



# MARL ERLEBEN

## Rundes Leder

Zwischen Olé und Oje

## Runde Sache

Glücksradtouren  
an der Emscher

Unser Thema:

# Sport, Freunde!

Die Sly Dogs bereiten  
den Homerun vor



Sparkasse  
Vest Recklinghausen

Hertener  
Stadtwerke



Diakonie  
im Kirchenkreis  
Recklinghausen

**ERFAHRUNGEN  
STEHEN  
IHM GUT!**

**DEIN  
ENGAGIERTES  
JA!**

**JETZT BEWERBEN!**

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

[www.erfahrungen-stehen-dir-gut.de](http://www.erfahrungen-stehen-dir-gut.de)

**#MEINFSJ**



# LIEBE LESER\*INNEN

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

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

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

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

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



**S**port lehrt uns, mit Erfolgen und Niederlagen umzugehen und motiviert uns, über uns hinauszuwachsen.

Christa Stüve  
Geschäftsführerin Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

Dr. Michael Schulte  
Vorstandsvorsitzender Sparkasse Vest Recklinghausen

Thorsten Rattmann  
Geschäftsführer Hertener Stadtwerke GmbH

Stefan Prott  
Verleger MARL ERLEBEN

# INHALT

Herbst 2023

Das Bild . . . . .	06
News . . . . .	08

## DAS THEMA: SPORT

Marler „Nationalsport“ . . . . .	12
Wie macht sich Marl? . . . . .	15
In die Zukunft: Vereine im Vest . . . . .	16
Gipfelkreuz bis Tiefsee: Sport überall . . . . .	18
Uhus und Drachen: Sport für alle. . . . .	20
Olé oder oje? Das Runde im Vestischen . . . . .	22
Lokale Supernova: Vest Future . . . . .	24
Auf der Matte: Früh übt sich . . . . .	26

## VEST ERLEBEN

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

## BESSER LEBEN

Sonniger: Mehr Strom vom Dach. . . . .	44
Schneller: Wege zum Eigenheim . . . . .	46
Informierter: Messe für Job-„Neustart“ . . . . .	52

## MENSCHEN

Homerun im Jahnstadion. . . . .	58
Chants, Cheers, Stunts. . . . .	60

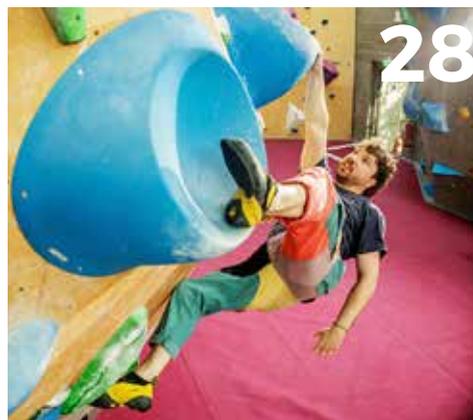
## IMPRESSUM

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

# Sport, Freunde!

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

# 12



# 28

## Hoch hinaus

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



42

### Traum vom Eigenheim

Ein junges Paar aus Dorsten hat alles richtig gemacht.



54

### Keine Grenzen

Sport, Tanz und Emotional Freedom für die unterschiedlichsten Menschen

**Zu neuen Ufern**  
Neue „Glücksradtouren“ machen die neue Emscher erfahrbar.



34



56

### Über's Knie

Ein Blick hinter den Kulissen des kultigen Show-Kampfes.



# Immer mit einem Lächeln

Foto: André Chrost

Von den 600 Mitgliedern des TSC Schwarz-Silber Marl stehen zwölf heute auf der Tanzfläche. Show-Dance-Trainerin Julia Siehoff gibt Anweisungen. Wenn die 18- bis 35-jährigen Frauen trainieren, geht es um Spaß am Tanzen, aber auch um die Teilnahme an Turnieren. „Das Training ist fordernd, aber wir gehen hier immer mit einem Lächeln raus“, erklärt Siehoff. Die ehemalige Schulturnhalle an der Goethestraße haben die Mitglieder von Marls größtem Tanz-Sport-Club mit viel Engagement zu einem modernen Tanzsportzentrum umgebaut. Ausgeübt wird neben Show-Dance auch Paartanz, Modern Line-Dance, Jazz- and-Modern und Hip-Hop sowie Zumba und „Flex & Flow“. Dazu kommen vielfältige Angebote für Kinder und Jugendliche. **MO**  
[www.tsc-schwarzsilber-marl.de](http://www.tsc-schwarzsilber-marl.de)



## Erfolgreiches Feriensportprogramm

Auch dieses Jahr trafen Sport und Spaß in den Sommerferien wieder auf eine begeisterte Nachfrage. 550 Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 14 Jahren nahmen auch am kostenlosen Ferien-Sport-Programm des Stadtsportverbandes Marl teil. In Gruppen probierten sie im stündlichen Wechsel verschiedene Sportarten aus. Darunter waren Fußball, Cheerleading, Hockey, Kampfsportarten, Volleyball und Basketball. Die sportlichen Wochen in der Sportanlage Triple X an der Hagenstraße und im Evonik-Sportpark am Badeweiher organisierte Stadtsportverband-Leiter Andre Mölleken mit Unterstützung zahlreicher Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus Marler Sportvereinen.

— INFO —

[www.sport-in-marl.de](http://www.sport-in-marl.de)

## Bis zu drei Monate kostenloser Probeunterricht

Für alle Blas- und Streichinstrumente bietet die Musikschule Marl drei kostenlose Probe-monate Instrumentalunterricht. Das kostenfreie Angebot gilt für alle Altersstufen. Interessierte können das Instrumentalunterrichtsangebot für ein bis drei Monate kostenlos erlernen. Denn Musizieren hat viele Vorteile und positive Auswirkungen. Menschen, die möchten die Musikschule Marl mehr Menschen durch die Musikschule gestellt. Mit dem Angebot erlernen sie Konzentration, Selbstbewusstsein, Teamfähigkeit und ihr Musik machen auch Konzentrationsvermögen. Selbstbewusstsein, Teamfähigkeit und ihr steigern auch Kreativitätspotenzial. Wer Interesse hat, meldet sich direkt bei der Verwaltung (Frau Raute, Tel. 50330653, oder Frau Frank, Tel. 50330654). Die Musikschule hofft auf regen Zulauf und viele neue Schülerinnen und Schüler.

## Feierstunde des Sports

Nach drei Jahren Pause zeichnete der Stadtsportverband im Oktober vorigen Jahres 170 Sportlerinnen und Sportler sowie verdiente Persönlichkeiten des Sports aus. Auch in diesem Jahr kann der Marler Sport wieder auf viele nationale und internationale Erfolge zurückblicken. Am 20. Oktober 2023 wird Bürgermeister Werner Arndt, zugleich erster Vorsitzender des Stadtsportverbands, die Auszeichnungen dieses Jahres übernehmen.

— INFO —

**Freitag, 20. Oktober, 18 bis 22 Uhr**  
Mensa der Willy-Brandt-Gesamtschule





## Stadt will Radverkehr nachhaltig fördern

Marl setzt als erste Kommune im Ruhrgebiet einen Radentscheid um. Dafür will sie bis 2028 insgesamt 64 Millionen Euro bereitstellen – vorausgesetzt die Fördermittel fließen. Die Bedingungen für das Radfahren sollen in Zukunft deutlich verbessert und Marl wieder zu einer fahrradfreundlichen Stadt werden. Unter anderem will die Stadt das vorhandene, engmaschige Radwegen-

netz weiterentwickeln, Radwege sanieren und neu bauen, zusätzliche Fahrradstreifen anlegen. Kreuzungen komfortabler und sicherer gestalten sowie Fahrradabstellplätze und Fahrradparkhäuser für Radfahrer einrichten. Mit der Einrichtung von Fahrradstraßen wurde in Marl bereits vor Jahren begonnen. Radfahrer sollen künftig unter anderem auf der Gaußstraße, Matthias-

Claudius-Straße und Max-Planck-Straße Vorrang vor dem motorisierten Verkehr haben und dürfen sogar nebeneinander fahren. Durch verengte Fahrbahnen, breite Gehwege und Parkstreifen will die Stadt den Autoverkehr zudem verlangsamen.

