte an und unterstützt das natürliche Gleichgewicht – inspiriert von der traditionellen chinesischen Medizin. Die Aktion gilt vom 1. April bis 30. Juni. Jetzt Termin in der Copa Oase sichern, den Körper entspannen, die Seele auftanken und neue Energie spüren.

Hertener Stadtwerke

INFO —

copacabackum.de/wellness

Die Zehntklässlerinnen Rüya Tunc, Isabella Beermann und Lykka Gill sind begeisterte Stadtmalerinnen.

Jung!

Sie sind jung, sie sind engagiert und sie haben ihren eigenen Blick auf die Welt – wir stellen junge Menschen aus dem Vest vor.

Fotos: Marco Stepniak

Freiheit auf Papier

Das Projekt Waltroper Stadtmaler gibt jungen Menschen Raum für ihre Ideen – und macht Kunst zu einem Teil ihres Alltags.

Das leise Kratzen von Stiften füllt den Raum. Köpfe sind über Zeichenblöcke gebeugt. Niemand schaut auf die Uhr. Stattdessen liegt eine besondere Ruhe im Atelier der Gesamtschule Waltrop, eine Mischung aus Konzentration und Freiheit. Hier geht es nicht um Noten, hier geht es darum, etwas Eigenes zu schaffen.

Rund um die großen Tische sitzen junge Menschen, versunken in die eigene Arbeit. Seit mehr als 30 Jahren gehört das Projekt Waltroper Stadtmaler zur Schule. Entwickelt wurde es 1994 von Lehrer Michael Ogiermann mit der Idee, Künstlerinnen und Künstler aus aller Welt nach Waltrop zu holen und sie mit jungen Menschen zusammenzubringen. Seitdem haben Künstler aus allen Kontinenten hier gearbeitet, haben Workshops gegeben, Impulse gesetzt und neue Wege eröffnet. Das Motto des Projekts „Stadtmaler 2026/27" lautet „Ein Käfig ging einen Vogel suchen". Das Thema bildet die Grundlage für die künstlerische Arbeit und Auseinandersetzung. Für die Jugendlichen bedeutet das, Kunst nicht nur zu lernen, sondern sie zu erleben. „Mich hat Kunst schon immer interessiert", sagt die 15-jährige Rüya Tunc. „Hier ist es anders als im normalen Kunstunterricht. Man kann seine Kreativität einfach laufen lassen."

Auch für die 16-jährige Lykka Gill bedeutet diese Zeit mehr als nur Zeichnen. Drei Stunden pro Woche kann sie sich hier ganz auf ihre Arbeit konzentrieren. „Man kann hier zeigen, was man denkt und was einen beschäftigt", sagt sie. Es ist ein Ort, an dem Gedanken sichtbar werden – und an dem junge Menschen ernst genommen werden mit dem, was sie ausdrücken wollen.

Das Projekt lebt vom Austausch. Die eingeladenen Künstler arbeiten nicht nur für sich, sondern gemeinsam mit den Jugendlichen und mit der Stadt. Workshops und Ausstellungen machen die Ergebnisse sichtbar, im Schulgebäude und im öffentlichen Raum. So wird Kunst Teil des Alltags und Waltrop selbst zur Leinwand.

Für die Schülerinnen und Schüler aber beginnt alles mit einem einfachen Werkzeug: einem Stift und einem leeren Blatt. Und mit der Erfahrung, dass ihre Ideen Raum bekommen. Es entsteht etwas, das bleibt.

Jennifer von Glahn

Michael Ogiermann, Initiator des Stadtmaler-Projektes.

INFO

gesamtschule-waltrop.de/waltroper-stadtmaler
@gesamtschulewaltrop

„Ich kann nur helfen, wenn ich auch hingehe“

Dieser Satz ist für Henry Burda mehr als eine spontane Bemerkung. Er ist Haltung. Mit 21 Jahren ist er der jüngste Ratsherr in Waltrop.

Während viele Gleichaltrige noch überlegen, wo sie politisch stehen, sitzt er bereits in Ausschüssen, diskutiert über Verkehrsführung, Feuerwehrstandorte und nachhaltige Stadtentwicklung. Politik beginnt für ihn direkt vor der eigenen Haustür. „Ich war schon immer politisch interessiert“, sagt er. Die Gründe dafür seien vielfältig. Es gehe ihm darum zu verstehen, warum etwas entschieden wird. Warum eine Idee als gut gilt oder verworfen wird. Und vor allem darum, selbst Verantwortung zu übernehmen.
Der Schritt in die aktive Politik kam nicht aus einem großen Plan heraus, sondern aus Überzeugung. Er trat in die SPD ein, wollte sich einbringen. „Bürgermeister Marcel Mittelbach hatte mich persönlich angesprochen“, erzählt er lachend. Zunächst engagierte Henry sich als sachkundiger Einwohner im Ausschuss für öffentliche Ordnung und Bürgerservice. Dort ging es um Sicherheit, Verwaltung, Bürgerservice, also um die konkreten Abläufe des städtischen Lebens. Das war sein erster Schritt, der viel veränderte, denn heute ist er Ratsherr, und damit Teil der Entscheidungen, die seine Generation noch jahrzehntelang betreffen werden.
„Mit 21 Jahren ist man in einem Stadtrat eine Ausnahme. Die meisten politischen Karrieren beginnen später“, sagt er. Neben der Politik ist Henry auch ehrenamtlich aktiv bei der Waltroper Feuerwehr. Ein großer Punkt, der seine politische Motivation ausmacht, ist das Ehrenamt. „Das Ehrenamt ist ein fundamentaler Pfeiler für unsere Gesellschaft“, sagt er überzeugt. „Politik ist eine Möglichkeit, Ehrenamt nicht nur zu würdigen, sondern strukturell zu stärken“. Heute vertritt er das Thema Feuerwehr zudem auch politisch. Der Neubau der Feuerwache an der Recklinghäuser Straße liegt in seinem Wahlbezirk. Für ihn ist das kein abstraktes Bauprojekt, sondern eine Frage der Sicherheit vor Ort. Seine Themen wirken auf den ersten Blick groß: nachhaltige Stadtentwicklung, Klimawandel, Verkehr.
Doch Henry denkt sie konkret.

Kleine Stellschrauben drehen

Bei der Sanierung der Ripphausstraße etwa geht es um mehr als Asphalt. Mehr Parkplätze oder mehr Bäume? Versiegelte Fläche oder Aufenthaltsqualität? „Das sind die kleinen Stellschrauben, an denen man drehen kann“, sagt er.
Auch bei der Diskussion um die B474n hat er sich klar positioniert. Er befürwortet den Bau, weil die Umgehungsstraße die Leveringhäuser Straße entlasten und den Verkehr in Waltrop reduzieren könne. Gleichzeitig betont er die Bedeutung von Ausgleichsflächen und einer sorgfältigen Abwägung.
Für ihn ist entscheidend, dass Argumente offen auf den Tisch kommen. Dass Entscheidungen nachvollziehbar sind.
Sein Kalender ist voll: Ausbildung, Studium, Feuerwehr, Ratsarbeit. „Ich habe eigentlich immer etwas zu tun“, sagt er und lächelt. Sitzungen dauern oft mehrere Stunden, dazu kommen Klausurtagungen und intensive Vorbereitungen. Lohnt sich der Aufwand? Für Henry lautet die Antwort eindeutig ja. „Weil Politik Gestaltung ermöglicht und konkrete Veränderungen anstößt. Und weil man eigene Anträge stellen und andere überzeugen kann“, sagt er.

Jennifer von Glahn

INFO
www.waltrop.de

Fotos: Volker Beushausen

Que sera? – Was wird?

Die Wehrpflicht ist noch nicht richtig geregelt, aber bald wieder da. Wie soll das laufen? Kann man verweigern? Wird ein FSJ attraktiver? Was ist mit Gleichstellung? Wir haben die erste betroffene Generation gefragt.

Im Politikkurs am Recklinghäuser Hittorf-Gymnasium sitzt, was Politik gern „die Jugend" nennt: eine 10. Gymnasialklasse, 13 Jungs, 2 Mädchen, um die 17. Beim Wort „Wehrdienst" kippt die Stimmung in Bilder: Waffen, Krieg, Drill, autoritäre Strukturen, Kaserne. Kameradschaft? Karriere? Kaum, dafür Kopfkino. Freiwillig würden einige hingehen, aber die rote Linie ist Zwang: „Man sollte niemanden zu irgendwas zwingen, vor allem nicht zu sowas". Gleichzeitig hängt die Weltlage im Hinterkopf: Ukraine, USA, Iran. „Wäre schlecht, wenn wir uns nicht verteidigen könnten", startet ein Dialog, der zu einer sehr persönlichen Frage wird: Was passiert mit unserem Leben, wenn's ernst wird? Genau da stehen viele zwischen den Stühlen: Verständnis für die Lage, wenig Lust auf Pflicht. Bei Gleichberechtigung prallt alles aufeinander: „komisch", dass überall Gleichstellung gilt, hier aber alte Rollen; andere argumentieren biologisch, wieder andere sehen Frauen genauso in der Pflicht. Beim FSJ wird der Ton weicher. Viele sagen, man vergesse, wie wichtig Pflege, Erziehung und soziale Berufe sind – und dass man den Mangel erst merkt, wenn's fehlt. Trotzdem: Ein Pflichtjahr wird auch hier skeptisch gesehen, weil es Lebenspläne verschiebt. Einige wollen nach der Schule möglichst schnell studieren, andere erstmal raus, Ausland, Pause – und genau diese Freiheit wollen sie nicht verlieren.

Fotos: Marco Stepniak

Keine Befehle

Als Kian Tshilombo-Njadi (17) den Bundeswehr-Brief mit der Umfrage bekam, war das ein Reality-Check: krass, das ist näher dran, als man denkt. Kian kommt aus Recklinghausen, geht aufs Kuniberg-Berufskolleg – und hat eigentlich einen ziemlich klaren Plan: Immobilien-Makler werden, selbstständig sein, irgendwann in einer geilen Bude wohnen. „Die einzige Person, der ich wirklich was schuldig bin, bin ich." Jetzt will allerdings die Gesellschaft in Form der Bundeswehr bei ihm. Erst als Fragebogen, um Freiwillige für den Wehrdienst zu finden. Wenn das nicht reicht, als nächstes womöglich mit Einladung zur Musterung. Die wird für Männer ab 2027 verpflichtend, ausgewählt wird per Los. Seine Haltung Bundeswehr und FSJ als potentieller Alternative ist entsprechend unromantisch: Beides bringt ihn seinem Ziel nicht näher. Weder in der Kaserne noch im sozialen Dienst lernt man, wie man Wohnungen verkauft. Trotzdem findet er die Bundeswehr als Konstrukt faszinierend – wie ein Bootcamp, das einem Disziplin reinschraubt. Als Pflicht kippt's. Dann entscheidet jemand über seine Zeit – im Ernstfall noch mehr. Moderne Kriegsbilder, Drohnen, „Kanonenfutter": die geopolitische Lage liegt „schwer im Hinterkopf". Ein FSJ wirkt greifbarer. „Es ist sinnvoll, dort zu arbeiten, wo wirklich Hände fehlen. Respekt für beides, klar – aber bitte als Wahl, nicht als Befehl."

Wehrpflicht – FAQ?

Was ist das?
Die „Wehrpflicht" ist nicht neu, sie war nur seit 2011 ausgesetzt. Jetzt gibt's ein neues Modell: erst Freiwilligkeit, aber mit verpflichtender Erfassung.

Was passiert mit 18?
Alle bekommen Post mit QR-Code zum Online-Fragebogen. Hier wird die potentielle Bereitschaft abgefragt. Männer müssen antworten, Frauen können freiwillig.

Wann wird's verpflichtend?
Ab 2027 ist eine Musterungspflicht geplant (Eignungsprüfung).

Wenn zu wenige freiwillig kommen?
Dann kann der Bundestag eine Bedarfswehrpflicht aktivieren. Aus dem Pool würden dann Männer per Losverfahren ausgewählt.

Kann man verweigern?
Kriegsdienstverweigerung bleibt ein Recht; dann folgt ein Ersatzdienst statt Waffendienst (zivile Alternative).

Was ist mit FSJ/BFD?
Dafür sollen zivile Freiwilligendienste ausgebaut werden – etwa 15.000 zusätzliche Plätze.

Sicherheit ist sozial

Recklinghausen, acht Uhr morgens, Frühstücksrunde, viele kleine Hände – und dazwischen Joa Dederichs. Er ist 18 und macht beim Diakonischen Werk im Kirchenkreis Recklinghausen, eingesetzt in der Kita Arche, sein FSJ. Er hat einen ganz normalen Arbeitstag, aber trotzdem eine Sonderrolle. „Man merkt, dass es keine Ausbildung ist", sagt er, und sieht darin den Vorteil. Er wird nicht mit voller Verantwortung überladen. „Erstmal reinschnuppern, bevor man sich festnagelt." Das FSJ hat geliefert. Er sei selbstbewusster geworden – „die Kinder testen dich am ersten Tag". Plot-Twist: 1.9. startet er seine Ausbildung als Elektroniker. Das FSJ war für ihn kein Umweg, eher ein Testlauf: rausfinden, was passt und was eben nicht. Andere sähen „verschwendete Zeit", er sieht Prozess. Stärken, Schwächen, überhaupt erst kapieren, wie Arbeit wirklich ist. Eine Wehrpflicht findet er in der aktuellen Lage okay, solange es eine Alternative gibt. „Ich sehe jeden Tag, wie knapp Personal ist. Sicherheit ist nicht nur Militär, es heißt auch: genug Leute in Kitas, Pflege und Einrichtungen."

Karoline Jankowski

Foto: Marco Stepniak

Furchtbar fruchtbar

Lara Jäger (28) wurde zu einem Zeitpunkt schwanger, an dem andere überlegten, was sie für's Moondock anziehen sollen: mit 18. In die erste eigene Wohnung gezogen, frisch verpartnert – und dann das: Pille genommen, trotzdem schwanger. Panik deluxe. „Ich hab auf 20 Tests gepinkelt", bis sie beim Ultraschall – allein auf dem Stuhl, Mini-Herz auf dem Screen – plötzlich wusste: Abbruch ist keine Option mehr. Dann: rosa Baby-Bubble bestellt, Schreibaby geliefert. Freundeskreis im Feier-, Lara im Stillmodus. Dazu die Blicke von außen: „dumm, jung, naiv, asozial, als entspränge man dem Trash-TV." Der Vater? Kriegt diesen Stempel selten. Beim zweiten Kind mit 25 die Fortsetzung des Running Gags: wieder ungeplant. „Hormonspirale", Lara lacht selbst drüber: „Ich bin einfach super fruchtbar." Trotzdem ist es perfekt – der Altersunterschied pures Gold: Greta kann schon allein zur Schule, Valentin übt die Autonomiephase. Und Lara? Die sagt Sätze, die gleichzeitig lustig und wahr sind: Sie liebt ihre Kinder nicht gleich, sondern „anders". Und Kind Nummer drei? „Sehr gern geplant". Aber bitte ohne Druck: „Wir wollen schließlich noch Spaß noch bei der Reproduktion haben."
Was sie sich wünscht? Weniger Mutter-Mafia, Stempel und beweisen müssen – mehr Support. **KJ**

Foto: Marco Stepniak

Foto: Marco Stepniak

Mitgestalten erwünscht

Mehr Austausch und Gemeinschaft zwischen den Auszubildenden der Hertener Stadtwerke – das wollte Lea Ribbeheger erreichen, als sie 2022 erstmals als Jugendauszubildendenvertretung antrat. „Wir fahren zwar einmal im Jahr alle zusammen in den Moviepark, was toll ist, aber ich fand das zu wenig", sagt die heute 24-Jährige. Denn die derzeit 20 Azubis der Hertener Stadtwerke arbeiten an unterschiedlichen Standorten: in der Hauptverwaltung, im Copa Ca Backum, in der Technik oder, wie sie selbst, im Kundenzentrum in der Stadtmitte. Und so organisierte die Recklinghäuserin gemeinsame Frühstücke sowie Hotdog- und Waffelverkäufe für einen guten Zweck. Auch beim jährlichen Azubi-Speed-Dating wirkte sie mit. Über dieses fand Lea 2022 selbst zu den Hertener Stadtwerken. „Man lernte direkt verschiedene Leute aus den Teams und in einer Gruppenaufgabe auch die anderen Bewerber kennen. Das hat Spaß gemacht und mich überzeugt." Über ihre im vergangenen Jahr abgeschlossene Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement sagt sie: „Man lernt viele Bereiche kennen, wird direkt mit einbezogen und kann früh Verantwortung übernehmen." Bei der Neuwahl ihres Postens im November tritt sie nicht mehr an. Zukünftig würde sie sich gerne beruflich weiterentwickeln und noch mehr Verantwortung übernehmen. **JJS**

Hertener Stadtwerke

INFO —

hertener-stadtwerke.de

Foto: Marco Stepniak

Jung, kreativ, Bankkauffrau!

In ihrer Freizeit trifft sie gerne Freunde, besucht Musikveranstaltungen, geht ins Gym oder zum Kickboxen. Ronja Wenholz ist gerne kreativ; kocht, backt, zeichnet, malt und erprobt sich im Videoschnitt. Die Ergebnisse postet die angehende Bankkauffrau auch auf Instagram. Als ihre Ausbildungsleiterin bei der Sparkasse Vest die 21-Jährige 2025 fragt, im zehnköpfigen Social-Media-Team mitzumachen, sagt sie daher sofort zu. In einem der Videos erzählt sie etwa, wie sie zur Sparkasse gekommen ist und dass besonders die „nette Truppe" aus 19 Azubis, mit der man auch privat gerne etwas unternimmt, die Ausbildung besonders mache. Dass es in dem Kreditinstitut keineswegs stocksteif und humorlos zugeht, beweist eine Bilderreihe mit Bürogegenständen und Namen wie „Garderobert", „Kaffeemartina" oder „Sicherungskarsten". Ein anderer Post erzählt von lustigen Vertippern in E-Mails. Bei der jungen Zielgruppe komme das gut an: „Beim Tag der offenen Tür kannten uns schon einige von Insta und sind vielleicht auch deswegen auf die Sparkasse aufmerksam geworden." In ihrem letzten Ausbildungsjahr möchte die Halternerin, die gerade in der Filiale in Dorsten-Holsterhausen arbeitet, noch weitere Bereiche wie die Immobilienabteilung oder das Private Banking kennenlernen. Später ist für sie auch das Marketing der Sparkasse eine Option – evtl. nach einem berufsbegleitenden Studium der Wirtschaftspsychologie. **JJS**

Sparkasse
Vest Recklinghausen

INFO —

sparkasse-re.de

Fotos: Marco Stepniak

Kommt vorbei auf nen Çay

Freitage in Recklinghausen: bei manchen der Blinker Richtung Feierabendprogramm, bei Yasin Günes der Richtung Eyüp-Sultan-Moschee. Seit 2010 ist er in der Gemeinde unterwegs, heute Jugendvorsitzender, Vernetzer und Orga-Talent. Er baut aus Konjunktiven ziemlich zuverlässig Tatsachen. Seinen Glauben definiert er knapp und entspannt: „Islam ist Frieden finden durch Hingabe an Gott." Die Moschee ein Ort an dem man betet und beisammen ist. Als Kind rannte er durch die alten Gebäude, später Freitagsrunden mit Spielen, Kultur-Kurse am Wochenende, Kanu, Camps, Turniere, Filmabende. Erst mitmachen, jetzt mittragen. Eine Szene passt gar nicht in diese Harmonie: Man fragte ihn, ob das hier eine „Bombenleger-Moschee" sei. Rassismus ist kein subtiler Witz, nie. Yasin hat lange daran geknabbert. Seine Antwort heute dafür ist ziemlich cool: „Fragt doch lieber, ob man uns auf einen Tee besuchen kann. Jederzeit gerne. Spätestens am 3. Oktober, Tag der Deutschen Einheit und der offenen Moschee." Wer dann das Festtagsgebet von Anfang bis Ende erlebt, versteht: Glaube ist Community und Frieden, der bleibt. **KJ**

INFO

iku-re.com

Fotos: Marco Stepniak

Boost- und Bettag

Sonntag, 8:30 Uhr. Während Herten im Tiefschlaf ist, zündet der 16-jährige Apostolis Batsilas Kerzen an. Aus der Nähe von Thessaloniki kam er nach Herten. Kulturschock? Ein bisschen. Mittags Siesta, abends erwacht die Stadt: „Plötzlich tanzen alle auf der Straße", sagt er über Griechenland. Der mediterrane Gegenpol in Herten ist die griechisch-orthodoxe Gemeinde Heiliger Dimitrios. Warum zieht es ihn (teilweise zu unorthodoxen Zeiten) ausgerechnet in die Kirche? „Sie ist die kleine Heimat." Es geht nicht um Moral, sondern um Alltag. Gottesdienst in mystischer Atmosphäre, danach Gemeindesaal, Gebäck, vertraute Stimmen, warm werden. Heimat als Treffpunkt, nicht als Flagge. „Ich trenne das nicht – Kirche, Gottesdienst und Gemeinschaft." Wie im Sportverein, nur mit Liturgie statt Training. Man kommt, kennt Leute, übernimmt Verantwortung. Auch das Uncoole. Putzen zum Beispiel. „Alles ist wichtig", sagt Apostolis. Kirche ist kein Dogma, sondern Teamplay. **KJ**

INFO

hl-dimitrios-herten.de

Chancen statt Zufälle

Mohamad Khir (17) und Svenja (16) zeigen, was möglich ist, wenn Talent auf die richtige Förderung trifft: RuhrTalente unterstützt engagierte Jugendliche besonders dort, wo familiäre Unterstützung nicht selbstverständlich ist.

Viele junge Menschen sind talentiert – aber nicht alle haben die gleichen Chancen. Wenn im Elternhaus niemand den Weg durch das Bildungs- und Studiensystem kennt, bleiben Möglichkeiten oft unentdeckt. Genau hier setzen die RuhrTalente des NRW-Zentrums für Talentförderung an. Das Programm richtet sich an leistungsorientierte und engagierte Jugendliche aus Nicht-Akademikerfamilien aller Schulformen ab der 8. Klasse aus dem Ruhrgebiet und darüber hinaus. In diesem Jahr feiert es sein zehnjähriges Jubiläum. Mehr als 150 Veranstaltungen jährlich – von Studien- und Berufsorientierung bis zu Kultur- und Politikprojekten – eröffnen neue Perspektiven. Dabei geht es nicht nur um Noten, sondern um Engagement, Neugier und persönliche Entwicklung. RuhrTalente gehört zu den größten Schülerstipendienprogrammen in Deutschland und begleitet seine Stipendiatinnen und Stipendiaten bis zum Übergang in Ausbildung oder Studium.

INFO

ruhrtalente.de

Die Umwelt im Blick

Mohamad Khir Ramadan ist 17 Jahre alt und besucht die Rosa-Parks-Schule in Herten, eine Schule, die eng mit dem RuhrTalente-Programm verbunden ist und viele Stipendiatinnen und Stipendiaten hervorbringt. Seit Oktober gehört auch er dazu. In der Schule engagiert er sich im Schulsanitätsdienst und hilft, wenn Mitschülerinnen oder Mitschüler Unterstützung brauchen. Außerdem ist er bei den Jusos aktiv, vertritt seine Schule bei Veranstaltungen und informiert über Projekte. Auch außerhalb der Schule ist er aktiv: Beim Projekt Tiny Friends kümmert er sich gemeinsam mit anderen Jugendlichen um kleine Waldflächen und leistet so einen Beitrag für Klima, Tiere und Insekten. Die Aufnahme ins Stipendienprogramm war für ihn ein besonderer Moment: „Ich habe mich sehr gefreut, als ich die Bestätigung bekommen habe." Sein Traum ist es, einmal Jura zu studieren – Gespräche mit älteren RuhrTalenten, die bereits studieren, haben ihn darin zusätzlich bestärkt.

Fotos: André Chrost

Auf dem Weg zum Radio

Svenja Hollender ist 16 Jahre alt und besucht das Städtische Gymnasium in Herten. Auf das RuhrTalente-Programm wurde sie durch eine Lehrerin aufmerksam. Seit fast zwei Jahren gehört sie zum Netzwerk der Stipendiaten. Engagement spielt auch in ihrem Alltag eine große Rolle: In der Schülervertretung setzt sie sich für ihre Mitschüler ein und engagiert sich im Gremium „Jugend vertritt Jugend", das die Interessen von Jugendlichen aus Wohngruppen in Nordrhein-Westfalen vertritt. Die Veranstaltungen der RuhrTalente haben Svenja verändert. „Ich bin viel offener geworden und traue mich heute viel mehr", sagt sie. Workshops, Berufs-Infos und Begegnungen mit Menschen aus ganz unterschiedlichen Bereichen geben ihr Einblicke in Wege, die sie vorher gar nicht kannte. Besonders beeindruckt hat sie ein zweitägiger Workshop zur Selbstpräsentation: „Man hat unglaublich viel gelernt und konnte alles direkt ausprobieren." Im Sommer wartet nun ein großes Abenteuer: Mit Unterstützung des Programms wird Svenja ein Highschool-Jahr in den USA verbringen. Ihr Traum für die Zukunft ist klar: Kommunikation studieren – und später beim Radio arbeiten.

Laura Tirier-Hontoy

Heimathafen oder Kurswechsel?

Bleiben, gehen, wiederkommen: Junge Stimmen über Lieblingsorte, Leerstellen und Lebenspläne im Vest – oder anderswo.

Amelie Hellwig, 22,

wohnt in der Honermannsiedlung – morgens duftet das Getreide, abends ist der Weg in die Stadt trotzdem nur eine Radtour entfernt. Sie studiert Journalismus und PR in Gelsenkirchen. Geblieben ist sie aus einem pragmatisch-poetischen Grund: „Man muss nicht weg, um weiterzukommen". Selbst, wenn später der Job irgendwo im Revier wartet, bleibt sie. Für sie ist das Vest ein Gefühl, das man nicht googeln kann: ankommen, anstoßen, leuchten. Das Fliegen auf dem Wellenflug der Palmkirmes, die Haard als Urlaub fürs Gehirn. „Das Vest bietet so viel." Gleichwohl echauffiert sie sich über Behauptungen, es sei nichts los. „Negativität ist wie eine Art Grundrauschen geworden." Was ihr fehlt? Nicht viel – aber: ein Open-Air-Kino im Stadtgarten wäre toll.

Leo Trzecinski, 19,

aus Castrop-Rauxel lebt in zwei Takten: Wohnen in Düsseldorf, Herz im Vest. „Irgendwas zwischen weg und geblieben" – aber oft daheim. Die Rufe auf dem Fußballplatz, der Blick von der Halde, der Sommer am Kanal – das Vest ist irgendwie Feierabend. Sorgen macht ihm, dass die AfD so viel Zuspruch bekommt – „obwohl sie sehr viele der Menschen hier ausgrenzen möchte." In Düsseldorf merkt Leo dagegen sofort, was ihm daheim fehlt: ÖPNV, der nicht bremst. „Eine Fahrt von Ickern nach Recklinghausen ist schon eine Tortour." Und, nun, so ist es einfach: „In Düsseldorf kann man jeden Tag ausgehen. Es gibt mehr Programm für junge Leute."

Roman Lachowicz, 20,

sieht das Vest in drei Motiven: Zechen, Wesel-Datteln-Kanal, Felder – hart und herzlich halt. Wenn er Luft braucht, zieht es ihn zwischen die Äcker, möglichst ruhig, möglichst wenig Verkehr. Wenn der Abend ruft, zeigt das Vest seine Stärke: feiern können sie hier. Weinfest, Abendmarkt, das Closing bei „Recklinghausen leuchtet", Sunset Beach Festival – die Dichte stimmt. Was fehlt: mehr belebte, moderne Bars für junge Leute, ohne Gentrifizierungs-Vibes und Cocktails für 16 Euro. Dann gibt es noch den Alltag: ÖPNV ist immer noch Geduldsprobe. Bus und Bahn in Uni-Städte brauchen doppelt so lang wie das Auto – Verspätungen geflissentlich außen vor gelassen. „Semesterticket schön und gut, aber wer hat so viel Zeit?" Warum Roman trotzdem bleibt, ist gar nicht mal so romantisch: Pendeln lohnt sich finanziell mehr als umzuziehen.

Luisa Kobus, 30,

Assistenzärztin aus Stuckenbusch, war in Italien, Kanada, Malawi und zuletzt Witten. „Nach dem Abi hagelte es Absagen für das Medizinstudium da, musste ich weg – die beste Entscheidung meines Lebens." Ein Job in der Schweiz, Berge inklusive, hätte sie fast gekriegt, das Vest hat gewonnen. Die Herzensmenschen sind hier. Bierchen mit Papa im Drüb oder spontante Zusammenkünfte – alles geht mit dem Rad. Sie liebt die Kombi, die nach langen Krankenhaus-Tagen funktioniert: Natur zum Runterkommen, Kneipe zum Auftauchen. Vereine als soziales Rückgrat, Schulen, die durch Kooperationen tolle Möglichkeiten schaffen. Bloß ein bisschen mehr Szene täte gut. Fair Fashion, FLINTA-Treffs, Formate mit Wohnzimmer-Vibe – und bezahlbarer Wohnraum. Aufenthaltsqualität heißt schließlich auch: sich das Leben leisten können.

Constanze Geldmann, 30,

ist in Waltrop groß geworden und kann beides: Kleinstadt lieben und nervig finden. „Hier aufzuwachsen hat viele Vorteile, aber als Teenager will man raus in die Welt." Nach dem Abi wollte sie so weit weg wie möglich, suchte Unis „ am anderen Ende von Deutschland" – und landete in Nürnberg. „Ich musste irgendwie neu starten, und das wurde mir dort sehr einfach gemacht." Trotzdem ist sie wieder im Ostvest. „Meine Wurzeln sind in Waltrop. Hier sind meine Familie, Freunde, Zuhause und mein Ehrenamt." Die Großstadt hat vielleicht mehr zu bieten, sie ist aber auch anonym und kalt. Die Erfahrungen waren wichtig, aber genug. „Ich habe die Vorzüge der Stadt genossen und gelernt: Ich brauche das meiste davon nicht."

Texte: KJ/JvG

Fotos: Marco Stepniak, Jennifer von Glahn privat

Kevin Exner (23) aus Marl ist Weltmeister im Freestyle und trainiert auf dem Rollfeld in Marl-Brassert.

VEST ERLEBEN

Veranstaltungstipps und Termine für das Vest im Frühling 2026

Sparkasse Vest Recklinghausen
Hertener Stadtwerke
Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

Alte Szene, neue Generation

Skateboarding in Marl hat Geschichte und eine Zukunft. Seit zwei Jahren kämpft der Verein Skateboard Corner Marl dafür, dass die Szene in der Stadt wieder sichtbarer wird. „Wir waren nie wirklich weg, nur lange nicht präsent", sagt Vorstand Burns Lorenzen. Tatsächlich reicht die Skateboard-Kultur in Marl bis in die 1980er Jahre zurück. Viele der damals Aktiven stehen noch immer in Kontakt. Von 12 bis 63 sind alle Altersstufen vertreten. Der Verein will die Kultur wieder stärken: mit Veranstaltungen, Projekten und einem Ort, an dem sich junge Menschen treffen und gemeinsam fahren können, dem Rollfeld in Marl-Brassert. Ein erstes Zeichen setzte der Verein letztes Jahr mit der internationalen Freestyle-Meisterschaft in Marl. Über das Förderprojekt Vest Future hofft der Verein nun auf weitere Unterstützung. „Skateboarding ist weit mehr als nur Sport. Das ist eine Community, fast wie eine Familie", sagt Lorenzen. Herkunft oder Alter zählen nicht, sondern die gemeinsame Leidenschaft. Inzwischen ist sogar ein Weltmeister aus der Szene hervorgegangen: Kevin Exner aus Marl holte im vergangenen Jahr den Freestyle-Weltmeistertitel. Mit 12 stand er das erste Mal auf dem Brett, mit 23 ist er dem Verein noch immer treu. Die Szene unterstützte ihn sportlich wie menschlich. Ein starkes Signal, dass sie wächst und zusammenhält. **LTH**

skateboard-corner-e-v.jimdosite.com · vestfuture.de

Foto: André Chrost

Frühling, Festival, Finale

Der Stadtgarten in Recklinghausen trägt schon Frühling, der grüne Hügel bekommt zum Auftakt der Ruhrfestspiele noch eine ordentliche Portion Glitzer – und mittendrin steigt am 1. Mai das Finale des Sparkassen-Clubraums. Seit 13 Jahren gehört der Wettbewerb zum Festival auf dem Hügel, jetzt läuft alles auf diesen Tag hinaus. Acht Vorrunden, 25 Bands, elf davon neu in dieser Saison: Newcomer und alte Hasen, Punchlines und Polka, Screamo und House-Beats. Zehn Finalisten sind übrig geblieben, doch nur eine Band wird am Ende ganz oben stehen – und danach bei Bochum Total die Bühne zerlegen dürfen. Also: Partyhut gerade rücken, Lautstärke hoch und ab zum grünen Hügel!