— INFO —

[www.marl.de/leben-wohnen/klima-verkehr/radverkehr](http://www.marl.de/leben-wohnen/klima-verkehr/radverkehr)



## Clubraum kommt nach Marl

Junge, kreative Bands, die Lust haben vor großem Publikum auf der Bühne zu stehen, bekommen Support von der Sparkasse Vest Recklinghausen. Die hat den Sparkasse-Clubraum ins Leben gerufen, um Livemusik und Kultur zu fördern. Am Samstag kommt der Clubraum nach Marl ins Jugend- und Kulturzentrum Hagenbusch. Dort auftreten wird unter anderem die vierköpfige Band „Beyond Matters“ deren Sängerin Lotta zugleich ihre Stimmbänder und schwarz-weiße Tasten benutzt. Bereits seit 2014 besteht „Sweet Disaster“, die ihre eigene Musik als Alternative Metal beschreiben. „The Monistic“ thematisieren in ihren Songs die Gefühlssituation unserer Gesellschaft, insbesondere die der Jugendkultur.

— INFO —

[www.marl.de/musikschule](http://www.marl.de/musikschule)

— INFO —

**Clubraum-Contest im Jugend- und Kulturzentrum Hagenbusch**  
Sa., 18. November, ab 19.30 Uhr  
[www.hagenbusch-re.de](http://www.hagenbusch-re.de)  
[www.sparkasse-clubraum.de](http://www.sparkasse-clubraum.de)



## Gewinne, Gewinne, Gewinne

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



— INFO —  
[vesterleben.de/artikel/gewinnspiel](https://vesterleben.de/artikel/gewinnspiel)



## Sommerekino-Erlöse für Hertener Kinder

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

Hertener  
**Stadtwerke**  **METROPOLE  
 RUHR**  **AGR GRUPPE**  — INFO —  
[www.hertener-sommerekino.de](https://www.hertener-sommerekino.de)

REICH K  
 WIE IM H  
 TAGLICH  
 VERGIB  
 WIR VER



## Nachwuchsforscher ausgezeichnet

Großer Applaus für exzellente Nachwuchswissenschaftler. Die Sparkasse Vest Recklinghausen hat erneut Förderpreise für hervorragende wirtschaftswissenschaftliche Arbeiten ausgeschrieben. Am 11. August fand in der Sparkassen-Zentrale am Herzogswall zum 26. Mal die Verleihung der Preise statt. Vorstandsvorsitzender Dr. Michael Schulte freute sich ganz besonders darüber, gleich fünf Nachwuchsforscher mit dem Wissenschaftspreis der Sparkasse Vest Recklinghausen auszeichnen zu dürfen. Die Preise sind mit je 750 Euro dotiert. Hinzu kommt eine weitere Förderung von 500 Euro für die Wissenschaftsarbeit am jeweiligen Lehrstuhl der Preisträger. Die Höhe der Preisgelder beträgt somit insgesamt 6.250 Euro. In diesem Jahr ausgezeichnet wurden Malte Niederstadt, Tomasz Althaus, Anna Chaira Nowotsch, Laura Ommer und Philip Derwall.



Zusammenfassungen der Arbeiten werden in einem eigens hierfür aufgelegten Jahrbuch veröffentlicht und so auch einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Für Interessenten hält die Sparkasse Vest Exemplare bereit. Die Sparkasse Vest Recklinghausen verleiht seit 1997 jährlich Förderpreise an junge Wissenschaftler.

 **Sparkasse Vest Recklinghausen**  
 — INFO —  
[dirk.van.buer@sparkasse-re.de](mailto:dirk.van.buer@sparkasse-re.de)



## Eigenprodukte jetzt online

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



**Diakonie**   
**im Kirchenkreis Recklinghausen**

— INFO —  
[www.recklinghaeuser-werkstaetten.de/shop](http://www.recklinghaeuser-werkstaetten.de/shop)

# Sport, Freunde!

Ob ganz gemächlich oder auf internationalem Topniveau, für sich allein oder im Verein – in Marl und Umgebung ist alles dabei. Wir stellen Vereine, Sportler, Trainer, Ehrenamtler und ihren Sport vor und fragen nach den Herausforderungen in und um den Sport.



# Übers Wassergleiten

**D**er Ruderclub Marl entstand 1954, nur sechs Jahre nach Gründung des Dachvereins VfB Hüls. In den folgenden Jahrzehnten konnten die Marler Ruderer viele Erfolge verzeichnen. Aus ihren Reihen stammen Spitzensportler wie Jason Osborne mit mehrere Medaillen bei Ruderweltmeisterschaften und einem Weltrekord im Leichtgewichts-Einer. Heute nehmen vor allem die Marler Ruder-Junioren an Turnieren und Wettkämpfen teil. Deren Training findet meist auf dem Wesel-Datteln-Kanal statt, wo die Jungen und Mädchen lernen, sich zusammen mit großen Schiffen auf dem Wasser zu bewegen. Gut Schwimmen zu können, ist daher Pflicht. All das vergisst man, wenn man mit „Speed“ über das Wasser gleitet, was allerdings hartes Training verlangt. Rudern fordert den gesamten Körper: Arme, Beine, Bauch- und Rückenmuskeln. Dazu kommt die Koordination der Ruderbewegungen, um das Boot sicher und stabil zu fahren. Wer das ausprobieren möchte, kommt gerne samstags zum Rudertraining an den Kanal.

— INFO —

**Marler Ruderclub im VfB Hüls**  
[www.vfb-huels.de/rudern/news](http://www.vfb-huels.de/rudern/news)

MO



# Angriff und Abwehr



## Mehr als Faustkampf

Als der VfB Hüls 1948 entstand, wussten seine Gründer, was es hieß, sich „durchzuboxen“. Viele waren Flüchtlinge und heimatlose Soldaten. Dabei war Fußball die erste Sportart des als „Eintracht Lippe“ gegründeten Vereins. Heute, im Jahr 2023 ist der VfB Hüls 48/64 e.V. Marls zweitgrößter Sportverein und feiert sein 75-jähriges Jubiläum. Er gliedert sich in die Abteilungen Fußball, Hockey, Boxen, Rudern, Kraftsport sowie Fitness & Gesundheit. Die Faustkämpfer gehören seit 1952 zum damaligen VfR und werden heute von Peter Niski trainiert, der in seiner aktiven Zeit sogar für Deutschland in den Ring stieg. „Wir sind etwa 250 Aktive, die regelmäßig trainieren. Die meisten sind Hobbysportler, die sich fit halten wollen. Die Jüngsten sind vielleicht sieben oder acht, der Älteste 73“, erklärt Boxtrainer Niski. „Etwa zehn Prozent der Aktiven boxen Wettkämpfe. Trainingskämpfe staffele ich nach Leistungsstärke. Ansonsten sind bei mir alle gleich. Wenn 50 Leute in der Halle sind, geht das nur mit Disziplin“, erklärt Niski seine Trainingsphilosophie. „Am Anfang stehen alle an der Linie - Hände aus den Hosentaschen. Wer sich danebenbenimmt, macht Liegestützen. Da ist egal, ob einer 18 ist und Hartz IV bekommt oder ein 50-Jähriger Anwalt. Bei uns gibt es klare Regeln und eine starke Gemeinschaft. Das ist anders als im Fitnessstudio!“

MO

## Volle Konzentration

Ihren Namen verdanken die „Bunabären“ dem synthetischen Kautschuk namens Buna. Seit 2022 trainieren die Spielerinnen und Spieler der Hockeyabteilung des VfB Hüls auf dem „blauen Wunder“ einem modernen Kunstrasenplatz. Dank guter Nachwuchsarbeit sind etwa 100 Kinder bei den Bunabären aktiv. Die Damen- und Herrenmannschaft (ab 17) spielen in der Landesliga und wollen in die Oberliga. Es gab auch schon Marler in der Nationalmannschaft, Europameister, Weltmeister und Olympiasieger mit Wurzeln beim VfB Hüls. Feldhockey ist eine kontaktlose Sportart. Es gibt kaum Verletzungen. Das schnellste Ballspiel an Land erfordert volle Konzentration und ein gutes Ballgefühl. Das neueste Projekt des Vereins ist ein „Special-Hockey-Team“ aus Menschen mit geistigen Einschränkungen, das zunächst als Schulsport etabliert werden soll.