Gewonnen in Herten:
Breakwaters

Gewonnen in Waltrop:
Piece of Evidence

Gewonnen in Recklinghausen:
Desolé × Yaust × Written

Gewonnen in Dorsten:
Dead in Paradise

Gewonnen in Datteln:
Nachtkind

Gewonnen in Castrop-Rauxel:
Bärte mit Mädchen

Gewonnen in Oer-Erkenschwick:
Coverent

Gewonnen in Marl:
Wird in Kürze verraten

Wildcard: Lasst euch überraschen!

Clubraum
www.sparkasse-clubraum.de

Foto: Thomas Schröer

Im Finale am 1. Mai: Rieke (20) von „Bärte mit Mädchen“

Cover me softly

Zu jung, um allein zum Gig zu fahren – alt genug, den Stadthafen in Recklinghausen zum Singen zu bringen: Bavilia – eine der jüngsten Bands im Sparkassen-Clubraum.

Foto: Privat

Sie nehmen bekannte Songs, behandeln sie aber wie Material, das man formen darf. „Meistens nach Gefühl", sagen sie – und das ist keine Ausrede, sondern Methode. Je nachdem, wo sie auftreten, bauen sie ihr Set so, dass es zur Stimmung passt. Manche Nummern bleiben absichtlich nah am Original („Shut Up and Dance"), damit das Publikum mitsingen kann. Anderen Songs, die ihnen „besonders am Herzen liegen", werden zu etwas Eigenem: mehrstimmige Harmonien, kleine Riffs, ein anderer Vibe schon durch die Instrumente. Geboren wurde Bavilia nicht im Proberaum, sondern auf einer Party. Irgendwann der Ruf: „Es ist Zeit für KARAOKEEEE!" – und aus einer spontanen Session wurde eine Band. Balbina plant, singt Sopran und greift zu Gitarre. Vici bringt die Tiefe, die Geige – und den Witz. Emilia setzt mit Keyboard und Rap-Parts den frischen Haken dahinter. Im Sparkassen-Clubraum fanden sie das, was junge Bands am dringendsten brauchen: ernst gemeinten Support und echte Bühnenchancen. Beim ersten offiziellen Sparkassen-Clubraum-Auftritt am Stadthafen: Aufbau, Soundcheck, Herzklopfen auf Anschlag – dann Showtime und der Gedanke: „Das darf bitte nicht aufhören." Klar, ihr Alter nervt manchmal: keine selbstständige Anreise, Stundenpläne, Klausuren, Fahrstunden. Aber vielleicht ist genau das ihr Superpower: weniger verkopft, mehr „YOLO".

Instagram: @bavilia.official

Direkt auf Sendung

Im Clubraum der Sparkasse Vest liegen zwischen Anmeldung und Auftritt manchmal nur ein paar Tage. Bei Coverent aus Castrop-Rauxel waren es 10. Genau so soll das laufen. Junge Bands, sollen nicht durch Formulare, sondern in den Backstage geschleust werden, damit der Weg auf die Bühne geschmeidig kurz bleibt. Coverent spielten eigene Songs und Covers, darunter „Fallen Leaves" von Billy Talent — ein Song, bei dem sofort ein halber Raum innerlich wieder 16 ist und mitsingen will – und gewannen das Ding einfach. Anmeldung, Auftritt, Sieg. Viel besser lässt sich der Esprit des Sparkassen-Clubraums kaum auf den Punkt bringen. Wer es verpasst hat, kommt einfach am 1.Mai vorbei. Wer als Band oder Solo-Act noch nicht dabei ist, meldet sich bitte gerne direkt an.

Sparkasse-clubraum.de
Instagram: @sparkassenclubraum
@coverent.official

Foto: Privat

Texte & Sparkassen-Clubraum-Koordination: Karoline Jankowski

Die Kraft des Erstaunens

Vom 1. Mai bis zum 13. Juni 2026 wird Recklinghausen wieder zur Bühne für große Theatermomente. Unter dem Motto „Erschrecken und Erstaunen“ präsentieren die Ruhrfestspiele einen politischen Spielplan aus allen Genres: Schauspiel, Tanz, Literatur, Musik, Neuer Zirkus und Kabarett aus aller Welt. Das Motto spiegelt eine Zeit, in der das Erschrecken oft das Erstaunen überlagert. Zwischen Krieg, Klimawandel und Wirtschaftskrisen fällt es oft schwer, noch das Schöne zu sehen. Intendant Olaf Kröck lädt das Publikum ein, Neues zu entdecken und den Widersprüchen der Gegenwart künstlerisch zu begegnen. Die Sparkasse Vest ist wie stets einer der beiden Festivalsponsoren – und lädt auch 2026 zu fünf Sparkassen-Konzerten im Großen Festzelt ein.

ruhrfestspiele.de

Mit freundlicher Unterstützung:

Sparkasse
Vest Recklinghausen

Foto: Herman Sorgeloos

GALA

Wer darf eigentlich tanzen? In GALA öffnet der französische Choreograf Jérôme Bel die Bühne für Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen: Profis und Amateure, Jung und Alt, mit und ohne Behinderung. Gemeinsam entsteht ein Abend, der unsere Erwartungen an Tanz spielerisch hinterfragt.

12.05 & 13.05, 19:30 Uhr,
14.05. 18 Uhr, Großes Festspielzelt,
Recklinghausen

Foto: Lene Marquardt

Bibiana Beglau liest Carson McCullers

Die Schauspielerin Bibiana Beglau liest ausgewählte Erzählungen der amerikanischen Autorin Carson McCullers. In ihren Geschichten geht es um Einsamkeit, Sehnsucht und die Suche nach Nähe. Beglau bringt die feinen, oft melancholischen Texte auf die Bühne und lädt zu einem literarischen Abend voller stiller Beobachtungen und großer Gefühle ein.

17.05., 11:15 Uhr, Kleines Festspielhaus, Recklinghausen

KETEKALLES

Fünf Musikerinnen aus Chile, Venezuela, Argentinien und Spanien bringen eine explosive Mischung auf die Bühne: Flamenco, Hip-Hop, Trap und katalanische Rumba verschmelzen zu einem energiegeladenen Sound. Mit kraftvollen Texten über Identität, Herkunft und Gleichberechtigung feiern KETEKALLES Vielfalt und Widerstand und verwandeln jedes Konzert in ein mitreißendes Plädoyer für Gemeinschaft, Freiheit und feministische Stärke. Der Auftritt von Ketekalles ist eins von insgesamt 5 Sparkassen-Konzerten.

07.05, 19:30 Uhr, Großes Festspielzelt, Recklinghausen

Foto: Ketekalles

GREEF

Was bleibt, wenn einer Clownin das Lachen vergeht? In GREEF erzählt die amerikanische Künstlerin Christina Gelsone ohne Worte von Verlust, Trauer und dem vorsichtigen Weg zurück ins Leben. Nach dem Tod ihres Bühnenpartners entsteht eine poetische, zutiefst persönliche Clownsshow, in der Schmerz und Absurdität nah beieinander liegen.

19.05 bis 21.05., 20:00 Uhr, Halle König Ludwig 1/2, Recklinghausen

Foto: Joan Marcus

Aus Funken wird Feuer

Manchmal reicht ein einziger Moment. Ein Blick, ein Satz, ein Klang – und etwas beginnt zu leuchten. Die Jungen Ruhrfestspiele 2026 stehen unter dem Motto „Funken“.

Es geht um Feuer, das überspringt. Vom ersten Krabbelkonzert bis zu „Hard Times“ für Jugendliche, von generationenverbindenden Tanzprojekten bis zur immersiven Virtual-Reality-Installation entsteht hier ein Raum für Neugier, Mut und Mitgefühl. Theater stellt Fragen nach Gerechtigkeit, Identität und Zusammenhalt, lädt zum Mitmachen ein und schafft Begegnungen zwischen Altersgruppen, Perspektiven und Lebenswelten. Ob Zuschauen, Mitreden oder selbst auf der Bühne stehen: Die Jungen Ruhrfestspiele wollen nicht nur unterhalten, sondern bewegen. Gedanken, die nachhallen. Kleine Funken, die größer werden, und ein Feuer entfachen, das uns alle mitreißt.

ruhrfestspiele.de

Foto: Karolina Maruszak

HEROES

Was passiert, wenn plötzlich jeder ein Superheld oder eine Superheldin sein kann? In HEROES verwandeln sich gewöhnliche Menschen über Nacht in gefeierte Stars. Doch Ruhm und Macht haben ihre Schattenseiten: Wann wird aus Bewunderung Überheblichkeit? Wann wird aus Stärke Gefahr? Im ironisch-trashigen Comic-Look erzählt das Stück mit viel Humor von Heldentum, Freundschaft und der Frage, welche Werte wirklich zählen, wenn der Glanz verblasst.

02.06., 11 Uhr, 03.06., 9 und 12 Uhr, 04.06., 15 Uhr, Großes Festspielzelt, Recklinghausen

Ballroom

Ein Lastwagen wird zur Bühne: Im Inneren sammelt ein Mann immer wieder dieselben Bälle ein – scheinbar endlos. Doch bald beginnen sie zu fliegen, zu springen, ein Eigenleben zu entwickeln. Der belgische Jongleur Stijn Grupping verwandelt Routine in ein poetisches Spiel aus Bewegung, Rhythmus und Überraschung. Begleitet von Live-Musik entsteht in diesem mobilen Theater eine faszinierende Choreografie zwischen Ordnung und Chaos.

09. bis 13.06., Bürgerhaus Süd Recklinghausen

Foto: Brecht Van Maele

Ten Thousand Hours

10.000 Stunden Übung – so lange braucht es angeblich zur Meisterschaft. Doch was passiert in all diesen Stunden? Die australische Kompanie Gravity & Other Myths richtet den Blick genau dorthin: auf Wiederholung, Scheitern, Vertrauen und den langen Weg zum Können. Acht Akrobaten zeigen mit atemberaubender Präzision, wie Balance entsteht und Gemeinschaft trägt. Begleitet von Live-Drums entsteht ein reduzierter, intensiver Zirkusabend über Ausdauer, Mut und die Schönheit des Versuchs.

25. bis 31.05., Großes Festspielzelt, Recklinghausen

Hard Times

Coketown im England des 19. Jahrhunderts: Fabriken wachsen, Schornsteine ragen in den Himmel – und Menschen sollen funktionieren wie Maschinen. Auch Louisa und Tom werden von ihrem Vater zu reinen „Faktenmenschen" erzogen. Gefühle haben keinen Platz. Doch als Louisa in eine Vernunftehe gedrängt wird und Tom eine folgenschwere Entscheidung trifft, gerät die scheinbar klare Ordnung ins Wanken. Nach Charles Dickens erzählt „Hard Times" von Fortschritt, Ungerechtigkeit und der Frage, was Menschlichkeit kostet.

08., 09. und 11.05., 19 Uhr, 10.05., 18 Uhr, Theater Marl

Foto: Freepik/Ruhrfestspiele

STRONG

Acht Bahnen

Copa Ca Backum, Freitag, 16 Uhr: Maria und Ela stehen in ihren Schwimmanzügen vor dem Schild mit den Baderegeln. Sie gehen alles nochmal durch: „Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist“; „Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst“.

Gleich geht’s los. Dann wird ihr Wissen abgefragt. Außerdem müssen sie einen Ring aus zwei Metern Tiefe holen und acht Bahnen ziehen. Das sind 200 Meter. Sie sind heute nicht die ersten Prüflinge. Vor ihnen hat schon ein junges Mädchen Bronze gemacht. Und auf der Anmeldeliste für die nächsten Tage stehen noch Jugendliche für etwas schwierigere Prüfungen. Maria und Ela gehen seit Jahren regelmäßig ins Copa. Ela ist sieben und möchte Bronze machen. Zusammen mit ihrer jungen Mutter, die sich vor der Tauchprüfung fürchtet.

Als erstes wird geschwommen. Schwimmmeisterin Rike klatscht beide nochmal aufmunternd ab und gibt das Startsignal. Ela und Maria springen vom Beckenrand und schwimmen. Weil sie zwei Disziplinen zeigen müssen, haben sie sich für Brust und Rücken entschieden. Rike lobt und feuert an. „Mein Job ist einer der schönsten der Welt“, sagt die Fachangestellte für Bäderbetriebe. „Ich sehe so viele glückliche Gesichter, wenn eine Schwimmprüfung bestanden wurde. Auch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die ein Abzeichen für ihre Berufsausbildung brauchen.“

Gemeinsam zur Prüfung

„Wie viele Bahnen noch?“, ruft Ela. Offenbar aus reinem Interesse, denn das Duo schafft es spielend. Da die beiden noch nicht mal die Mindestschwimmzeit von einer Viertelstunde gebraucht haben, dürfen sie noch ein paar Minuten Freestyle zeigen.

Als Maria und Ela dann zum letzten Mal am Beckenrand anschlagen, sind sie siegesgewiss. Sie halten sich an der Überlaufrinne fest, und Rike beugt sich zu ihnen hinunter, um die Baderegeln abzufragen. Mutter und Tochter können sie auswendig. Gelernt ist gelernt.

Jetzt wird nach dem Ring getaucht. Maria hatte sich davor gefürchtet. Sie kriegt es aber problemlos hin. Genau wie Ela, die sich ohnehin wie ein Fisch im Wasser bewegt. Mutter und Tochter kommen aus dem Becken, umarmen sich und bekommen feierlich ihren Schwimmpass überreicht.

„Es kommt häufig vor, dass sich Eltern mit ihren Kindern gemeinsam zur Prüfung anmelden. So erweitern junge Väter und Mütter perspektivisch die Berufsmöglichkeiten ihrer Kinder“, sagt die Schwimmmeisterin. Denn wer etwa zur Polizei oder zum Zoll will, brauche nachweisbare Schwimmfähigkeiten.

Marias und Elas Motivation heute aber war in erster Linie der Spaß. Die beiden gehen noch ein wenig ins Erlebnisbecken, dann duschen, umziehen und ab zum Parkplatz. Sie sehen glücklich aus und wollen zu Hause feiern.

Angelika Herstell

Hertener Stadtwerke

INFO —

copacabackum.de

Foto: André Chrost

Foto: Volker Beushausen

Foto: Patrick Schneider und

Foto: Sabine Ilk

Foto: istockphoto.com

HIGHLIGHTS

1 Der Theatermacher

In dem Klassiker trifft scharfzüngige Komödie auf tiefgründige Faszination für das Spiel zwischen Sein und Schein, die das Theater mit sich bringt.

Dienstag, 14.04., 19:30 Uhr, Theater Marl

2 Dancing Queen Fever

Ein authentisches Live-Konzert mit originalgetreuen Kostümen und Choreografien bringt das Lebensgefühl von ABBA zurück auf die Bühne.

Freitag, 17.04., 19:30 Uhr, KATiELLi Theater Datteln

3 Solidarfonds-Schlagerparty

Kult-Schlagerparty für den guten Zweck: Ein fünfstündiger Hit-Marathon mit Stars wie Ben Zucker, Mickie Krause und Oli P. und vielen mehr.

Freitag, 17.04., 20 Uhr, Europahalle Castrop-Rauxel

4 Rock Orchester Ruhrgebeat

Das bis zu 30 Musiker starke Orchester bietet ein abendfüllendes Powerplay an musikalischer Unterhaltung und haucht alten, bekannten Titeln eine neue Seele ein.

Samstag, 18.04., 20 Uhr, Gemeinschaftshaus Wulfen Dorsten

5 Blumen- und Gartenmarkt

Die Innenstadt verwandelt sich mit rund 60 Ständen in ein farbenfrohes Paradies voller Floristik und kunsthandwerklichen Highlights.

Samstag-Sonntag, 18.04.–19.04., 10 Uhr, Innenstadt Herten

6 Museumsfest

Ein buntes Programm mit Hüpfburgen, Spielen, Mitmachstationen, Fahrten mit den historischen Museumsschiffen kostenlosen Museumsführungen und vielem mehr.

Sonntag, 26.04., 10 Uhr, LWL-Museum Schiffshebewerk Henrichenburg Waltrop

7 Extraschicht: Industriekultur feiern!

Die Metropole Ruhr wird erneut zur Bühne für Kunst, Kultur und außergewöhnliche Erlebnisse. In 18 Städten und an 35 Spielorten wird ein abwechslungsreiches Programm präsentiert.