Michael Otterbein

— INFO —  
[www.bunabaeren.de](http://www.bunabaeren.de)

— INFO —  
[www.vfb-huels.de/boxen](http://www.vfb-huels.de/boxen)

# Die Vereinslandschaft verändert sich!

Stadtsportverband-Geschäftsführer Andre Mölleken über Nachwuchs, unterschiedliche Bedürfnisse und die Vernetzung der Akteure

## Wie steht es um den Sport in Marl, Herr Mölleken?

Es gibt bei uns 68 Vereine mit 18.000 Mitgliedern und 52 Sportarten. Fußball ist auch in Marl sehr groß. Wir haben aber viele andere spannende Sportarten wie Hockey, Boxen, Baseball, Cheerleading oder Reitsport. Das geht nur mit viel ehrenamtlichem Engagement. Der Stadtsportverband hilft den Vereinen, die Vorstände zu verjüngen, sich untereinander zu vernetzen und zeigt Fördermöglichkeiten auf. Trotzdem verändert sich die Vereinslandschaft. Es wird Fusionen und Kooperationen geben. Aus 68 Vereinen werden vielleicht 60.“

## Gibt es genügend Nachwuchs in den Vereinen?

Bei den Kindern war Marl leider relativ hinten. Eine gemeinsame Neuausrichtung der Stadt Marl und dem Stadtsportverband wirkt dem seit Jahren entgegen und so haben wir zum Beispiel über 500 Kinder mehr in den Sportvereinen als zu der Zeit von Corona. Deswegen organisieren wir Ferienprogramme, wo Kinder jeden Tag mehrere Sportarten und Sportvereine kennenlernen können. Gut für alle Generationen ist Sport im Park. Wichtig ist, solche Angebote kostenlos zu machen. Nicht jede Familie kann sich zehn Euro Vereinsbeitrag im Monat leisten. Dafür gibt es das Teilhabepaket – und die Stadt Marl unterstützt die Vereine durch kostenlose Nutzung von Sportflächen.

## Haben die Generationen unterschiedliche Bedürfnisse?

Ja auf jeden Fall. Und auf die geänderten Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen müssen Vereine reagieren - zum Beispiel mit neuen Sportarten. Ältere Menschen sind, wie Kinder, weniger mobil. Beide brauchen Angebote in ihrem Stadtteil. Bei Senioren ist Sport auch ein Mittel gegen Einsamkeit. Man trifft andere Menschen, ist in Gemeinschaft.

## Wie ist Ihre persönliche Beziehung zum Sport?

Ich habe selbst aktiv verschiedene Sportarten betrieben und bin Volleyball-Trainer der Damenmannschaft des VC-Marl. Seit fünf Jahren bin ich Geschäftsführer des Stadtsportverbands und seit drei Jahren Kommunalen Sportkoordinator. Die Vernetzung der Akteure, die Planung von Veranstaltungen, das ist mein Thema. Das macht mir einen Riesenspaß. Als zertifizierter Ehrenamtsmanager möchte ich den Vereinen bei der schwierigen Suche nach Übungsleitungen helfen.



# FOREVER FIT



Fotos: Lisa Haselbach, Retusche: Jens Valtwies

**N**assgeschwitzigt aber mit einem Lächeln auf den Lippen, kommen die Teilnehmerinnen von „Fit ab 50“ aus dem Kurs. Zwischen Anfang 60 und deutlich über 80 sind die Frauen, die sich immer Mittwochsmorgens um Neun in der Familienbildungsstätte an der Bachstraße treffen. Kursleiterin Linda Wehrsich konzentriert ihr Training auf Übungen zur Kräftigung

der Muskulatur, Erhaltung der Beweglichkeit und Verbesserung der Ausdauer. „Wichtig ist, dass wir alle dabei Spaß haben“, betont die Kursleiterin. Die junge Mutter Linda Wehrsich ist durch einen Kurs „Orientalischer Tanz“ mit der Diakonie in Kontakt gekommen, und betreut hier mehrere Angebote. Neben Fit ab 50 unter anderem Cross Fit, Faszientraining, Body Shape Dancing und Zumba.

links: Kursleiterin  
Linda Wehsich mit  
Teilnehmerinnen  
des Kurses  
"Fit ab 50"



Kurse wie Zumba sind sehr beliebt. Die Menschen lieben es, sich zur Musik zu bewegen.

„Zumba und Cross Fit sind unsere Dauerbrenner. Viel Tanz und Musik machen wir auch bei Body Shape Dancing“, so Linda Wehsich. „Die Leute lieben es, sich zu Musik zu bewegen und tun dabei zugleich noch etwas für ihre ‚Pumpe‘. Eine Kombination von Cardio-Übungen mit einem Workout für den gesamten Körper ist immer gut für die Fitness.“ Ergänzt werden die Fitnesskurse der Familienbildungsstätte durch ein umfangreiches Angebot mit dem Schwerpunkt Entspannung – wie zum Beispiel Qi Gong, Tai Chi oder progressive Muskelentspannung. Ein umfangreiches Angebot gibt es im Bereich Yoga. Dazu kommen Kurse, die sich mit alternativen Heilmethoden wie „Emotional-Freedom-Technique“ (auch als Klopftherapie bekannt) oder Alexander-Technik beschäftigen. „Bei manchen Kursen kommen die Teilnehmenden schon seit Jahren immer wieder. Da haben sich richtige Freundeskreise entwickelt. Das ist anders als im Fitnessstudio, wo viele mit dem Kopfhörer im Ohr allein trainieren“, erklärt Sabine Stein, die Leiterin der evangelischen Familienbildungsstätte im Kirchenkreis Recklinghausen. „Andere suchen sich gezielt ein Thema heraus und

nehmen nur an diesem einen Kurs teil. Wir haben Angebote für die unterschiedlichsten Menschen. Das zeigt sich auch an den Kurszeiten: Manche starten morgens, andere abends. Unser aktuell spätester Kurs endet erst um 22.45 Uhr.“ Neben der Familienbildungsstätte in Hüls gibt es viele andere Kursorte in Marl und dem gesamten Kreis Recklinghausen – und neben den Angeboten zu Gesundheit und Bewegung ein breites Programm rund um Familien, Bildung und Kreatives. Dabei gehen manche Kurse auch speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen ein. Unter dem Motto „Bildung auf Bestellung“ können individuelle Angebote angefragt und in den Räumen eines Unternehmens oder Vereins durchgeführt werden. Wer Spaß daran hat, kann auch Gastgeberin oder Gastgeber einer von der Diakonie organisierten „home-party“ werden.  
**Michael Otterbein**

**Diakonie**   
**im Kirchenkreis  
Recklinghausen**

— INFO —

[www.familienbildung-kreis-re.de](http://www.familienbildung-kreis-re.de)

Patrick (l.), ursprünglicher MMA-Sportler und Boxer, steht barfuß und in Shorts im Ring. Teampartner The Rotation (r.) ist auf Shows farbenfroher unterwegs. Signature-Look: Gelb und Lila.



# Klassenkampf und Kitsch?

Mehr als ein Schlagabtausch: Wrestling steht für Grenzenlosigkeit, Toleranz und Vielfalt. Patrick „Cy“ Bork aus Recklinghausen liebt die Kunst dieses Sports seit seiner Kindheit. Heute steht er selbst im Ring.

**W**restling ist eine Sportart mit Kultstatus. Bekannte Namen wie The Undertaker oder Rey Mysterio sorgten in den 90ern für spektakuläre Auftritte in eindrucksvollen Kostümen und tosenden Applaus für, nun, aufs Maul hauen - denkt man. Doch das Subtile ist keineswegs Mittel der Wahl – im Gegenteil. „Es ist wie Theater, mit einer ausgefeilten Dramaturgie. „Wir sind ein Ensemble und unsere Show ist die Geschichte, die wir erzählen“, sagt Patrick, der für die deutsche Wrestling-Promotion „wXw“ in den Ring, seine Bühne, steigt. Kämpfen ist hier nicht das Stichwort. Suplex, Cobra Clutch oder Atomic Bomb sind Elemente einer Choreografie in mehreren Akten. Am Ende steht das große Finish. Patrick plädiert mit glühender Vehemenz: „Wrestling ist kein Fake, es ist Entertainment - ein großer Unterschied!“ Bei „Alarm für Cobra 11 werden schließlich auch nicht ständig Menschen in die Luft gesprengt. Trotz Show-Charakter ist Wrestling eine anspruchsvolle Sportart, Sportlerinnen und Sportler leisten kognitiv wie körperlich einiges. Wo Entertainment, Schauspielkunst und Belastung aufeinander treffen, sind Disziplin und Energie essentiell. Auch gesellschaftliche Diskurse werden nicht vernachlässigt: Patricks Kindheitsheld ist Bret Hart, archaische Ikone der 90er - mit knallpinker Hose und Herzchen auf dem Quadrizeps. Sozusagen der lässige Mittelfinger gegen Konventionen. Im Wrestling gibt es keine Kampfklassen, keine Trennung - im Ring steht man zusammen: Frauen, Männer, Groß, Klein, Muskelpakete und wendige Athleten.

**Karoline Jankowski**

— INFO —

[www.wrestling-academy.de](http://www.wrestling-academy.de)  
[www.wxw-wrestling.com](http://www.wxw-wrestling.com)  
 Insta: @fightclubborgetti  
 Insta: @therotationline



Foto: Lisa Hase lbach

# Ein bisschen Hollywood

**G**anz in der Nähe befindet sich ein Örtchen, das einen Hauch Los Angeles in sich trägt: Das Gold Gym. Ein legendäres Juwel der Sechziger mit eindeutiger Vision: Bodybuilding soll Breitensport werden. Arnold Schwarzenegger kann das bestätigen. Auch heute tummeln sich die Italian Stallions der Region in den heiligen Hallen des Kraftsports. Einer davon ist René aus Marl. Sein Weg zum Bodybuilding war unverhofft: Ein entdeckter Tumor markierte den Anfangspunkt. Nach der Chemotherapie entschied er sich, seinen Körper unter ärztlicher Betreuung wiederaufzubauen. Siehe da: Anatomie und Konstitution erwiesen sich als bemerkenswert anpassungsfähig für nachhaltigen Muskelaufbau. Auch René tritt in Wettkämpfen an, jedoch ohne Übereifer. „Ich plane, bis 2025 ein oder zwei Shows, dann ist Schluss“, sagt er gelassen. 18 Monate wohlüberlegtes Training sind sein Fahrplan. Danach will er sich dem Kraftsport ohne Wettkampfdruck widmen – eine auch finanzielle Entscheidung: Etwa tausend Euro monatlich fließen in Ernährung, Studio und Supplements. „In einer Welt, in der Extreme lauern“, betont René, „ist Besonnenheit das Wichtigste“.

**Karoline Jankowski**



# Dierichtige Strategie...

**W**as ein Elfmeter und eine Ecke ist, weiß fast jeder. Was aber ist ein Pitcher, das Infield oder ein Homerun? „Beim Fußball hat man viele Co-Trainer, Bei uns müssen sich die Eltern unserer Nachwuchsspieler die Regeln erst erarbeiten“, weiß Damian Kaiser, einer der Gründer der Marler „Sly Dogs“. „In Deutschland kickt ein Kind einen Ball aus dem Weg, in Amerika wirft es ihn. Unser Sport ist hier immer noch exotisch. In anderen Ländern spielen hunderte von Millionen Menschen. Immerhin ist Baseball der weltweit drittgrößte Mannschaftssport.“

Vor 28 Jahren wurden die Sly Dogs gegründet. Heute gibt es über 280 Mitglieder und vier aktive Teams mit etwa 60 Spielern. „Damit zählen wir zu den vier Top-Teams in NRW. Auch wenn wir aktuell nicht mehr an unsere Hochzeit rankommen“, so Kaiser. „Damals hatten wir auch ein reines Damen-Team. Heute spielen unsere beiden aktiven Frauen bei den Männern mit.“

Das schmälert den Spaß der Aktiven überhaupt nicht: Baseball kann man als Kind spielen oder mit über 50. Denn Erfahrung ist mindestens so wertvoll wie Schnelligkeit und Kraft. „Als Top-Spieler muss man gut werfen, schlagen, laufen und fangen. Aber das Mitdenken ist der Schlüssel. Baseball ist ein bisschen wie Schach. Es kommt vor allem auf die Strategie an“, erklärt Damian Kaiser. „Ein Spiel wird immer vom ganzen Team gewonnen, nicht von einzelnen Superstars.“

Jetzt, im Herbst sind die Sly Dogs noch regelmäßig in ihrem „Ballpark“ im Jahnstadion anzutreffen. So lange, bis es draußen zu frostig wird. Dann gehen die „boys of summer“ in die Winterpause. Aber das nächste Frühjahr kommt bestimmt.

**Michael Otterbein**

— INFO —

[www.slydogs.de](http://www.slydogs.de)



Sly-Dogs Spieler  
Leon Schaubt  
trainiert im "Ballpark"

Foto: André Chrost

# Hoch hinauf!

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

[www.sdc-marl.de](http://www.sdc-marl.de)

[www.instagram.com/sdcmarl](https://www.instagram.com/sdcmarl)

— INFO —



Foto: Marco Stepiak

# Sport im Vest, was geht?



Fotos: Volker Beushausen

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



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

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

### Es gibt nicht nur Fußball

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

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

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

### Trikots werden größer

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

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

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

Dieses System wird auf Dauer nicht mehr funktionieren.