Samstag, 27.06., Dorsten/Fürst Leopold, Waltrop/Schiffshebewerk, Marl/ Museum am Erzschacht, Herten/Schlägel & Eisen, Ewald, Neue Zeche Westerholt

Foto: ReselProduction

Foto: Privat

Foto: Privat

Foto: Salvatore Manscusco

Foto: Privat

8 OE Schlemmt

Ein Fest für Feinschmecker und Genießer mit Kochkunst made in Oer-Erkenschwick und vielfältigen Gastro-Stationen voller kulinarischer Highlights.

Donnerstag–Sonntag, 28.05–31.05., Hünenplatz Oer-Erkenschwick

9 Marktplatzspringen

Das Marktplatzspringen geht in die 43. Runde – Ein sportliches Highlight für RE.

Freitag, 29.05., 14.30 Uhr, Marktplatz Recklinghausen

10 Sportfestival Emscherland

Das wichtigste Breitensport-Event der Woche des Sports 2026 ist das „Sportfestival Emscherland – Bewegungsangebote für die ganze Familie.

Sonntag, 31.05., 11 Uhr Freizeit- und Erlebnispark Emscherland

11 Kunstmarkt

Im Mai verwandelt sich der Schlosspark erneut in eine große Freiluftgalerie, bei der Besucher hochwertige Arbeiten entdecken und mit Künstlern ins Gespräch kommen.

Sonntag, 24.05., und Montag, 25.05., Schloßpark Herten

12 Mittelalterlich Gaudium

Eintauchen in die Zeit des Mittelalters – mit Musik, Lagerleben, Mittelaltermarkt und spektakulären Feuershows für die ganze Familie.

Donnerstag bis Sonntag, 04.06.– 07.06., Moselbachpark Waltrop

13 Castrop kocht über

Das kulinarische Stadtfest bietet wieder ein gastronomisches Erlebnis der besonderen Art.

Mittwoch, 29.05. bis Sonntag, 2.06., Altstadtmarkt Castrop-Rauxel

14 Datteln trifft sich am Kanal

Feierabend direkt am Wasser: Geselliges Beisammensein mit Live-Musik, kühlen Drinks und Imbiss.

Freitag, 16.06., 18 Uhr, Alter Liegehafen Datteln

TERMINE

Steffi Neu und ihre Radiofreunde

Die WDR2-Moderatorin lädt ihre Freunde ein, um gemeinsam all das zu machen, wofür zwischen Nachrichten und Musik die Zeit fehlt – zum Klönen, Spielen und spontanen Unsinn machen.

Mittwoch, 15.04., 20 Uhr, Theater Marl

MONTAG, 30.03.

OER-ERKENSCHWICK | 17:30
Auszeit Ukulele
Matthias-Claudius-Zentrum

MITTWOCH | 01.04.

HERTEN | 15:00
Wasserflöhe-Wasserdisco
Copa Ca Backum

DORSTEN | 15:00
Café Plus
Gnadenkirche Wulfen

DONNERSTAG | 02.04.

DATTELN 11:00
Waffeltag
Umwelt-Werkstatt
Rudolf-Diesel-Straße

HERTEN | 14:00
Wasserflöhe-Ostereiersuche
Copa Ca Backum

FREITAG | 03.04.

WALTROP | 17:00
Fototour am Schiffshebewerk
LWL-Museum Schiffshebewerk

SAMSTAG | 04.04.

DORSTEN | 11:00
Mittelalter Spektakel und Ritterturnier
Schloss Lembeck

HERTEN | 20:00
80er Party
Bunker Westerholt Motorcycle Club e.V. Herten

RECKLINGHAUSEN | 20:00
No Man's Valley, DuneGazer
Backyard-Club

DIENSTAG | 07.04.

DORSTEN | 15:00
Klöntreff des Seniorenbeirats
Bürgerbahnhof Dorsten

MARL| 10:00
Osterferienprogramm
Jugendkulturzentrum
Kunterbuntes Chamäleon

MITTWOCH | 08.04.

MARL| 10:00
Osterferienprogramm
Jugendkulturzentrum
Kunterbuntes Chamäleon

HERTEN | 15:00
Wasserflöhe-Wasserdisco
Copa Ca Backum

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Rock-Pop-Akustik-Session
Altstadtschmiede

DONNERSTAG | 09.04.

MARL| 10:00
Osterferienprogramm
Jugendkulturzentrum
Kunterbuntes Chamäleon

HERTEN | 14:00
Wasserflöhe-Singstar
Copa Ca Backum Herten

FREITAG | 10.04.

MARL| 10:00
Osterferienprogramm
Jugendkulturzentrum
Kunterbuntes Chamäleon

MARL| 19:00
Lesung mit Ellen Puffpaff
Buchhandlung Wystup

HERTEN | 15:00
Wasserflöhe-Bowlingstar
Copa Ca Backum Herten

DATTELN | 19:30
THE MUSIC OF: STING and THE POLICE
KATiELLi Theater

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Velvet
Backyard-Club

DORSTEN | 20:15
Karaoke Nacht 10.0
Vinylcafé

SAMSTAG | 11.04.

HERTEN | 10:00
Familiensauna
Copa Ca Backum Herten

HERTEN | 14:00
Repaircafé
Gemeindezentrum
Thomaskirche Westerholt

HERTEN | 14:00
Führung im Kleinbus über die Halde Hoheward
RVR-Besucherzentrum
Hoheward

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Theodor STROM
Backyard-Club

SONNTAG | 12.04.

HERTEN | 14:00
The Florians präsentieren Cover-Songs, Hits & Classics
Schlosskapelle Westerholt

Hakuna Matata

Das Musical entführt die ganze Familie in die Welt der Kinderfilme und Serien-Hits mit Liedern zum Mitsingen.

Freitag, 24.04., 16 Uhr, Stadthalle Castrop-Rauxel

WALTROP | 14:00
Wo die Schiffe Aufzug fahren
Familienführung
LWL-Museum Schiffshebewerk

OER-ERKENSCHWICK | 15:00
Figurentheater
SV Neptun Erkenschwick e.V.

DATTELN | 18:00
ELVIS – My Way
KATiELLi Theater

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Thomas Greenwood and the Talismans
Backyard-Club e.V.

MONTAG | 13.04.

OER-ERKENSCHWICK | 09:00
‚Frühstückstreff im Café Claudius"
Matthias-Claudius Zentrum

WALTROP | 17:30
Forscherkids (8-10 Jahre)
6-wöchiger Kurs
Kulturwohnzimmer

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Queer Stammtisch
Altstadtschmiede

MONTAG | 13.04.

DORSTEN | 20:00
Zwei Männer ganz nackt
St. Ursula Realschule Dorsten

DIENSTAG | 14.04.

DORSTEN | 15:00
Die kleine Hexe und das himmelblaue Einhorn
Forum der VHS

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Lange Lernnacht
Stadtbibliothek

HERTEN | 19:00
Zauberhaftes Schottland
Reise-Reportage von Anke Grau mit Whiskyprobe
Glashaus

RECKLINGHAUSEN | 19:00
8. Sinfoniekonzert – Erzählungen
Ruhrfestspielhaus

DORSTEN | 19:30
Bücherfühling
Cornelia Funke Baumhaus

DORSTEN | 19:30
Sehnsucht heißt mein Lied
Altes Rathaus

MARL | 19:30
Der Theatermacher
Theater Marl

MITTWOCH | 15.04.

OER-ERKENSCHWICK | 15:00
Seniorenfühlingsfest
Stadthalle Oer-Erkenschwick

OER-ERKENSCHWICK | 19:00
Wo kommen die Löcher im Käse her?
Satiren von Kurt Tucholsky
JOE e.V.

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Mitsingkonzert
Willy-Brandt-Haus

MARL | 20:00
Steffi Neu und ihre Radiofreunde
Theater Marl

DONNERSTAG | 16.04.

OER-ERKENSCHWICK | 15:00
Trauercafé
Matthias-Claudius-Zentrum

HERTEN | 16:00
Kreativangebot: Buchwerkstatt
RaumZeit

HERTEN | 18:07
Von allen guten Geistern Kleinkunstreihe 7nach8
Glashaus

RECKLINGHAUSEN | 18:30
Mantra: Mitsingkonzert
Friedhofskapelle

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Kleinkunst-Festival
Altstadtschmiede

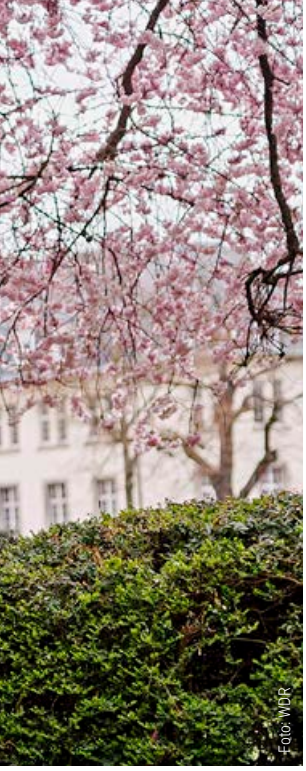


Foto: WDR

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Helmuts Comedy Club
Zeitreise Strom Museum

HERTEN | 20:07
Von allen guten Geistern
Kleinkunstreihe 7nach8
Glashaus

FREITAG-MONTAG | 17.04.-20.04.

CASTROP-RAUXEL |
Castroper Frühjahrskirmes
Altstadt

FREITAG | 17.04.

OER-ERKENSCHWICK | 11:00
Aquarelle im Alltag
Ausstellungseröffnung
Matthias-Claudius-Zentrum

DATTELN 11:00
Waffeltag
Umwelt-Werkstatt
Rudolf-Diesel-Straße

HERTEN | 15:30
Wir tanzen aus der Reihe
Ü 60 Party
Bürgerhaus Herten

WALTROP | 17:00
After-Work im Hebewerk
Abendführung
LWL-Museum Schiffshebewerk

OER-ERKENSCHWICK | 18:00
Grillbeilagen
Realschule

DATTELN | 19:30
Dancing Queen Fever
KATiELLi Theater

DORSTEN | 20:00
Alter Vatter Reloaded Party
Vinylcafé

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Wasteland Haze
Backyard-Club

SAMSTAG | 18.04.

HERTEN | 11:00
Blumen und Gartenmarkt
Hertener Innenstadt

DORSTEN | 11:00
Gemütlicher Familienflohmarkt
Treffpunkt Altstadt

RECKLINGHAUSEN | 11:00
Handpan Workshop
Musikschule Recklinghausen

MARL | 14:00
Historischer Rundgang: Das Alte Marl
Kirchplatz vor St. Georg

WALTROP | 14:00
Leinen angelegt
Führung für Herrchen und Frauchen
LWL-Museum Schiffshebewerk

HERTEN | 18:00
Saunanacht „Frühlingserwachen"
Copa Ca Backum

MARL | 19:00
Shine on - Celebrating the Best of Pink Floyd
Sharoun-Schule

HERTEN | 20:00
The Ultimate Robbie Williams Tribute Show
Schwarzkaue

DORSTEN | 20:00
Rock Orchester Ruhrgebeat
Gemeinschaftshaus Wulfen

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Dusthead, Stone Rocket Cruisers
Backyard-Club

SONNTAG | 19.04.

DORSTEN | 11:00
toi et moi - mon armoire
Dorstener Klangart
Fahrrad Schmitz

DORSTEN | 11:00
A real pain (2024)
Filmmatinee mit Sektempfang
Central Kino Center

RECKLINGHAUSEN | 11:00
Konzertreihe - DEBUT um 11 e. V. Benefizkonzert
Rathaus Recklinghausen

RECKLINGHAUSEN | 11:00
Die kleine Meerjungfrau – 2. Familienkonzert
Ruhrfestspielhaus

WALTROP | 14:00
Von Nixe, Ostara und Cerberus
Schiffsführung
LWL-Museum Schiffshebewerk

DORSTEN | 17:00
Pipes und Reeds
Kirchsaal Gnadenkirche Wulfen

DATTELN | 18:00
Beatles on Board
KATiELLi Theater

MONTAG | 20.04.

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Zwischen Industrierevier und Ideenregion
Präsentation studentischer Forschung und Podiumsdiskussion
Zeitreise Strom Museum

OER-ERKENSCHWICK | 17:30
Auszeit Ukulele
Spaß und Entspannung
Matthias-Claudius-Zentrum

DIENSTAG | 21.04.

RECKLINGHAUSEN | 15:00
Stadtteilerkundung Hillerheide
Gertrudisplatz und Hillerheide

MITTWOCH | 22.04.

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Vom Amt zur Stadt
Institut für Stadtgeschichte

RECKLINGHAUSEN | 19:45
Kirche und Kino
Cineworld Kino

DONNERSTAG | 23.04.

DORSTEN | 10:00
Locker vom Hocker
Gnadenkirche Wulfen

RECKLINGHAUSEN | 15:00
„Für Hinz und Kunz" – Redewendungen am Objekt erklärt
RETRO STATION

OER-ERKENSCHWICK | 18:30
Lesung und Vortrag: Das Jahr des Gärtners
VHS Oer-Erkenschwick

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Zur Literatur bei den Ruhrfestspielen - Gespräch zum Welttag des Buches
Stadtbibliothek

RECKLINGHAUSEN | 19:30
Musical Starlights
Bürgerhaus Süd

HERTEN | 20:07
Christine Teichmann: Unterhaltung – ein Sozialdebattl
Kleinkunstreihe 7nach8
Glashaus

RECKLINGHAUSEN | 20:30
Big Band Dorsten feat. Lena-Larissa Senge
Altstadtschmiede

FREITAG | 24.04.

OER-ERKENSCHWICK | 15:00
Alpaka-Wanderung
Hof Fischer

WALTROP | 17:30
Kulinarische Abendführung
LWL-Museum Schiffshebewerk
Henrichenburg

DORSTEN | 19:00
Mitsing Konzert
Carola Martius Haus

WALTROP | 19:30
Waltrop spielt
Kulturwohnzimmer

DORSTEN | 20:00
Tobias Mann: Real / Fake
St. Ursula Realschule Dorsten

SAMSTAG | 25.04.

DORSTEN | 10:00
Theaterworkshop Pantomime
Cornelia Funke Baumhaus

DORSTEN | 11:00
Deutscher Mühlentag
Tüshaus Mühle Deuten

HERTEN | 20:00
Alex im Westerland – Die Toten Hosen & Die Ärzte Tribute
Schwarzkaue Eventlocation

WALTROP | 18:00
Ruhrpit – Waltrop meets Metal
Jugendcafé Yahoo

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Kleinkunst-Festival: Die Liebe kommt, die Liebe geht
Musikschule

WALTROP | 19:30
Kammermusikabend
Pro Kapelle e.V.

SONNTAG | 26.04.

WALTROP | 10:00
Museumsfest
LWL-Museum Schiffshebewerk

DATTELN | 18:00
Die Herren der Erschöpfung
KATiELLi Theater

DONNERSTAG | 30.04.

MARL | 19:00
Weinfest Hüls
Hotel Loemühle (bis 3. Mai)

FREITAG | 01.05.

DORSTEN | 11:00
Tag der offenen Tür – Löschzug Hervest I
Hauptfeuer- und Rettungswache

RECKLINGHAUSEN |
Finale des Sparkassen Clubraum-Contests
Auf dem Hügel
der Ruhrfestspiele

HERTEN | 15:00
Wasserflöhe-Maidisco
Copa Ca Backum Herten

WALTROP | 17:00
Fototour am Schiffshebewerk
Architekturfotografie
LWL-Museum Schiffshebewerk

SAMSTAG | 02.05.

RECKLINGHAUSEN
„RE FEIERT" Samstag, 2.5., und Sonntag 3.5. mit verkaufsoffenem Sonntag
Altstadt

DATTELN | 19:30
RONNIE SATTLER - Hömma, gönnt euch
KATiELLi Theater

SONNTAG | 03.05.

RECKLINGHAUSEN | 14:00
Familiennachmittag
Stadtbibliothek

DATTELN | 15:00
MAMMA Mia
KATiELLi Theater

DORSTEN | 17:00
Duo Klangwelten
Gnadenkirche Wulfen

BOTTICELLI BABY

Jazz, Punk, Blues, Funk, Balkan und ein Hang zum dreckigen Ton: Botticelli Baby lieben Experiment und kreative Reibung. Zu erleben bei zwei Sparkassen-Konzerten der Ruhrfestspiele.