**Inga Bielefeld**  
Vorsitzende CityBasket  
Recklinghausen

— INFO —

[www.anderbruegge.de](http://www.anderbruegge.de)  
[www.citybasket.de](http://www.citybasket.de)  
[www.ssv-re.de](http://www.ssv-re.de)



# Von den Bergen nach unten

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

## Von den Alpen zu den Halden

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

KJ



## Wenn die Scheiben fliegen

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

GS

## Völlig schwerelos

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

KJ



## INFO

[www.alpenverein-recklinghausen.de](http://www.alpenverein-recklinghausen.de)  
[www.etg-re.de](http://www.etg-re.de)  
[www.tsc-herten.de](http://www.tsc-herten.de)  
[www.copacabackum.de](http://www.copacabackum.de)

Foto: Arne Pöhnert, Wolfgang Ehn

# Von jung bis alt

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

Fotos: Marco Strepniak



## Die UHUs vom Haus Abendsonne

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

Anne-Marie Sanders

**Diakonie**   
im Kirchenkreis  
Recklinghausen

— INFO —

Haus Abendsonne  
Maria Jahnke, 02361 953716



Foto: Arne Pöhnert

## 18 Mal Bahn frei für den Spaß

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

Jennifer von Glahn

Hertener  
Stadtwerke



— INFO —

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



Foto: pexels

## Ready Player One

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

Karoline Jankowski

— INFO —

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

# OLEOLE

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

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

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

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

### **Mehr Spaß – weniger Bürokratie**

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

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

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



# é oje?

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

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

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

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

## Frauenfußball ist etabliert

Inzwischen hat sich der Frauenfußball beim FC Marl etabliert. Frank Tollkamp: „Unser Trainer Dirk Schemberg hat das Team durch eine mühevollen Saison getragen. Wir sind zwar Tabellenletzter geworden, aber das Wichtigste ist ja,

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

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

**Peter Hesse**

— INFO —

[www.flw-recklinghausen.de](http://www.flw-recklinghausen.de)  
[www.esv1916.de](http://www.esv1916.de)  
[www.fcmarl.de](http://www.fcmarl.de)



# Kleine Träume

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

**N**achhaltigkeit geht uns alle an. Wo kann man Strom sparen oder die CO<sub>2</sub>-Werte senken? Die „DJK Freaks Cheerleader“ aus Marl haben sich dazu eigene Gedanken gemacht. Die Mädchen und Jungs haben aufwendige Kostüme. Da ihre Bewegungsabläufe bei Training und Wettkampf sehr intensiv und schweißtreibend sind, müssen sie oft gewaschen werden. Um diese Menge an Tanzequipment zum Waschen nicht zu den Eltern und wieder zurück zum Vereinsheim bringen zu müssen, hat die Gruppe nun von der Sparkasse Vest eine energiesparende Waschmaschine bekommen. Tina Zachau hatte als Abteilungsleiterin



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



# werden wahr

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

## Das Bewusstsein für die Umwelt schärfen

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

Peter Hesse

 Sparkasse  
Vest Recklinghausen

— INFO —

[www.vestfuture.de](http://www.vestfuture.de)



# Bewegung ist elementar

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

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

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



Fotos: Marco Stepniak

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

## Bewegung in den Alltag integrieren

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

## „Gute“ und „schlechte“ Sportarten?

Für Kinder besonders gute oder ungeeignete Sportarten gebe es eigentlich nicht, sagt Schweins. Wichtiger sei, dass es dem Kind Spaß macht und ihm guttut. Das trifft auch auf Häufigkeit und Intensität des Trainings zu. Und wenn es mal an der Motivation mangelt? „Das kennen wir Erwachsene ja auch, dass es einem mal schwerfällt, sich aufzuraffen“, sagt die Therapeutin. „Entscheidend ist, wie es dem Kind auf Dauer beim Sport selbst ergeht. Wenn es dabei Spaß hat und es ihm danach gut geht, kann man es in der Regel auch ganz gut motivieren. Zudem sollten Eltern oder Bezugspersonen auch in sportlicher Hinsicht ein Vorbild sein, Interesse an der Sportart des Kindes zeigen und sich an Fortschritten erfreuen, sodass es sich gesehen fühlt. Das ist ein großer Motivationsgeber.“ Von Druck und Zwang rät Schweins ab. „Damit erreicht man meist nur das Gegenteil.“ Auch bei Lucy, deren Therapie bereits einmal um ein weiteres Jahr verlängert wurde, zeigten sich schon große Fortschritte, berichtet deren Großmutter Kerstin Brand. Nach Ablauf des Therapiezeitraums erfolgt eine erneute Diagnostik in der Frühförderstelle, auf deren Grundlage eine Verlängerung bis maximal zum Schuleintritt bewilligt werden kann.

**Jörn-Jakob Surkemper**

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

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

**Diakonie**   
im Kirchenkreis  
Recklinghausen

— INFO —

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

**Familienbildungsstätte**  
www.familienbildung-  
kreis-re.de

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

# VEST ERLEBEN

Veranstaltungstipps und Termine für das Vest im Herbst 2023

## Muskel- und Kopfarbeit

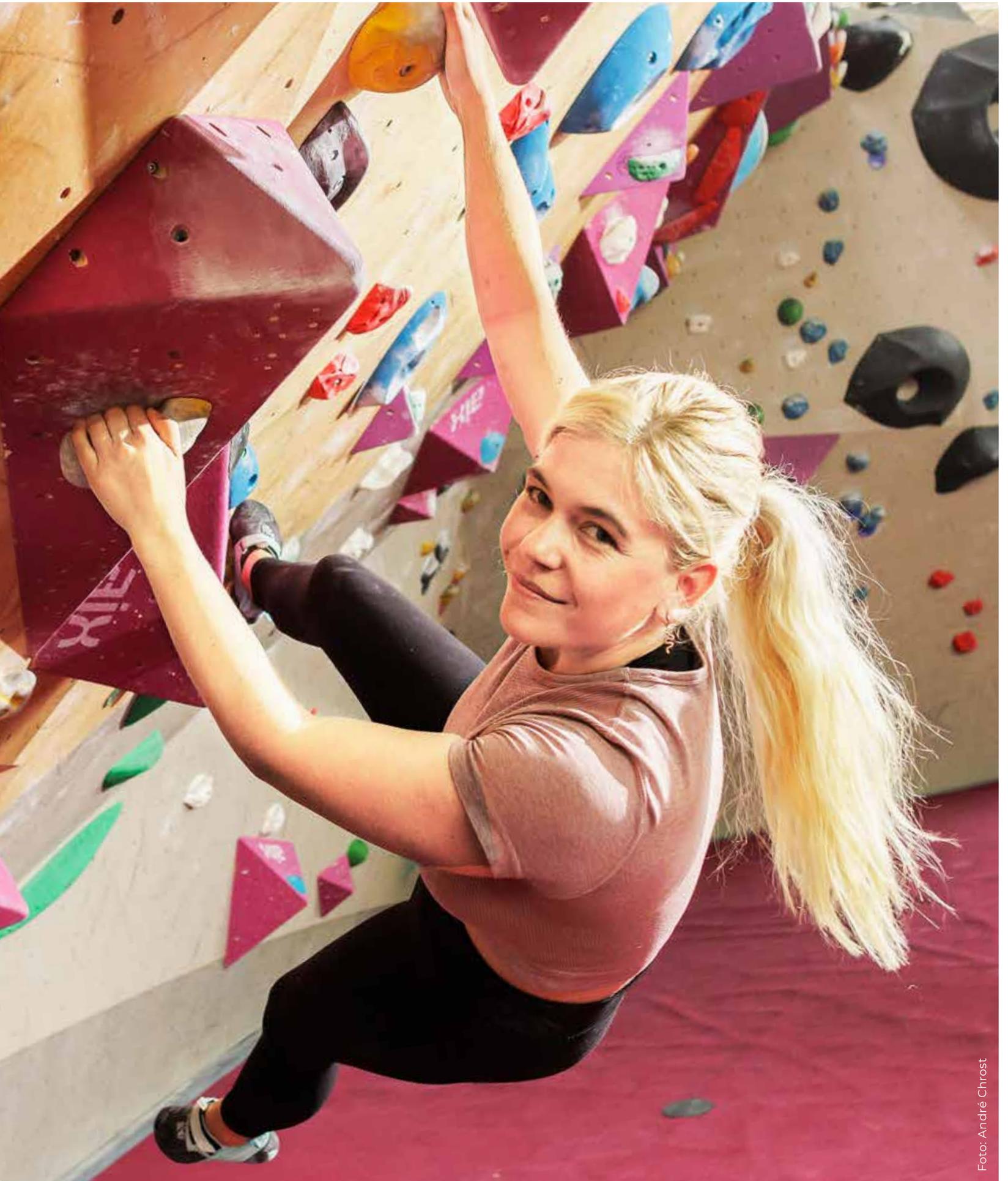
Eine im Vest einzigartige Möglichkeit, den Alltagsstress vor der Tür zu lassen und sich gleichzeitig sportlich zu betätigen, bietet die Boulderhalle Einstein. Bouldern, eine Form des Kletterns ohne Gurt und Seil, erfordert neben Muskel- vor allem Kopfarbeit. Routen verlaufen hier nicht einfach linear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

[recklinghausen.einstein-boulder.com](https://recklinghausen.einstein-boulder.com)

**Diakonie**   
im Kirchenkreis  
Recklinghausen

Hertener  
Stadtwerke 

 Sparkasse  
Vest Recklinghausen





1

2

4

3

# Recklinghausen leuchtet wieder!



1: Am Recklinghäuser Rathaus gibt es regelmäßig Lichtshows.

2: Der Marktplatz erstrahlt im Farbenmeer.

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



Mit regiofreizeit.de die schönsten Illuminationen finden

**M**itten in Europa – Menschen und Metropolen“ lautet dieses Jahr das Motto der prächtigen Lichtshow auf dem Recklinghäuser Rathaus. Beim jährlichen Veranstaltung-Highlight „Recklinghausen leuchtet“ werden die Gebäude in der Innenstadt vom 20. Oktober bis zum 5. November 2023 wieder in kunstvollem Licht erstrahlen.

Die schönsten Illuminationen, spannende Restaurants und gute Parkmöglichkeiten findet man auf seinem Smartphone bei regiofreizeit.de. Über die mobile Kartenansicht lässt sich „Recklinghausen leuchtet“ dort interaktiv erleben. Nutzerinnen und Nutzer können sich ihre aktuelle Position anzeigen lassen und so zielsicher die nächsten Highlights des Events ansteuern. Außerdem bietet die mobile Website zu jedem beleuchteten Gebäude viele nützliche und interessante Hintergrundinformationen. So kann man sich direkt vor Ort – durch einen Klick auf den entsprechenden Punkt – in der Karte historische und aktuelle Fotos der angestrahlten Gebäude anzeigen lassen.

Wer nach so viel Kultur Hunger bekommen hat, schaut in der interaktiven Karte von regiofreizeit.de nach speziellen „Recklinghausen leuchtet“-Gastroangeboten.

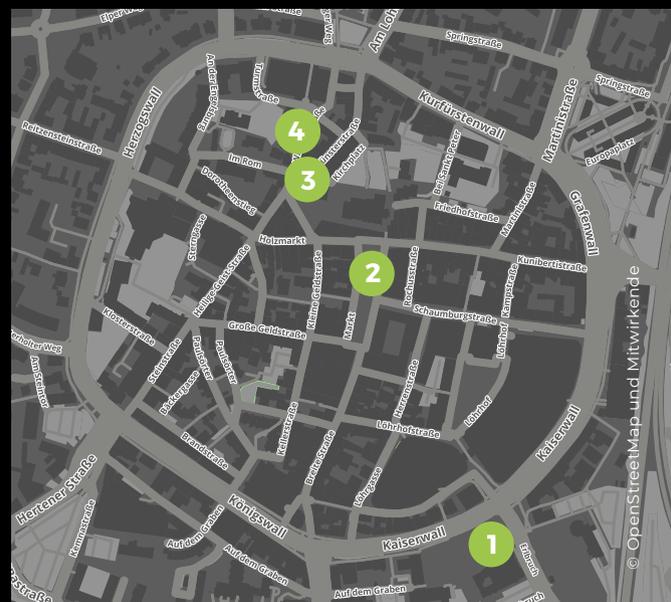
Die schönsten Fotos des diesjährigen Events und Impressionen der vergangenen Jahre gibt es auf Facebook und Instagram. Zusätzlich findet man auf regiofreizeit.de Panorama-Aufnahmen sowie Drohnenbilder und -videos. regiofreizeit.de bietet neben klassischen Themen wie Wandern, Radfahren oder Reiten auch Infos zu Mountainbiking, Gravelbiking und Stand-up-Paddling, dazu zahlreiche Freizeit- und Schlechtwettertipps für Familien mit Kindern.

Auf dieser Karte sind beispielhaft vier von 169 Lichtpunkten zu sehen. Alle Illuminationen sind auf [www.regiofreizeit.de](http://www.regiofreizeit.de) eingetragen.

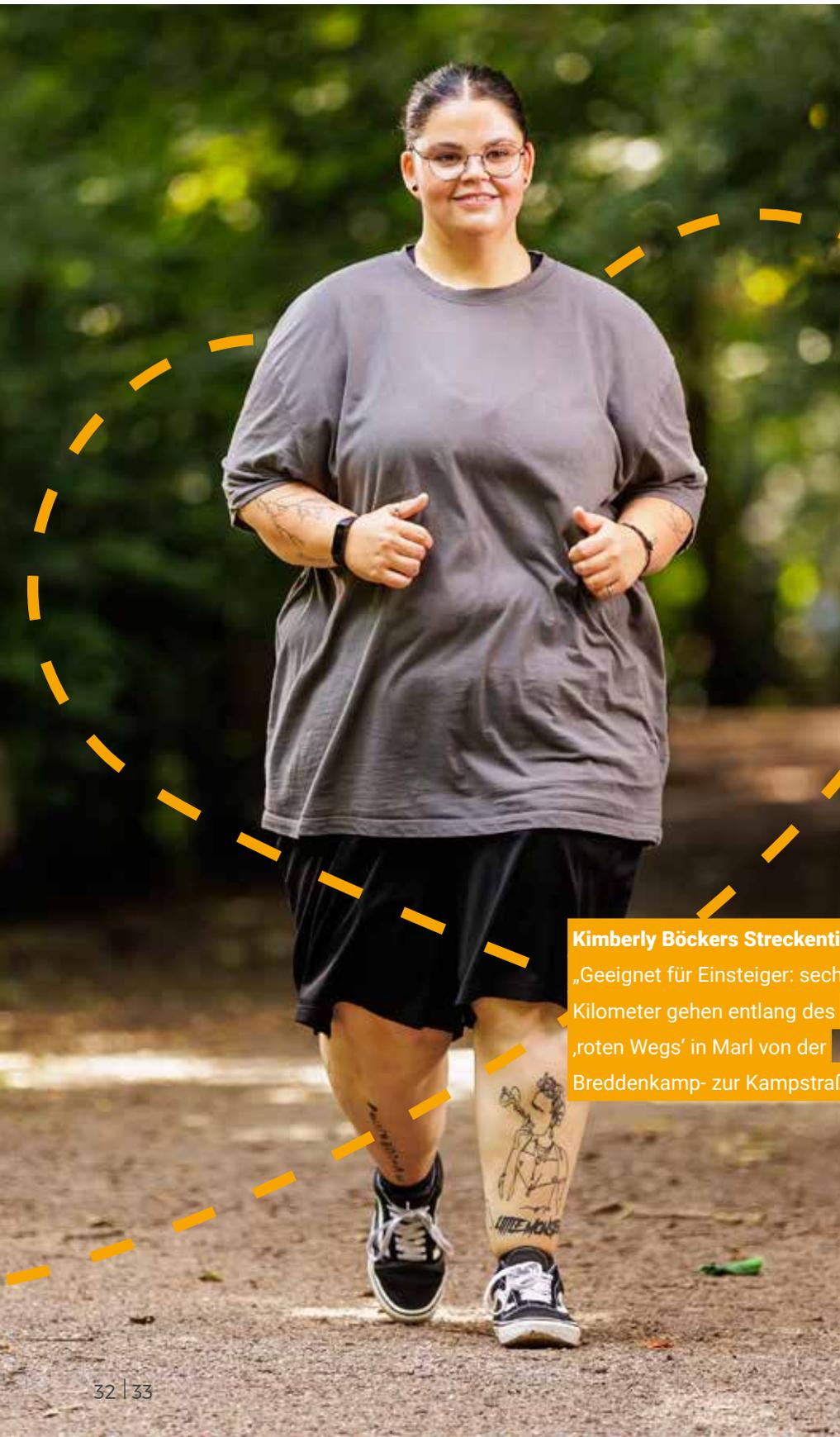


INFO

[www.regiofreizeit.de](http://www.regiofreizeit.de)  
[www.facebook.com/regiofreizeit.de](https://www.facebook.com/regiofreizeit.de)  
[www.instagram.com/regiofreizeit.de](https://www.instagram.com/regiofreizeit.de)