Freitag, 22.05., 19:30 Uhr
Samstag, 23.05., 19:30 Uhr
Großes Festspiel-Zelt

Weitere Sparkassen-Konzerte im Großen Festspielzelt:
KETEKALLE, 07.05., 19:30 Uhr
MOTHER, 17.05., 19:30 Uhr
CARROUSEL, 28.05., 19:30 Uhr

Foto: Martin Hinse

Katrin Bauernfeind: Halftime Show – Jetzt oder nie

Halbzeit im Leben: Katrin Bauerfeind nimmt die Midlife-Crisis mit Witz und Ehrlichkeit auseinander – klug, bissig und sehr persönlich.

Donnerstag, 04.06., 20 Uhr, Theater Marl
Ruhrfestspielhaus Kleines Haus Recklinghausen

MONTAG | 04.05.

WALTROP | 19:00
Gesprächskreis für Eltern neurodivergenter Kinder
Kulturwohnzimmer

MITTWOCH | 06.05.

DORSTEN | 15:00
Café Plus
Gnadenkirche Wulfen

OER-ERKENSCHWICK | 18:00
Bunte Frühjahrsküche
Realschule

FREITAG | 08.05.

CASTROP-RAUXEL |
Nacht der Chöre, Nightshopping
Altstadt

DORSTEN | 00:00
Waltsch Fagoni
Die letzen Ironesen
Gemeinschaftshaus Wulfen

DORSTEN | 17:00
Feierabendmarkt
Wall-& Grabenanlagen Dorsten

WALTROP | 20:00
Nachts im Museum
Fledermausexpedition
LWL-Museum Schiffshebewerk

SAMSTAG | 09.05.

HERTEN | 10:00
Familiensauna
Copa Ca Backum Herten

RECKLINGHAUSEN | 11:00
Klassenkonzert Klavier
Musikschule Recklinghausen

HERTEN | 14:00
Führung im Kleinbus über die Halde Hoheward
RVR-Besucherzentrum
Hoheward

HERTEN | 14:00
Repaircafé
Gemeindezentrum
Thomaskirche

DATTELN | 19:30
The Music of Maffay & Grönemeyer
KATiELLi Theater

WALTROP | 19:30
The Magic Night of Dance Musicals
Stadthalle Waltrop

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Tits and Bits – Die queere Comedy-Late-Night-Show
Altstadtschmiede

WALTROP | 20:00
WORTHEBEWERK
Poetry Slam in Waltrop
Yahoo

SONNTAG | 10.05.

WALTROP | 14:00
Wo die Schiffe Auzug fahren
Familienführung
LWL-Museum Schiffshebewerk
Henrichenburg

HERTEN | 16:00
Konzert in der Schlosskapelle Westerholt
Schlosskapelle Westerholt

MONTAG | 11.05.

OER-ERKENSCHWICK | 09:00
Frühstückstreff im Café Claudius
Matthias-Claudius-Zentrum

OER-ERKENSCHWICK | 17:30
Auszeit Ukulele
Spaß und Entspannung
Matthias-Claudius-Zentrum

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Queerer Stammtisch
Altstadtschmiede

MITTWOCH | 13.05.

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Rock-Pop-Akustik-Session
Altstadtschmiede

HERTEN | 19:00
Neon-Party
Bauer Südfeld Scheune

DONNERSTAG | 14.05.

WALTROP | 11:00
Radeln am Kanal
Radtour durch den
Schleusenpark LWL-Museum
Schiffshebewerk Henrichenburg

FREITAG | 15.05.

HERTEN | 09:00
Cajónito-Workshop – Trommelbau
Franz Hahn Werkstatt

DATTELN | 11:00
Waffeltag in der Umweltwerkstatt
Rudolf-Diesel-Str.

WALTROP | 17:00
After-Work im Hebewerk
LWL-Museum Schiffshebewerk
Henrichenburg

DATTELN | 19:30
Beatles on Board
KATiELLi Theater

SAMSTAG | 16.05.

WALTROP | 14:00
Leinen angelegt
Führung für Herrchen und
Frauchen, LWL-Museum
Schiffshebewerk Henrichenburg

DATTELN | 18:30
TwoTixxFaster live
im Biergarten Hafenrestaurant

DATTELN | 19:30
Hanne Lore Mit-Sing-Konzert
KATiELLi Theater

SONNTAG | 17.05.

RECKLINGHAUSEN | 10:00
Internationaler Museumstag
Zeitreise Strom Museum

WALTROP | 14:00
Von Nixe, Ostara und Cerberus
Schiffsführung
LWL-Museum Schiffshebewerk
Henrichenburg

DORSTEN | 17:00
Duo Smoky Stage
Gnadenkirche Wulfen

DIENSTAG | 19.05.

DORSTEN | 15:30
Vorlesezauber für Kita-Kinder
Bibi am See Wulfen-Barkenberg

DIENSTAG | 19.05.

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Ben Granfelt
Backyard-Club

MITTWOCH | 20.05.

OER-ERKENSCHWICK | 15:00
Stadtexkursion: Oer zu Fuß
Heimatkundehaus

OER-ERKENSCHWICK | 15:30
Kultur-Café im Claudius, Lesung Greta Welslau
Matthias-Claudius-Zentrum

WALTROP | 17:00
Offener Handarbeitstreff
Kulturwohnzimmer

DONNERSTAG | 21.05.

RECKLINGHAUSEN | 10:00
2 Schulkonzert: Gewitter und Sturm
Ruhrfestspielhaus

OER-ERKENSCHWICK | 15:00
Trauercafé
Matthias-Claudius-Zentrum

DATTELN | 20:00
Ehrenpreis für Kai Magnus Sting beim Best of NachtSchnittchen
Stadthalle Datteln

FREITAG 22.05.

CASTROP-RAUXEL |
50 Jahre Stadthalle
Stadthalle

SONNTAG | 24.05.

HERTEN | 11:00
Kunstmarkt Herten
Wasserschloss Herten

MITTWOCH | 27.05.

OER-ERKENSCHWICK | 15:30
Buchcafé für die Sommerzeit
VHS Oer-Erkenschwick

RECKLINGHAUSEN | 19:45
Kirche und Kino
Cineworld

DONNERSTAG | 28.05.

RECKLINGHAUSEN | 15:00
Öffentliche Führung
Retro Station

OER-ERKENSCHWICK | 19:00
Startschuss AOK-Firmenlauf
Zeche Ewald Fortsetzung

FREITAG | 29.05.

CASTROP-RAUXEL |
Henrichenburger Dorfkirmes
Henrichenburg

FREITAG | 29.05.

OER-ERKENSCHWICK | 15:00
Alpaka-Wanderung
Hof Fischer

WALTROP | 19:30
Waltrop spielt
Kulturwohnzimmer

SAMSTAG | 30.05.

DORSTEN | 12:00
Geführte Radtour
Bürgerbahnhof

MARL | 14:00
Historischer Rundgang: Spurensuche in Hüls
Herz Jesu Kirche

DORSTEN | 18:00
Tanzabend mit Party
Lembecker Schützenfest
Festzelt

WALTROP | 19:00
Konzert Klezzjazz meets Tango
Lese- und Kreativgarten

WALTROP | 20:00
Carmela De Feo –Froschkönigin
Stadthalle Waltrop

SONNTAG | 31.05.

RECKLINGHAUSEN | 11:00
4. Rathauskonzert – Wiener Eleganz und französischer Esprit
Rathaus

DORSTEN | 15:00
Irish Folk mit Lizzy´s Cocktail
Gnadenkirche Wulfen

DIENSTAG | 02.06.

DORSTEN | 19:00
Lutz van Dijk Die weite Welt
Jüdisches Museum Westfalen

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Fuzz Sagrado
Backyard-Club e.V.

MITTWOCH | 03.06.

RECKLINGHAUSEN | 18:00
NPW Barock: 2. Konzert - Im Frühlingsgarten Venedigs
Christuskirche

DONNERSTAG | 04.06.

DORSTEN | 10:00
Landpartie
Schloss Lembeck

WALTROP | 14:00
Mittelalterlich Gaudium mit Bühnenprogramm (4.-7.6.)
Moselbachpark

FREITAG | 05.06.

DATTELN | 11:00
Waffeltag in der Umweltwerkstatt
Rudolf-Diesel-Str.

DATTELN | 19:30
True Crime Magic
KATiELLi Theater

SAMSTAG | 06.06.

RECKLINGHAUSEN | 11:00
3. Familienkonzert: WM-Fieber
Bürgerhaus Süd

DATTELN | 19:30
Guido Fischer Zu jung für die Kiste
KATiELLi Theater

SONNTAG | 07.06.

HERTEN | 14:30
Geführte Radrundtour
RVR-Besucherzentrum
Hoheward

HERTEN | 16:00
Wandern für die Seele
RVR-Besucherzentrum
Hoheward

HERTEN | 11:00
Tiöns-Kirmes
Innenstadt

MONTAG | 08.06.

WALTROP | 15:30
Lesung Alina Gries „Hedi Hummel“
Inklusive Mitmachworkshop
Kulturwohnzimmer

OER-ERKENSCHWICK | 17:30
Auszeit Ukulele
Matthias-Claudius-Zentrum

OER-ERKENSCHWICK | 18:00
Italienische Sommerküche
Martin-Luther-King-Schule

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Queerer Stammtisch
Altstadtschmiede

MITTWOCH | 10.06.

RECKLINGHAUSEN | 20:00
Rock-Pop-Akustik-Session
Altstadtschmiede

DONNERSTAG | 11.06.

RECKLINGHAUSEN
Publik Viewing am Rathaus 11.-19.06.
Rathausplatz

HERTEN
Publik Viewing auf Ewald 11.-19.06.
Zeche Ewald

FREITAG | 12.06.

DORSTEN | 01:00
Alstadtfest
Altstadt

DORSTEN | 19:00
Partnerschaftsabend
Bürgerbahnhof

DORSTEN | 19:00
Zeitlos und unvergessen
Erinnerung an bedeutende literarische Jubilare
Stadtbibliothek Dorsten

OER-ERKENSCHWICK | 19:00
Sommerkonzert mit dem Landespolizeiorchester Nordrhein-Westfalen
FORUM Oer-Erkenschwick

DATTELN | 20:00
Dattelner Musiknacht
Festzeltbühne am Stadtbadparkplatz

SAMSTAG | 13.06.

HERTEN | 10:00
Familiensauna
Copa Ca Backum Herten

HERTEN | 14:00
Repaircafé
Gemeindezentrum Thomaskirche

HERTEN | 20:00
Still Collins – The very best of Phil Collins und Genesis
Schwarzkaue

RECKLINGHAUSEN | 12:00
Hafenfest, 13.-14.06.
Stadthafen

SONNTAG | 14.06.

DORSTEN | 11:00
Radtour zu den Offenen Gärten in Dorsten“
Bürgerbahnhof

CASTROP-RAUXEL | 14:00
Tag des offenen Gartens
KGV Castroper-Holz

DORSTEN | 15:00
Ghanaische Weltmusik
Kirchgarten

MONTAG | 15.06.

OER-ERKENSCHWICK | 09:00
Frühstückstreff im Café Claudius
Matthias-Claudius-Zentrum

DONNERSTAG | 18.06.

OER-ERKENSCHWICK | 15:00
Trauercafé
Matthias-Claudius-Zentrum

RECKLINGHAUSEN | 18:00
Die goldenen1920er der Vestischen Kleinbahnen
Institut für Stadtgeschichte

FREITAG | 19.06.

DATTELN | 19:30
19. Verbalknotenpunkt–Poetry-Slam Bücherwurm

SAMSTAG | 20.06.

HERTEN | 12:00
Sommersauna
Copa Ca Backum

SONNTAG | 21.06.

RECKLINGHAUSEN | 11:00
NPW – 4. Sonntagskonzert
Bürgerhaus Süd

DONNERSTAG | 25.06.

RECKLINGHAUSEN | 19:00
Sommerklänge im Vest: Miroslaw Tybora
Friedhofskapelle

FREITAG | 26.06.

DATTELN | 18:00
Datteln trifft sich am Kanal
Alter Liegehafen

OER-ERKENSCHWICK | 19:30
Klaus-Peter Wolf solo
FORUM Oer-Erkenschwick

WALTROP | 19:30
Waltrop spielt
Kulturwohnzimmer

SAMSTAG | 27.06.

HERTEN | 20:00
ABBA - Unforgettable
Schwarzkaue

DATTELN | 18:00
Extraschicht
Alter Liegehafen

SONNTAG | 28.06.

DORSTEN | 17:00
Beachfestival
Kirchgarten

Ausklang auf dem Grünen Hügel

Ein Tag zum Abschluss der Ruhrfestspiele: Rund um das Ruhrfestspielhaus gibt ganztägig ein feines und buntes Programm zum Finale der Festspielsaison zu entdecken.

Samstag, 13.06., 10 Uhr, Ruhrfestspiele, Recklinghausen

Foto: Pexels/Ryan Christodoulou

Foto: Alina von Zitzewitz

Die Grimme-Meinung

Reichweite nutzen – Aufmerksam bleiben!

Schauen Sie noch Fernsehen? Lesen Sie Zeitung oder hören Radio? Dann sind Sie, auch wenn es wehtut, wahrscheinlich „alt“. Das sagt zumindest der Blick auf die Statistik. Laut ARD/ZDF Medienstudie sieht nur noch weniger als die Hälfte der unter 30-Jährigen öchentlich fern – dafür konsumieren 14–29-jährige so viele Videos oder Storys aus Social Media, wie keine andere Altersgruppe. Social Media, Streaming und YouTube ersetzen in meiner Generation das klassische Fernsehen, ein Trend, den viele bestimmt aus dem privaten Umfeld kennen. Aber Warum? Social Media und Streaming haben gegenüber den etablierteren Medien vor allem zwei Vorteile:

1. Social Media vereint Unterhaltung, Nachrichten und Kommunikation. Apps wie TikTok, Instagram und Co. bieten, sowohl Content in Foto und Videoform, als auch Messenger-dienste. So finden die Angebote einzelner Konkurrenten in einer App zusammen.

2. Beide sind personalisiert. Durch Algorithmen wird mir Content angezeigt, der mir gefallen könnte. Daher ist es einfacher sich in Communities zu vernetzen. So spare ich mir suchen oder zappen.

Besonders durch die starke Personalisierung wird Social Media allerdings immer stärker zur Gefahr: Sucht, AI-Fakes, Filterbubbles, Rechter Content, fehlender Datenschutz und die mindestens zweifelhaften Eigentümer werden immer häufiger kritisiert. Erst kürzlich leitete die EU juristische Schritte gegen TikTok aufgrund von Suchtgefahr ein, während die Tech-Milliardäre mit Hilfe Trumps immer mehr Medien kontrollieren. Diese Entwicklungen sind bekannt, wie gehen wir mit ihr um?
Klar ist, trotz dieser Gefahren wird sich der Wandel von linearen zu sozialen Medien besonders bei uns jüngeren natürlich nicht aufhalten lassen. Doch es wird Zeit gegen-zusteuern. Social Media muss keine Gefahr sein, ganz im Gegenteil. Es verknüpft Menschen aus den unterschiedlichs-ten Teilen der Welt, Lebensrealitäten, Mentalitäten. Die Devise muss heißen: Reichweite nutzen – Aufmerksam bleiben.

> Besonders durch die starke Personalisierung wird Social Media immer stärker zur Gefahr.

Emil Guttek ist jüngstes Mitglied der Marler Gruppe, die als Zuschauerjury den Grimme-Preis begleitet.

Raus in die Sonne!

Endlich Frühling, endlich nach draußen! Aber was tun? Das Portal regiofreizeit.de gibt hunderte Tipps für Freizeitangebote und Locations im Vest.

Bike- und Skateparks

Die Parks sind neben Skateboards und Inlineskates auch für BMX-Fahrer und Mountainbikes geeignet. Ihr findet vor Ort Pools, Hip Banks, Pipes, Rampen, Funboxen und vieles mehr für eure Stunts.

Foto: Pexels Helenalopes

Cocktail-Nights mit Freunden

Der Sommer ist die perfekte Zeit einen entspannten Abend mit Freunden, mit leckeren Cocktails und gutem Essen zu verbringen. Im Vest gibt es viele Möglichkeiten dies zu tun. Meist werden auch regelmäßig Veranstaltungen und Konzerte angeboten.

Foto: Pexels Anntarazevich

Boot fahren

Ihr habt Lust, euch bei schönem Wetter etwas auszupowern? An Seen, der Lippe oder den Kanälen im Vest gibt es die Möglichkeit, Paddel-, Kanu- und Rafting-Touren zu buchen. Zudem habt ihr auch oft die Möglichkeit, Stand-Up-Boards, Kanus oder Kajaks eigenständig auszuleihen. Während eurer Tour könnt ihr die frische Luft und die schöne Natur genießen.