# Schritt für Schritt fit



## **Kimberly Böckers Streckentipp**

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

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

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

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

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

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

## **Laufende Kreativität**

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

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

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

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

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

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

### Thomas Prangs Streckentipp

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



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

### Selbstläufer

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

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

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

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



### Thorsten Witts Streckentipp

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

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

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

Anne-Marie Sanders

 Sparkasse Vest Recklinghausen

 Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

[www.sparkasse-re.de](http://www.sparkasse-re.de)  
[www.diakonie-kreis-re.de](http://www.diakonie-kreis-re.de)

INFO -

# Auf zu neuen Ufern

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

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



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

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

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



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



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

### **Touren zum Genießen**

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

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

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

**Claudia Schneider**



— INFO —  
[www.gluecksradtouren.de](http://www.gluecksradtouren.de)



Foto: Thomas Bocian

1

Hertener Stadtwerke



2

Foto: Matthias Morawez



3

Foto: Michael Schwetmann



Foto: André Storm

7



Foto: Schneekönigin

8



Foto: Matthias Rauch

9

# HIGHLIGHTS

## Depeche Reload

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

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

## Die Comedy-Werkstatt

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

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

## Detektivworkshop

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

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

## Wetrutschen für Kids 1

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

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

## Oma wird verkauft 2

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

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

## trial & error 3

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

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

## Wozle Goozle – das Wozical 4

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

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

## Lichterfest 5

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

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



Foto: Benjamin Hauschild

4

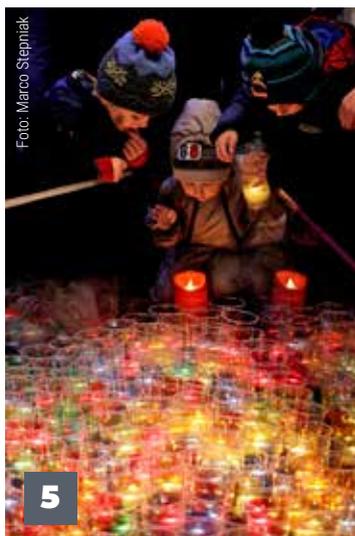


Foto: Marco Stepiak

5



Foto: Peter Schütte

6



Foto: Klauke

10



Foto: E. Horn

11

### Die Puppen, die ich rief **6**

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

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

### André Storm: Lesung mit Zauberei **7**

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

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

### Schneekönigin – das Musical **8**

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

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

### Zaubershow für die ganze Familie **9**

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

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

### Rock the Circus **10**

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

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

### Frühstück bei Tiffany

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

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

### Tatort Dinner „Mörderische Auktion“

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

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

### The Cashbags: Johnny Cash Revival **11**

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

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

# TERMINE

## SAMSTAG | 23.09.

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

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

## SONNTAG | 24.09.

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

**HERTEN | 11:00**  
Schlosskonzerte  
Schloss Herten

**DORSTEN | 11:00**  
Nostalgie-Markt  
CreativQuartier Fürst Leopold

**DORSTEN | 17:00**  
Duo Taktvoll  
Gnadenkirche Wulfen

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

## MONTAG | 25.09.

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

## DIENSTAG | 26.09.

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

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

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

## MITTWOCH | 27.09.

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

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

## DONNERSTAG | 28.09.

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

## FREITAG | 29.09.

**WALTROP | 19:30**  
Waltrop spielt  
Stadhalle Waltrop

**DATTELN | 19:30**  
ELVIS - My Way  
KATIELLI Theater

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

## SAMSTAG | 30.09.

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

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

## SONNTAG | 01.10.

**CASTROP-RAUXEL | 11:00**  
Trödelmarkt + Erntedankfest

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

**MARL | 15:00**  
Schneekönigin - das Musical  
Theater Marl

## DIENSTAG | 03.10.

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

**MARL | 11:00**  
VolksParkFest  
Alt-Marl

## MITTWOCH | 04.10.

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

**HERTEN | 15:00**  
Wasserflöhe-Wasserdisco  
Copa Ca Backum

**RECKLINGHAUSEN | 19:00**  
Die Kehrseite der Medaille  
Ruhrfestspielhaus

## DONNERSTAG | 05.10.

**WALTROP | 16:00**  
Programmierkids

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

## FREITAG | 06.10.

**DATTELN |**  
Blutsbrüder - Das Musical  
KatiElli Theater

**DORSTEN | 10:00**  
Herbstfestival Indian Summer

**HERTEN | 18:30**  
Fledermauswanderung für  
Kinder  
Halde Hoheward

## SAMSTAG | 07.10.

**MARL | 13:00**  
Marler Seefest  
Marler Stern

**DATTELN |**  
Datteln im Herbst  
City Datteln

**HERTEN | 14:00**  
Repair-Café  
Gemeindezentrum der  
Thomaskirche

**HERTEN | 10:00**  
Botanische Wanderung  
für Kinder  
Halde Hoheward

## SONNTAG | 08.10.

**MARL | 13:00**  
Marler Seefest  
Marler Stern

**OER-ERKENSCHWICK |**  
Oktoberfest Club 50 Plus Foyer  
Stadhalle

**DORSTEN | 11:00**  
Denkpfad!  
Bürgerpark Maria Lindenhof

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

## MONTAG | 09.10.

**DORSTEN | 00:00**  
Tim McMillan LIVE  
Vinylcafe „Schwarzes Gold“

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

## MITTWOCH | 11.10.

**HERTEN | 15:00**  
Wasserflöhe-Wasserdisco  
Copa Ca Backum

## DONNERSTAG | 12.10.

**DORSTEN | 00:00**  
Tidmore LIVE  
Vinylcafe „Schwarzes Gold“

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

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

## FREITAG | 13.10.

**DORSTEN | 00:00**  
Whisky Tasting  
Vinylcafe „Schwarzes Gold“

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

**DATTELN |**  
Beatles an Bord  
KatiElli Theater

## SAMSTAG | 14.10.

**HERTEN | 10:00**  
Vogelkundliche Wanderung  
für Kinder  
Halde Hoheward

## SONNAB | 15.10.

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

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

## MONTAG | 16.10.

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

## DIENSTAG | 17.10.

**WALTROP | 10:30**  
Schnupperworkshop  
bewegtes Gedächtnistraining  
für SeniorInnen  
Kulturwohzimmer

**DORSTEN | 19:30**  
Bücherherbst Lesungen  
Trauercafé

**RECKLINGHAUSEN | 19:00**  
2. Sinfoniekonzert - Hoffnung  
RuhrfestspielhausmKultur

**RECKLINGHAUSEN | 19:00**  
Oma wird verkauft  
Bürgerhaus Süd

## MITTWOCH | 18.10.

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

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

**DORSTEN | 14:00**  
Morgenstar und Ringelspitz  
Gemeinschaftshaus Wulfen

**RECKLINGHAUSEN | 19:00**  
AndersARTig: Picknick am  
Valentinstag  
Ruhrfestspielhaus

## DONNERSTAG | 19.10.

**MARL |**  
LAN-Party  
Jugendzentrum Hagenbusch

**HERTEN | 20:07**  
Fritz Eckenga: „Hirschmelze“  
Glashaus



**Wasserspiel-Nachmittag**  
Im Schwimmerbecken warten Laufmatte und Spielinseln auf die kleinen Gäste, im Nichtschwimmerbereich gibt es Poolnudeln, Matten und Schwimmtiere.  
Samstag, 21.10., 15:00, Herten, Copa Ca Backum