Foto: Regiofreizeit

Cafés & Kneipen entdecken

Lust, einen leckeren Kaffee zu trinken und eine neue Location zu entdecken? Dann lasst euch inspirieren den Tipps im Portal regiofreizeit.de des Kreises: Hier sind über 130 Cafés, Bars und Biergärten im Vest mit Bild und Text auf einer Übersichtskarte zu finden.

regiofreizeit.de

Foto: Volker Beushausen

Foto: Regiofreizeit

Von Kletterparks bis Boulderhallen

Ihr seid sportlich unterwegs? Dann sind Kletterparks und Boulderhallen genau das Richtige für euch. Für Anfänger und Fortgeschrittene gibt es verschiedene Schwierigkeitsgrade. Egal, ob draußen in der Natur oder im Inneren, auf regiofreizeit.de findet ihr eine große Auswahl an Aktivitäten.

Foto: Pexels Taryn Elliott

Alpaka-Touren

Ein Spaziergang mit tierischer Begleitung bekommt ihr bei einer geführten Alpaka-Tour. Dort führt ihr ein eigenes Alpaka durch die Natur. Bei den Touren erfahrt ihr alles über die Herkunft, Haltung und Zucht der Tiere.

Wenn Schüler das Klima messen

regioklima.de

Diese Wetterstationen liefert Daten, die für den Klimaschutz im Kreis Recklinghausen wichtig sind. Gebaut werden sie im Berufskolleg Ostvest.

Dafür verbinden die Schüler elektronische Bauteile, programmieren die Sensoren und drucken die Gehäuse mit dem 3D-Drucker. Anschließend werden die Geräte im Freien installiert, so wie auf dem eigenen Schulgelände oder weiteren Standorten im Kreisgebiet. Die Sensoren messen Temperatur, Luftdruck oder -feuchtigkeit, teilweise auch die Bodenfeuchte in unterschiedlichen Tiefen. Die Daten werden auf der Plattform „Regioklima“, dem Umweltdatenportal des Kreises, dargestellt. Dort lässt sich live verfolgen, wie sich Temperaturen entwickeln oder wie feucht der Boden an einem Standort ist. „Es sind mehr als 55 Sensoren in Städten wie Datteln, Dorsten, Oer-Erkenschwick, Marl oder Castrop-Rauxel im Einsatz“, so Johannes Engberding, MINT-Beauftragter des Berufskollegs Ostvest. Die gesammelten Daten helfen dabei, das Mikroklima besser zu verstehen. Gerade in dicht bebauten Bereichen entstehen Hitzeinseln, während längere Trockenphasen den Böden zusetzen. Für Klimasimulationen und Anpassungsstrategien sind deshalb präzise Messwerte nötig. Das Projekt ist Teil des Vestischen Klimapakts, um die Umweltbildung an den Berufskollegs mit praxisorientierten Projekten zu fördern. Für die Jugendlichen bedeutet das Projekt vor allem praxisnahes Lernen. Sie entwickeln Technik, die draußen tatsächlich genutzt wird und tragen gleichzeitig dazu bei, das Klima vor der eigenen Haustür besser zu verstehen. JvG

www.regioklima.de
Hier geht es zu den Sensordaten:

Foto: Marko Stepniak

Julian Bentzien, Philipp Kampmann und Charlene Schroeder vom Berufskolleg präsentieren die Stationen.

Hilfe, die Kraft gibt

Die Ambulante Pflege der Diakonie unterstützt Angehörige und Bedürftige im Alltag – über ihren Job sprachen wir mit Maher Abaczed (30) und Robin Muhs (30).

Wenn Pflegefachkraft Robin Muhs (30) seine Tour beginnt, weiß er, dass hinter jeder Tür ein anderer Mensch auf ihn wartet und oft auch eine Familie, die an ihre Grenzen gekommen ist. „Manchmal brauchen die Kunden zuerst ihre Medikamente, manchmal einfach jemanden, der zuhört“, sagt der 30-Jährige, der bei der Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen in der ambulanten Pflege arbeitet. Die meisten seiner Patienten sind ältere Menschen. Viele leben allein. Und viele haben Angehörige, die alles versuchen und trotzdem merken, dass sie es nicht mehr allein schaffen. „Was nach einzelnen Aufgaben klingt, wird schnell zu einem 24-Stunden-Job, körperlich anstrengend und oft begleitet von einem schlechten Gewissen“, weiß Silvia Friedrich-Noch, Pflegedienstleitung der Diakoniestation Datteln. Besonders schwierig sei es, Hilfe anzunehmen. Viele hätten das Gefühl, versagt zu haben, wenn sie die Pflege nicht mehr allein bewältigen. Andere sorgen sich um die Kosten. Auch die Pflegefachkraft Maher Abaczed (30) kennt diese Situation gut. „Die Menschen haben Angst, auch um ihre eigene Familie, ihren Beruf und ihre Zukunft“, sagt er. Gerade in diesen Momenten sei Beratung wichtig. „Wir hören zu und versuchen, gemeinsam Lösungen zu finden. Manchmal erklären wir einfach, welche Möglichkeiten es gibt“, sagt Maher Abaczed. „Viele sind überrascht, wie viel

Ambulante Pflege: In der ambulanten Pflege werden nicht nur Leistungen der Pflegekasse erbracht, sondern auch Leistungen über die Krankenkasse, die der Arzt verordnet. Dazu gehören die Medikamentengabe, Blutzucker messen, Insulin spritzen, Kompressionsstrümpfe an- und ausziehen, Kompressions- und Wundverbände anlegen. Auch die Qualitätssicherungsbesuche für Menschen, die Pflegegeld beziehen, gehören dazu, wobei die Beratung im Vordergrund steht.

Unterstützung sie bekommen können." Denn in Deutschland gibt es ein umfangreiches System zur Unterstützung Pflegebedürftiger und ihrer Angehörigen. Pflegegrade, Leistungen der Pflegekasse, Entlastungsangebote, Jahresbetrag oder Tagespflege sind Begriffe, die zunächst kompliziert wirken. Dabei können genau diese Leistungen den Unterschied machen. Für viele ist dieser Schritt eine emotionale Hürde. Hilfe anzunehmen bedeutet auch zu akzeptieren, dass man nicht alles allein schaffen muss. „Ambulante Pflege bedeutet vor allem Vertrauen. Pflegebedürftige können in ihrer gewohnten Umgebung bleiben, gleichzeitig werden Angehörige entlastet", so Silvia Friedrich-Noch. Die Pflegekräfte beziehen die Familien bewusst mit ein, erklären ihre Arbeitsschritte und bleiben im Austausch. Dieses Miteinander schafft Sicherheit für die Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen.

Aurelia Stolfik absolviert gerade ihre Ausbildung zur Pflegefachkraft. Sie erlebt jeden Tag, wie wichtig ihre Arbeit ist. „Die Dankbarkeit der Menschen zeigt uns, dass wir gebraucht werden", sagt sie. Im letzten Jahr hat Aurelia ihre Ausbildung zur Pflegefachassistentin beendet. Weil ihr die Arbeit in der Pflege und mit den Menschen so viel Freude bereitet, wollte sie ihr Fachwissen vertiefen und hat die verkürzte Ausbildung sofort angeschlossen. Die ambulante Pflege schafft nicht nur Entlastung, sondern auch neue Lebensqualität. Sowohl für die Pflegebedürftigen, die in ihrem Zuhause bleiben können, als auch für die Angehörigen, die wieder Luft holen können.

Jennifer von Glahn

Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

INFO

www.diakonie-kreis-re.de

Maher Abaczed (l.) und Robin Muhs sind beide 30 und mit Herzblut als Pflegefachkraft bei der Diakonie tätig.

AKTIV IM ALLTAG

Tagespflege kann neue Lebensqualität schenken. Im Haus Abendsonne verbringen ältere Menschen den Tag in Gemeinschaft mit professioneller Betreuung und abwechslungsreichen Aktivitäten. Am Nachmittag kehren sie in ihr vertrautes Zuhause zurück. Das Angebot entlastet Angehörige und gibt Pflegebedürftigen Sicherheit und neue soziale Kontakte.

Vanessa Berens-Schnorrenberg, v.berens@diakonie-kreis-re.de 02361 953717

HILFE FÜR FAMILIEN

Der Alltag mit Pflege- oder Assistenzbedarf lässt oft wenig Raum für eigene Wünsche, sowohl für Betroffene als auch für pflegende Angehörige. Der Familienunterstützende Dienst (FUD) schafft Entlastung mit individueller Assistenz, verlässlicher Begleitung und praktischer Hilfe wie Unterstützung bei Arztbesuchen oder Begleitung zu Freizeitaktivitäten. Dabei orientiert sich das Angebot flexibel am persönlichen Bedarf.

Birgit Klemm b.klemm@diakonie-kreis-re.de 02365 9248410

SELBSTBESTIMMT LEBEN

Ein vertrautes Zuhause bedeutet Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität, doch mit zunehmendem Alter können kleine Hindernisse schnell zur Gefahr werden. Die Wohnberatung der Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen hilft dabei, Wohnungen individuell anzupassen. Oft reichen schon einfache Veränderungen, um den Alltag zu erleichtern. Die kostenlose Beratung findet direkt vor Ort statt.

0160 8845629 (montags bis freitags, 10–14 Uhr)

Der Mann für Effizienz

Der 31-jährige Djamel Ayad kümmert sich seit gut einem Jahr bei den Hertener Stadtwerken um Energieeffizienz. Nun hat der TÜV Rheinland das Unternehmen nach ISO-Norm 50001 zertifiziert.

Djamel Ayad schaut auf eine Tabelle mit über 200 Zeilen; jede steht für einen Verbraucher beim Freizeitbad Copa Ca Backum, angeführt von der Sternenhimmelsauna, die allein schon für sechs Prozent des Gesamtenergiebedarfes des Freizeitbades verantwortlich ist. Aber auch die vielen Pumpen fallen deutlich ins Gewicht.

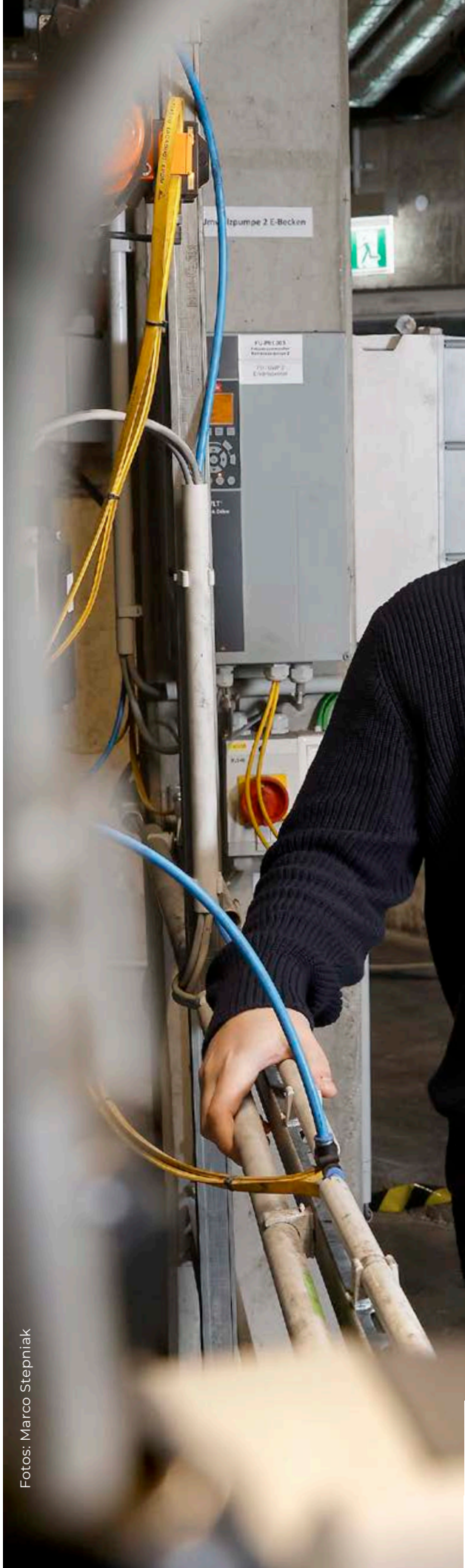
Anfang 2025 hat der Energiemanagementbeauftragte der Hertener Stadtwerke begonnen, alle wesentlichen Energieverbraucher im Unternehmen zu erfassen, um mögliche Einsparpotenziale zu identifizieren. Ayad koordiniert ein insgesamt fünfköpfiges Team, das sich aus Mitarbeitern der Hertener Bäder, der Stadtwerke-Hauptverwaltung und des Kundenzentrums in der Innenstadt zusammensetzt. „Ziel ist nun, jedes Jahr etwas besser zu werden", so Ayad, aber auch den Verbrauch mit zusätzlichen Zählern noch genauer zu erfassen.

„Energieeffizienz war bei uns schon immer Thema", ergänzt Stadtwerke-Geschäftsführer Thorsten Rattmann. „Anfang 2024 kam die internationale Norm ISO 50001 nach dem Energieeffizienzgesetz hinzu." Diese verpflichtet Unternehmen ab einem Endenergieverbrauch von 7,5 GWh, ein Energiemanagementsystem einzurichten und sich zertifizieren zu lassen. Mit einem Verbrauch von etwa 16,5 GWh pro Jahr liegen die Hertener Stadtwerke deutlich darüber. Grund dafür ist vor allem der energieintensive Bäderbetrieb von Copa Ca Backum und Sportbad Westerholt.

Hochmotiviert

Nun ist die Erstzertifizierung abgeschlossen; Thorsten Rattmann nahm am 2. Februar das TÜV-Zertifikat von Pascal Füchtenhans, Field Sales Executive beim TÜV Rheinland, entgegen. Vorausgegangen war ein einwöchiges Audit Ende 2025, in dem sich der TÜV von der Umsetzung aller internationaler Standards überzeugte. „Wir sind auf ein hochmotiviertes Team getroffen und hatten keine Beanstandungen, sondern nur ein paar Hinweise, die dankbar aufgenommen wurden", so Füchtenhans.

Dabei gebe es keine klar definierten Einsparvorgaben, erläutert Djamel



Fotos: Marco Stepniak

Berufsmäßig auf der Suche nach Einsparpotenzialen: Energiemanagementbeauftragte Djamel Ayad, hier im Keller des Copa Ca Backum.

Ayad; es gehe darum, die relevanten Verbräuche überhaupt einmal zu erfassen, und um eine kontinuierliche Verbesserung, sofern wirtschaftlich vertretbar. Nicht immer sind Investitionen nötig, sagt der junge Hertener, der nach seinem Management and Economics-Studium 2020 bei den Hertener Stadtwerken anfing und sich zunehmend auf Energieeffizienz spezialisierte. „Auch die Optimierungen bestehender Prozesse, etwa ein späteres Einschalten der Saunaöfen oder regelmäßige Wartungen, können erhebliche Einsparungen bewirken. Gleichzeitig motivieren wir alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Ressourcen zu schonen und eigene Vorschläge einzubringen."

Ansporn und Verpflichtung

„Die Zertifizierung ist für uns Ansporn und Verpflichtung zugleich, die Hertener Stadtwerke dauerhaft so energieeffizient wie möglich aufzustellen", betont Geschäftsführer Thorsten Rattmann. Jährliche Überwachungs-Audits sichern die kontinuierliche Verbesserung bis zur Re-Zertifizierung im Jahr 2028. Für Djamel Ayad bietet der Prozess ein spannendes neues Aufgabengebiet und Chancen, sich im Unternehmen weiterzuentwickeln: „Man kriegt einen guten Einblick in alle Bereiche und Prozesse. Die Arbeit ist sehr facettenreich."

Jörn-Jakob Surkemper

Hertener Stadtwerke

INFO

hertener-stadtwerke.de

KLIMANEUTRALER STROM

Die Hertener Stadtwerke bieten Photovoltaik-Pakete an, mit denen Sie auf Ihrer Immobilie selbst Strom produzieren können, ohne Investitionskosten. Wartung und Garantie übernimmt das Unternehmen, die Anlagen sind auf Ihren Verbrauch abgestimmt und leisten einen Beitrag zum Klimaschutz.

hertener-stadtwerke.de/sonnenenergie

„TOP COMPANY" 2026

Die Hertener Stadtwerke wurden auch 2026 wieder als „Top Company" auf der Arbeitgeberplattform Kununu ausgezeichnet. Die Auszeichnung basiert auf vielen positiven Bewertungen von aktuellen und ehemaligen Mitarbeitenden und wird nur an wenige Unternehmen vergeben. Sie steht für gute Arbeitsbedingungen und ein wertschätzendes Umfeld und unterstreicht die Verlässlichkeit und Zukunftsfähigkeit der Stadtwerke.

hertener-stadtwerke.de/topcompany

SPAREN MIT DER HERTENER STADTWERKE-CARD

Mit der kostenlosen Hertener Stadtwerke-Card erhalten Verbraucher Rabatte bei Freizeit, Shopping, Fitness, Events und mehr – in Herten und bundesweit bei rund 3.000 Partnern. Zusätzlich gibt es über kundendeals.de bis zu 60 Prozent Rabatt auf Markenprodukte sowie Reiseangebote. Alle Vorteile und Angebote sind gebündelt in der HSW-Card Vorteilsapp, auch als digitale Karte fürs Smartphone.

hertener-stadtwerke.de/hsw-card

Die Jugend im Visier von Cyberkriminellen?

Philipp Kalweit (25), Hacker und IT-Sicherheitsexperte, über „#Fake #Fraud #Finanzen“

Jugendliche bewegen sich heute fast selbstverständlich in digitalen Welten. Soziale Medien, Messenger-Dienste und Online-Games sind Teil ihres Alltags. Diese Vernetzung bringt jedoch erhebliche Risiken mit sich: Sextortion, also die Erpressung mit intimen Bildern oder Videos, ist ein wachsendes Problem. Täter nutzen das Vertrauen der Jugendlichen aus, spielen mit Schamgefühl und Angst, um Geld, weitere Bilder oder persönliche Informationen zu erpressen. Oft setzen sie Jugendliche unter Druck, schnell zu handeln, was die Situation verschärft.
Gefahr droht auch von Finanzbetrügern. Sie kontaktieren Jugendliche gezielt über Social-Media-Plattformen oder Messenger. Mit scheinbar attraktiven Angeboten, Gewinnspielen oder falschen Online-Shops wollen sie Konto- und Kreditkartendaten oder Kryptowährungen abgreifen. Die zunehmende Nutzung von KI verschärft die Lage. Deepfakes, manipulierte Chatverläufe oder personalisierte Nachrichten wirken täuschend echt und können selbst kritische Jugendliche in die Irre führen. Prävention beginnt mit Aufklärung und Medienkompetenz. Jugendliche müssen lernen, digitale Inhalte kritisch zu hinterfragen, Privatsphäre zu schützen und verdächtige Kontakte zu erkennen. Schulen, Eltern und Jugendschutzorganisationen spielen dabei eine entscheidende Rolle. Sie müssen nicht nur über Gefahren informieren, sondern auch konkrete Handlungsstrategien vermitteln. Nur durch eine Kombination aus Sensibilisierung, kritischem Denken und technischen Maßnahmen lassen sich Jugendliche wirksam schützen. Das Ziel ist, digitale Räume sicherer zu machen und jungen Menschen zu ermöglichen, sie verantwortungsvoll und selbstbewusst zu nutzen.

Foto: Kalweit ITS GmbH / Patrick Runte

Über Gefahren für Jugendliche im Netz sprach Philipp Kalweit vor rund 200 Interessierten am 4. März bei der Veranstaltung „Sparkasse trifft“ in der Hauptstelle in Castrop-Rauxel.

Bonus für Helden

Der neue Helden-Bonus kombiniert das kostenlose, mitwachsende Girokonto der Sparkasse Vest (die „Heldenzentrale“) mit ausgewählten Finanz- und Versicherungsprodukten, wie „S-Starter Kids Plus“ („Kraft der Weisheit“), SmartVermögen oder Deka-FondsSparplan („Kraft der Entfesselung“). Für jedes abgeschlossene Produkt bzw. jede „Superkraft“ gibt’s einen Bonus in Höhe von 25 Euro – bis zu 100 Euro insgesamt. In einem persönlichen Beratungsgespräch wählen Eltern gemeinsam mit ihrem Berater aus drei Talentbäumen. „Spar-Turbo“ (für den Vermögensaufbau und finanzielle Rücklagen), „Schutzschild“ (für zusätzlichen Gesundheits- und Versicherungsschutz) oder Zukunftsblick (für die langfristige Sicherheit) die besten „Superkräfte“ für ihr Kind oder sich selbst aus. **JJS**

Sparkasse Vest Recklinghausen

INFO

sparkasse-re.de/helden

Sorgenfrei investieren

Wer Wertzuwachs oberhalb der Inflation erreichen möchte, kommt um die Kapitalmärkte kaum herum. Michelle Purkhardt (26), Individualkundenberaterin bei der Sparkasse Vest, erklärt, welche Fehler man dabei vermeiden sollte.

1. Nicht alles auf eine Karte!

„Der größte Fehler ist auf Videos oder Posts bei TikTok oder Instagram reinzufallen, die versprechen, mit einem Invest von 100 Euro über Nacht zum Millionär zu werden", sagt Michelle Purkhardt. Die 26-Jährige, die in ihrer Ausbildung beim Planspiel Börse 2018 das erste Mal „Aktien-Blut" geleckt hat, kümmert sich bei der Sparkasse Vest am Standort Herten seit fünf Jahren um Geldanlage und Vermögensverwaltung ihrer Kunden, seit eineinhalb Jahren sogar um die Vermögen ab 100.000 Euro. Die Anlagegrundsätze seien aber im Wesentlichen gleich, z. B.: „nicht alles auf eine Karte setzen, erst recht nicht auf hochriskante Anlageformen wie Kryptowährungen", stattdessen lieber breit gestreut in weltweite Fonds oder ETF unterschiedlicher Branchen investieren. Bei Produkten, die sich am Index MSCI World orientieren, empfiehlt sie, Werte aus Europa und Schwellenländern beizumischen.

2. Nicht auf den „richtigen" Zeitpunkt warten!

Nächster Fehler: investieren ohne Anlagehorizont. „Manche versuchen, zum besten Zeitpunkt zu kaufen bzw. zu verkaufen." Doch das grenze an Glücksspiel, so Purkhardt; wie sich die Kurse weiterentwickeln, lasse sich kaum vorhersagen. Besser fahre man mit einem langen Anlagehorizont von mindestens fünf Jahren und einem Sparplan, der Kursschwankungen ausgleicht. Wer mehr auf einen Schlag anlegen kann, könne beispielsweise die Hälfte sofort anlegen und den Rest auf zwölf bis 24 Monate verteilen.

3. Notgroschen und Puffer nicht vergessen!

Daraus ergibt sich, dass Geld für kurz- und mittelfristige Ausgaben nicht an den schwankenden Aktionsmärkten gebunden sein sollte, damit man nicht gezwungen ist, möglicherweise mit Verlusten zu verkaufen. „Einen Notgroschen sollte man immer auf dem Sparbuch oder Tagesgeldkonto haben." Darüber hinaus sollte ein Teil des Kapitals in weniger riskanten Produkten wie Geldmarkt-, Renten- oder Immobilienfonds liegen, je nach Anlegertyp und Risikobereitschaft. Übrigens: „Der Kunden muss sich um nichts kümmern, wenn er nicht will", sagt Purkhardt „Wir machen jährliche Depotchecks und sprechen bei Bedarf Verkaufs- oder Umschichtungsempfehlungen aus." **JJS**

Foto: Marco Stepniak

DIE ERSTE EIGENE KREDITKARTE

Mit der Mastercard Basis erhalten Jugendliche einen einfachen und sicheren Einstieg in die Welt des bargeldlosen Bezahlens. Für nur 2,50 Euro im Monat lässt sich die Karte auf Guthabenbasis nutzen. Bezahlen funktioniert schnell, kontaktlos und weltweit. Gleichzeitig schützt das Prepaid-Prinzip vor unerwarteten Ausgaben, da nur das aufgeladene Guthaben genutzt werden kann. Eine moderne Karte für mehr Selbstständigkeit im Alltag, sicher, flexibel und individuell gestaltbar mit Wunsch-Motiv und eigener PIN.

sparkasse.de/kontaktloszahlen

KOSTENFREIES KONTO

Die Sparkasse bietet mit dem „StartGiro" ein kostenfreies Girokonto speziell für Schüler, Auszubildende und Studierende an. Die Kontoführung bleibt bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres oder bis zum 16. Studiensemester gebührenfrei. Auch Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst, Freiwilligen Sozialen Jahr oder Wehrdienst profitieren von diesem Angebot.

sparkasse-re.de/startgiro

0,-€

FÜR JEDE LEBENSPHASE

Die Sparkasse bietet passende Finanzlösungen für jede Lebensphase. Dazu gehören mitwachsende Girokonten, flexible Kontomodelle für Auszubildende und Studierende sowie passende Lösungen für Berufseinsteigende. Neben kostenfreien oder günstigen Kontoführungen profitieren junge Menschen von sicheren Zahlungsmöglichkeiten, Online-Banking, Sparangeboten und individueller Beratung.

sparkasse-re.de/jungekunden

Verena Hunstig (27) und Nico von Kienle (25) durchlaufen das AGR-Traineeprogramm und lernen so die gesamte Anlage und die verschiedenen Projekte an verschiedenen Stationen kennen.

Foto: Marco Stepniak

Mit Helm und Köpfchen

Jung zu sein bedeutet bei der AGR Gruppe nicht, nur zuzuschauen, sondern aktiv Verantwortung zu übernehmen und zwischen Turbinen, Leitständen und Projektplänen die Energieversorgung von morgen mitzugestalten.

Gelbe Jacke, Helm, Schutzhose – Verena Hunstig (27) steht in der Anlage und wirkt, als wäre sie schon lange Teil des Teams. Tatsächlich ist sie erst seit Oktober 2025 Trainee bei der AGR Gruppe. Genau wie Nico von Kienle (25) durchläuft sie in zwei Jahren das komplette AGR-Traineeprogramm. Mehrere Monate hier, einige Wochen dort, immer neue Stationen, immer neue Perspektiven.

Verena Hunstig und Nico von Kienle sind Teil dieser jungen Generation von Ingenieurinnen und Ingenieuren, die frische Perspektiven in einen hochkomplexen Anlagenbetrieb bringen. Beide werden nach und nach im gesamten Konzern eingesetzt. Über zwei Jahre durchlaufen sie verschiedene Gesellschaften und Abteilungen, von der Müllverbrennungsanlage über die Deponie bis hin zu kaufmännischen Bereichen. Das Ziel: das große Ganze zu verstehen.

Aktiv mitwirken

Was beide motiviert, ist die Möglichkeit, aktiv mitzuwirken. Schon jetzt übernehmen sie eigene Aufgaben und Projekte. Nico reizt besonders die Verbindung aus Planung und Praxis. „Mich interessiert, wie aus einer Idee eine funktionierende Lösung wird." Verena möchte langfristig dazu beitragen, Anlagen effizienter und umweltfreundlicher zu gestalten. Für Nico, der Chemieingenieurwesen studiert hat, war genau das der Grund für seine Bewerbung. „An der Uni lernt man vieles einzeln", sagt er. „Hier sehe ich, wie alles zusammenhängt." Seine erste Station führte ihn direkt in die Verbrennungsanlagen. Dort betreute er Anlagenbereiche und arbeitete an konkreten technischen Verbesserungen mit, etwa an der Optimierung der Quecksilberabscheidung in der Rauchgasreinigung. Inzwischen ist er an einem Projekt beteiligt, das die Nutzung von im Kraftwerk erzeugten Dampf effizienter machen soll. „Wir schauen, wie wir Energie besser verwerten können. Das ist nachhaltig und steigert den Wirkungsgrad der Anlage."

Auch Verena, die Umweltverfahrenstechnik studiert hat, schätzt die Nähe zur Praxis. Ihr Arbeitsplatz wechselt zwischen Büro und Anlage. In Schutzkleidung begleitet sie Schichten, prüft Abläufe und führt Berechnungen durch. „Das Studium ist sehr theoretisch", sagt sie. „Hier lerne ich, wie der Betrieb wirklich funktioniert." Besonders spannend findet sie die Vielfalt: von rechtlichen Anforderungen über chemische Prozesse bis hin zur technischen Umsetzung im laufenden Betrieb. Schichtübergaben, Berechnungen im Büro, Prüfungen vor Ort – ihr Alltag ist abwechslungsreich und fordernd. „Bei einer Station ging es um die Optimierung des Abluftsystems und somit der Energieeffizienz", berichtet die 27-Jährige.

Das AGR-Traineeprogramm ist dabei mehr als ein Einstieg: Es ist ein Weg, sich zu orientieren, eigene Stärken zu entdecken und Verantwortung zu übernehmen. Für Verena und Nico ist klar: Hier können sie nicht nur lernen, sondern etwas bewegen Jung sein heißt bei der AGR nicht auf später warten, sondern jetzt anzufangen.

Jennifer von Glahn

AGR GRUPPE
RUHR
INFO
agr.de

Zimt, Schnecke und der Weg zum Natur-Erklärer

Mary (25), (l.) und Daniela (22), (r.) trainieren regelmäßig mit den Schafen Zimt (l.) und Schnecke (r.) damit sie bei Besuchergruppen nicht mehr so schüchtern sind.

Foto: Marco Stepniak

Ein inklusives Projekt der Recklinghäuser Werkstätten verbindet Bildung und Naturerlebnis. Demnächst gibt es Guides in einem Teil des Emscherlands. Dazu gehört die 25-jährige Mary.

Zimt ist schüchtern. Wenn sich Menschen nähern, hält das Schaf mit dem grünen Halfter zunächst Abstand und beobachtet erst einmal aus der Ferne. Schnecke dagegen ist neugieriger und kommt schneller heran. Mit kleinen Snacks und einem Klicker werden die Tiere langsam daran gewöhnt, dass Besuchergruppen über das Gelände laufen. Das Training gehört zu den Vorbereitungen für ein besonderes Projekt im Emscherland: Menschen mit Behinderung werden zu Guides ausgebildet.

> Das Schöne hier ist, dass man die ganze Zeit in der Natur ist.
>
> Daniela Wolf, 22 Jahre

Auf dem rund 30 Hektar großen Gelände lernen Beschäftigte der Recklinghäuser Werkstätten alles rund um Landwirtschaft, Tiere und Natur. Das Projekt für angewandte inklusive Bildung heißt „Zusammen-Wachsen". Ziel ist es, Wissen zu vermitteln und es später auch an andere weiterzugeben. Künftig sollen die Gästeführer Besuchergruppen über das Gelände im Emscherland führen und erklären, wie hier gearbeitet wird und wie Natur und Landwirtschaft zusammenhängen.
Die 25-jährige Mary bereitet sich derzeit auf diese Rolle vor. Sie wird zur Gästeführerin ausgebildet und soll künftig Besuchergruppen durch das Gelände führen. Dabei wird sie nicht nur über die Arbeit auf dem inklusiven Gemüseacker sprechen, sondern auch über das Emscherland selbst. Die ersten Schulungen dafür haben Mary und andere bereits mit Bravur gemeistert. Bis sie aber die ersten Gäste durch den Natur- und Wassererlebnispark Emscherland begleiten dürfen, wird es noch etwas dauern.

Die 22-jährige Daniela Wolf gehört zu den Menschen, die täglich auf dem Feld und bei den Tieren arbeiten. Für sie ist vor allem die Arbeit draußen etwas Besonderes. „Das Schöne hier ist, dass man die ganze Zeit in der Natur ist", sagt sie. „Man ist draußen und arbeitet mit den Tieren zusammen." Auf den Feldern wachsen viele verschiedene Gemüsesorten. Im Frühjahr und Sommer werden zum Beispiel Salate, Spinat, Gurken und Tomaten angebaut. Auch Kräuter, Zucchini und Kürbis gehören zum Sortiment. Besucher können das Gemüse direkt vor Ort kaufen. „Die Leute können mit uns aufs Feld gehen und sich ihr Gemüse aussuchen", erzählt Daniela Wolf. „Frischer geht es nicht, frisch gepflückt vom Acker."

Bewährtes Projekt

Die Idee, Wissen auf diese Weise weiterzugeben, hat sich bereits an anderer Stelle bewährt. Beim LWL-Museum Schiffshebewerk Henrichenburg in Waltrop bieten die Recklinghäuser Werkstätten schon länger Führungen in leichter Sprache an. Dort zeigen Menschen mit Behinderung den Besuchern das historische Schiffshebewerk und erklären seine Geschichte auf verständliche Weise.
Mit dem neuen Projekt im Emscherland wird dieses Konzept nun auf Natur und Landwirtschaft übertragen. So entsteht ein besonderer Lernort, an dem Besucher Natur aus nächster Nähe erleben können und gleichzeitig sehen, wie Inklusion in der Praxis funktioniert.

Jennifer von Glahn

Diakonie
im Kirchenkreis
Recklinghausen

INFO

recklinghaeuser-werkstaetten.de/projekte/fuehrung-lwl-schiffshebewerk

recklinghaeuser-werkstaetten.de/projekte/zusammen-wachsen

Texte sind mein Ventil

„Texte schreiben ist für mich wie Luft holen“, sagt Ida Ophelia Borgstedt (18) aus Waltrop.

Foto: Marco Stepniak

Wenn ich schreibe, kann ich alles rauslassen, was mich beschäftigt, sei es Wut, Freude oder Gedanken über die Welt.“ Ida besucht das Berufskolleg Alexander Hegemann in Recklinghausen und strebt ihr Abitur für 2027 an. Schon seit Jahren ist das Schreiben ihr Hobby, vor allem Gedichte und freie Texte, die Themen behandeln, die sie bewegen. „Manchmal reimt sich alles, manchmal gar nichts. Wichtig ist, dass es echt ist“, erklärt sie. Ihre Texte handeln von persönlichen Sorgen, gesellschaftlichen Problemen wie Rassismus und Klimaschutz oder Themen, die sie einfach interessieren. „Ich schreibe das von der Seele“, sagt sie.

Der erste Schritt auf die Bühne war ein Workshop, zu dem sie ihre Mutter ermutigt hatte. „Am Anfang habe ich mich nicht getraut, vor anderen vorzulesen. Ich dachte, was, wenn sie lachen?“, erinnert sich Ida. Doch der Mut lohnte sich: „Mein erster Text gegen Rassismus in der Schule bekam positives Feedback von Lehrern und sogar von fremden Gästen. Das hat mich motiviert, weiterzumachen.“

Heute möchte Ida ihre Texte auf Poetry-Slam-Bühnen bringen. Sie besucht Workshops, trifft bekannte Slammer wie Marian Heuser alias Peter Panisch und lernt, wie vielseitig die Szene ist. „Es ist unglaublich, wie viele Wege es gibt, Geschichten zu erzählen. Manche drehen sich um persönliche Themen, andere um die Welt um uns herum. Ich will, dass meine Texte Menschen berühren und Perspektiven öffnen.“

Besonders Themen wie Schönheitsideale und Unsicherheiten durch Social Media liegen ihr am Herzen. „Ich möchte Mut machen und zeigen, dass man nicht allein ist“, sagt sie. Für Ida ist Schreiben nicht nur ein Hobby, sondern eine Möglichkeit, sich selbst und anderen eine Stimme zu geben.

„Ich mache das für mich, aber wenn meine Texte andere erreichen, ist das ein Geschenk“, sagt sie. Mit Leidenschaft, Kreativität und Mut ist Ida Ophelia Borgstedt auf dem besten Weg, in der Poetry-Slam-Szene Fuß zu fassen und vielleicht bald die großen Bühnen zu erobern.

Jennifer von Glahn

INFO

worthebewerk.de

Semester im Schnee

Wie die 22-jährige Studentin Jette Henkel aus Waltrop in Norwegen ein neues Lebensgefühl entdeckt.

Foto: privat

Jette Henkel steht im Waschraum ihres Studentenwohnheims in Trondheim und holt ihre Wäsche aus dem Trockner. Draußen herrschen Minusgrade. „Im Januar war unter minus fünf die Höchsttemperatur“, sagt sie. Für die 22-Jährige ist die Kälte längst Alltag geworden.

Jette studiert für sonderpädagogische Förderung in Dortmund. Für ein Auslandssemester hat sie ihr gewohntes Umfeld in Waltrop verlassen und ist rund 1.500 Kilometer nach Norwegen gezogen. Die Entscheidung entstand aus einem Gefühl heraus: „Ich bin in meinen Zwanzigern und habe jetzt die Möglichkeit dazu.“

Die Küstenstadt ist geprägt von Studierenden. „Hier ist jeder Fünfte ein Student“, sagt sie. Englisch wird überall gesprochen, Kontakte entstehen schnell. Statt allein zu wohnen, lebt sie in einer großen Wohngemeinschaft mit insgesamt 15 Zimmern. Das Leben spielt sich vor allem in der Gemeinschaftsküche und den Aufenthaltsräumen ab. „Man guckt Serien zusammen, man ist nie alleine“, erzählt sie. Ihr eigenes Zimmer ist klein, aber das stört sie nicht. Lernen findet meist auf dem Campus statt, der über die ganze Stadt verteilt ist und rund um die Uhr zugängliche Lernräume bietet. Vieles funktioniert digital, selbst Türen, Waschmaschinen und Kurspläne werden per App gesteuert. „Hier fehlt es an nichts“, sagt sie. Der Alltag ist gut organisiert, Busse bringen sie überall hin, ihr Wohnviertel ist komplett auf Studierende ausgerichtet. In einem kostenlosen „Restore“-Laden findet sie Möbel für ihr Zimmer, ein weiteres Zeichen dafür, wie sehr das Leben hier auf junge Menschen zugeschnitten ist. Auch das Studium selbst ist flexibler als in Deutschland. Der Stundenplan ist weniger dicht, Prüfungen finden teilweise mündlich und auf Englisch statt.

Am meisten verändert hat sie jedoch das Lebensgefühl. „Die Stadt ist jung, lebendig und offen“, sagt sie. Vieles ist anders, auch die Freizeit. „Viele gehen feiern, ohne zu trinken“, erzählt sie. Ihr Auslandssemester endet am 31. Juli. Dann kehrt sie nach Deutschland zurück. Doch was bleibt, ist mehr als nur ein Semester im Ausland. „Ich habe hier ein ganz neues Lebensgefühl kennengelernt“.

Jennifer von Glahn

Der neue Feiertag

Regina Vonnahme (22) aus Waltrop gehört zum Orga-Team des Bergfests am Mittwoch.

Warme Lichterketten hängen zwischen Girlanden, irgendwo klirren Gläser, aus einer Box läuft Musik, Stimmen überlagern sich, Gelächter ist zu hören. Menschen stehen in kleinen Gruppen zusammen, manche kennen sich seit Jahren, andere lernen sich an diesem Abend zum ersten Mal kennen. Es ist kein Club und keine Privatparty, es ist das Bergfest der jungen Erwachsenen aus St. Peter.

„Für junge Erwachsene ab etwa 16 Jahren fehlte in Waltrop ein Angebot", erzählt die Mitorganisatorin Regina Vonnnahme (3.v.l.).. Die 22-Jährige hatte wie viele junge Waltroper den Wunsch, einfach mal zusammenzukommen. „Der Wunsch nach Gemeinschaft war immer da", sagt sie. Regina studiert Lehramt in Dortmund mit den Fächern Wirtschaft und Religion und ist seit Jahren in der Gemeinde aktiv, früher als Messdienerin, heute engagiert sie sich weiterhin ehrenamtlich. Sie kennt viele junge Leute, die sich einbringen wollten. „Die Frage war also, was können wir machen, unkompliziert und offen". Die Antwort kam an einem Mittwoch. Oder besser gesagt: am Bergfest. Denn der Mittwoch steht für die Mitte der Woche, den kleinen Gipfel zwischen Alltag und Wochenende. Und wenn man sich dann auch noch in der Mitte des Monats, mitten in der Stadt trifft, passt der Name plötzlich doppelt und dreifach.

Das „Bergfest“ war geboren. „Viele junge Menschen haben an den Wochenenden auch schon andere Aufgaben, Verpflichtungen, Vereins- oder Familientreffen.“ Von Anfang an war klar, dass es kein klassischer Jugendtreff sein soll. Und auch kein Angebot nur für eine bestimmte Altersgruppe. Es kommen junge Erwachsene, Ältere, Nachbarn, Vereinsmitglieder, Neugierige. Genau diese bunte Mischung sei gewollt. Statt geschlossener Gruppen werden Türen geöffnet. Nicht nur im übertragenen Sinne. Das Bergfest findet im „Haus der Begegnung“ statt, in den Jugendräumen der Gemeinde. Die Atmosphäre ist locker. Chips auf den Tischen, selbstgemachte Deko, Girlanden, je nach Jahreszeit auch thematisch. Karneval kurz vor Weiberfastnacht gehört genauso dazu wie Sommerabende mit Lichterketten draußen.

Einsatz für junge Menschen

Es gibt Getränke an einer kleinen Theke, keinen Eintritt und günstige Preise. Und wenn am Ende Geld übrigbleibt, verschwindet es nicht still in einer Kasse. Im Gegenteil, es wird gespendet. „Bei jedem Bergfest kooperieren wir mit einem anderen Verein oder Projekt, am liebsten lokal, am besten mit Bezug zu jungen Menschen in Waltrop“, erklärt Regina.
So profitieren Vereine, die sonst kaum Gelegenheit haben, sich zu präsentieren oder überhaupt zusammenzukommen. Sie bekommen nicht nur Raum, sondern auch Aufmerksamkeit und finanzielle Unterstützung. Ein Beispiel ist der Förderverein der Basketballabteilung des GV Waltrop, der sich mit den Einnahmen wiederum für neue Projekte einsetzt.
Das Konzept ist einfach, aber wirkungsvoll: „Wir organisieren ein Fest. Wir stellen Räume, Infrastruktur und Atmosphäre. Und die Stadtgemeinschaft kommt zusammen, besonders die jungen Leute.“

Jennifer von Glahn

INFO

@bergfestwaltrop
st-peter-waltrop.de/aktuelles
Die nächsten Bergfeste:
08.04, 13.05, 10.06 ab 18:30, Bissenkamp 20

Metalcore mit Haltung

Sechs junge Musiker aus dem Sparkassen-Clubraum und ein Sound, der Druck macht. Das sind Dead in Paradise.

Fotos: André Chrost

Dead in Paradise stehen für modernen Metalcore, der nicht nur laut sein will, sondern etwas transportiert", sagt Shouter Tom Goyke. Die sechsköpfige Band aus dem Vest verbindet harte Riffs, aggressive Breakdowns und Shouts mit klaren Melodien, cleanen Refrains und elektronischen Einflüssen. „Das Ergebnis ist ein Sound, der sowohl kompromisslos als auch zugänglich bleibt selbst für Menschen, die mit Metal sonst wenig Berührung haben", so Tom.

Zur Band gehören neben Tom auch Sören Prauschke, welcher die Band vor drei Jahren gegründet hat. Gerrit Strohschnieder, Hanno Riese, Felix Lehnigk und Leon Wickert kamen später dazu. Gefunden hat sich Dead in Paradise über Jahre hinweg in der regionalen Musikszene: über befreundete Bands, gemeinsame Proberäume und persönliche Verbindungen. Einige Mitglieder kannten sich bereits aus früheren Projekten. Shouter und Sänger Tom stieß vor zwei Jahren dazu. Seitdem arbeitet die Band in einer festen, klaren Struktur.

Musikalisch bewegen sich Dead in Paradise im Modern Metalcore, denken das Genre aber weiter. „Neben wuchtigen Gitarren und energiegeladenen Drums setzen wir auf synthesizerbasierte Sounds, klare Hooklines und Refrains, die im Kopf bleiben", erklärt Tom den Sound der Band. Die Songs sind bewusst mal härter und direkter, mal softer und melodischer. Wichtig ist der Band, dass die Musik trotz aller Härte zugänglich bleibt, sowohl klanglich als auch emotional.

Diese Klarheit zieht sich auch durch die Texte.

Dead in Paradise greifen Themen auf, die sie selbst beschäftigen und viele Menschen im Alltag betreffen: Social Media, Handysucht, Leistungsdruck, Konflikte im Job oder in der Familie. In einem Song geht es etwa um einen Chef, der seine Macht missbraucht und Mitarbeitende terrorisiert. „Es geht um aufgestaute Emotionen, um Frust, Wut und das Bedürfnis, sich zu behaupten", erzählt Tom. Die Texte entstehen immer gemeinschaftlich. „Wir wollen unterschiedliche Perspektiven einbringen".

Über musikalische Grenzen

Im vergangenen Jahr veröffentlichte die Band eine EP mit einer Handvoll neuen Songs, ergänzt durch Remixe und weitere Veröffentlichungen. Dead in Paradise schließen es nicht aus, musikalisch über Metal-Grenzen hinauszugehen und neue Wege zu testen.

Dass die Band langfristig denkt, zeigt sich nicht nur im Songwriting, sondern auch in ihren Live-Konzepten. „Unsere Auftritte sind detailliert geplant, mit Lichtshows, Visuals, Choreografien und ungewöhnlichen Elementen, die das Publikum aktiv einbinden", so Tom. Die Jungs von Dead in Paradise verfolgen ein klares Ziel: „Wir wollen Musik nicht nur als Hobby machen, sondern sie zum Hauptberuf machen".

Am Ende fügt sich auch die Beteiligung am Sparkassen Clubraum in dieses Gesamtbild ein. Denn das Projekt der Sparkasse Vest bietet jungen Acts Raum für Entwicklung, Austausch und Sichtbarkeit und unterstützt Bands wie Dead in Paradise auf ihrem Weg, professioneller zu werden und ihre musikalische Vision konsequent weiterzuverfolgen. Am 1. Mai treten sie beim Finale des Sparkassen-Clubraums in Recklinghausen auf.

Jennifer von Glahn

Clubraum
www.sparkasse-clubraum.de

INFO

sparkasse-clubraum.de
instagram.com/deadinparadise_official

Yoga ist jung

Es ist längst kein Nischenangebot mehr für ältere Semester. Immer mehr junge Menschen entdecken Yoga als Ausgleich zu einem durchgetakteten Alltag. Im Waltroper Yoga-Studio „yogahoch2“ zeigt sich dieser Wandel besonders deutlich. Die Kurse sind gut besucht von jungen Erwachsenen, vielen jungen Müttern und Berufstätigen, Anfang 20 bis Mitte 30. Carla ist vor Kurzem nach Waltrop gezogen und suchte nach einem Sportangebot, das zu ihrem Lebensstil passt. Über Bekannte kam sie zum Yoga und fand dort mehr als nur Bewegung. „Man schaltet komplett ab, denkt nicht mehr an Arbeit oder Alltagsstress.“

Martina kam über pränatales Yoga zu yogahoch2. „Ich wollte vormittags etwas für mich machen und hier ist alles viel persönlicher als in großen Studios“, sagt die junge Mutter. „Man kennt sich, trifft oft die gleichen Leute. Genau das macht es für viele junge Teilnehmende attraktiv“.

Was viele der jungen Teilnehmenden verbindet: ein voller Alltag. Job, Familie, ständige Erreichbarkeit. Yoga steuert bewusst dagegen. „Handy weglegen, abschalten, hier wird man fast dazu gezwungen“, sagt Carla lachend.

Gerade das schätzen viele. Während Online-Angebote oft an der eigenen Disziplin scheitern, sei der feste Kurs ein echter Vorteil. „In der Gruppe ist das viel schöner. Man kommt an, denkt nicht mehr an Alltagssorgen. Nach der Entspannung ist der Kopf einfach frei“, sagt Carla.

Yoga bedeutet weniger Leistungsdruck, mehr Achtsamkeit und echte Begegnungen. Für viele junge Leute ist genau das der Grund, warum sie ihre Matte ausrollen. Nicht nur für den Rücken, sondern auch für den Kopf.

Jennifer von Glahn

INFO

yoga-hoch2-waltrop.de

Sport meets Achtsamkeit: Carla Hölscher (29) (r.) und Martina Prunzel (32) haben Yoga für sich entdeckt.

Foto: Volker Beushausen

Diakonie

ERFAHRUNGEN STEHEN IHM GUT!

DEIN ENGAGIERTES JA!

JETZT BEWERBEN!

Du willst ein ganz besonderes Jahr erleben und Dich in Berufen im sozialen Bereich ausprobieren?

Dann wäre ein Freiwilliges Soziales Jahr oder der Bundesfreiwilligendienst bei uns genau das Richtige für Dich!

Weitere Informationen findest du unter:
erfahrungen-stehen-dir-gut.de

Ev. Kirchenkreis Recklinghausen

MEINFSJ_DIAKONIE

Ihr Wohn(t)raum

„Ein Haus im Grünen, viel Platz
für die Familie und den Hund –
die Sparkasse Vest Recklinghausen
macht unseren Traum vom
Eigenheim möglich.“

**www.sparkasse-re.de/
wohntraum-verwirklichen**

Weil’s um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Vest Recklinghausen