## Das Ruhrical

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

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

Foto: Stefan Milk

 RECKLINGHAUSEN | 19:00  
**NPW goes DISCO**  
Ruhrfestspielhaus

### SONNTAG | 22.10.

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

 RECKLINGHAUSEN | 15:00  
**Schneekönigin - das Musical**  
Ruhrfestspielhaus

 MARL | 17:00  
**PIANO! Oleksandra Makarowa**  
Kulturzentrum Erlöserkirche

### MONTAG | 23.10.

 WALTROP | 19:00  
**Die musikalische Fantasie**  
Kulturwohnzimmer

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

### DIENSTAG | 24.10.

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

 DORSTEN | 16:00  
**Alte Hasen – Neue Regeln**  
Gemeinschaftshaus

### MITWOCHE | 25.10.

 WALTROP | 14:00  
**Spielenachmittag**  
3. Ort Waltrop Foyer

 MARL | 10:00  
**trial & error**  
Theater Marl

 RECKLINGHAUSEN | 19:00  
**Tosca**  
Ruhrfestspielhaus

### DONNERSTAG | 26.10.

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

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

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

 DATTELN | 20:00  
**Best of NachtSchnittchen**  
Stadthalle Datteln

### FREITAG | 27.10.

 WALTROP | 19:30  
**Waltrop spielt**  
**Offener Spieleabend**  
Foyer

 MARL | 19.30  
**Back to the Roots**  
Theater Marl

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

 HERTEN | 20:00  
**Blues Company: Live and kickin'**  
Glashauss

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

 DATTELN |  
**Mädelsabend**  
KatiElli Theater

### SAMSTAG | 28.10.

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

 MARL | 19:00  
**Marler Debüt: Kammermusikabend**  
Theater Marl

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

 HERTEN | 16:00  
**Wasserflöhe-Halloweenparty**  
Copa Ca Backum

 RECKLINGHAUSEN | 19:00  
**Wildes Holz**  
Ruhrfestspielhaus

### SONNTAG | 29.10.

 MARL | 11:00  
**Mädchen Klamotte**  
Marler Stern

### FREITAG | 20.10.

 MARL | 19:30  
**Sörensen hat Angst**  
Theater Marl

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

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

 RECKLINGHAUSEN | 19:00  
**Good Bye, Lenin!**  
Ruhrfestspielhaus

### SAMSTAG | 21.10.

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

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

 MARL | 15:00  
**Freunde – Helme Heine**  
Theater Marl

 HERTEN | 15:00  
**Wasserspiel-Nachmittag**  
Copa Ca Backum

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

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



IN SHARDS



HALLWAYS



CHASING DREAMS



CRYPTIC LANE



THE MONISTIC



www.sparkasse-clubraum.de | 10 JAHRE

## Here we go again

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

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

Die nächsten Termine:

### Chasing Dreams, Cryptic Lane, Kaiser Franz, Silver Leaf

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

### Beyond Matters, The Monistic, Sweet Disaster

Samstag, 18. November, 20, Hagenbusch, Marl

### Dreams Don't Sleep, Hallways, In Shards

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

# TERMINE

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

## DIENSTAG | 31.10.

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

## DONNERSTAG | 02.11.

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

## SAMSTAG | 04.11.

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

## SONNTAG | 05.11.

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



**Schnuppertauchen**  
 Gemeinsam mit Profis machen die Schnuppertaucher ihre ersten Züge unter Wasser mit Flossen, Sauerstoffflasche und Tauchmaske.  
**Samstag, 04.11., 11:00, Herten, Copa Ca Backum**

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

## MONTAG | 06.11.

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

## DIENSTAG | 07.11.

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

## DONNERSTAG | 09.11.

- DATTELN | Torsten Sträter**  
 Stadthalle

## FREITAG | 10.11.

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

## SAMSTAG | 11.11.

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

## MITTWOCH | 11.11.

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

## SAMSTAG | 11.11.

- DORSTEN | 20:00**  
**Oldie Night**  
 Gemeinschaftshaus

## SONNTAG | 12.11.

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

## DIENSTAG | 14.11.

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

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

## MITTWOCH | 15.11.

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

- DORSTEN | 19:30**  
**Kanarenblut**  
 Stadtbibliothek

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

## DONNERSTAG | 16.11.

- WALTROP | 19:00**  
**André Storm - Abgetaucht Lesung mit Zauberei**  
 Kulturwohnzimmer
- OER-ERKENSCHWICK | 16:00**  
**Schneekönigin - Das Musical**  
 Stadthalle
- OER-ERKENSCHWICK | 15:00**  
**Trauercafé Erinnerung – Austausch – Perspektiven**  
 Matthias-Claudius-Zentrum

- DATTELN | 20:00**  
**Stefan Stoppok Echter Klang statt Fake Noise**  
 Stadthalle

## FREITAG | 17.11.

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



### William Wahl: „Nachts sind alle Tasten grau“

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

**Donnerstag, 23.11., 20:00, Herten, Glashauss**

**RECKLINGHAUSEN | 19:00**  
**Schiff ahoi**  
 Bürgerhaus Süd

**SAMSTAG | 18.11.**

**MARL | 19:30**  
**Sparkassen-Clubraum**  
 Jugendzentrum Hagenbusch

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

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

**HERTEN | 15:00**  
**Wasserspiel-Nachmittag**  
 Copa Ca Backum

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

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

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

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

**SONNTAG | 19.11.**

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

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

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

**RECKLINGHAUSEN | 17:00**  
**Kammerchor Recklinghausen:**  
 Christuskirche

**MARL | 17:00**  
**Adventskonzert**  
 Kulturzentrum Erlöserkirche

**MONTAG | 20.11.**

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

**DIENSTAG | 21.11.**

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

**RECKLINGHAUSEN | 19:00**  
**AndersARTig: The Long Run**  
 Ruhrfestspielhaus

**RECKLINGHAUSEN | 19:30**  
**Rock The Circus**  
 Theater Marl

**MITTWOCH | 22.11.**

**WALTROP |**  
**Workshop Handlettering**  
**Christmas Edition**  
 3. Ort Waltrop

**RECKLINGHAUSEN | 16:00**  
**Digitales Bilderbuchkino**  
 Stadtbibliothek

**RECKLINGHAUSEN | 19:00**  
**Frühstück bei Tiffany**  
 Ruhrfestspielhaus

**DONNERSTAG | 23.11.**

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

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

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

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

**FREITAG | 24.11.**

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

**MARL | 19:30**  
**Wie im Himmel**  
 Theater Marl

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

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

**SAMSTAG | 25.11.**

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

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

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

**DORSTEN | 19:00**  
**Kultur vom Feinsten Kabarett**  
 Gemeinschaftshaus Wulfen

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

**SONNTAG | 26.11.**

**MARL | 10:00**  
**Mit Mut zum Glück**  
 Jugendzentrum Hagenbusch

**RECKLINGHAUSEN | 11:00**  
**Rathauskonzert**  
 Rathaus

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

**RECKLINGHAUSEN | 16:00**  
**Ballettschule Warnas**  
 Ruhrfestspielhaus

**MONTAG | 27.11.**

**MARL | 19:30**  
**Schöne Bescherung**  
 Theater Marl

**DIENSTAG | 28.11.**

**RECKLINGHAUSEN | 19:00**  
**Der Nussknacker**  
 Ruhrfestspielhaus

**MITTWOCH | 29.11.**

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

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

**RECKLINGHAUSEN |**  
**18:00**  
**NPW Barock**  
 Christuskirche

**DONNERSTAG | 30.11.**

**DORSTEN | 19:30**  
**Über Paris ins Paradies Musik**  
 Volkshochschule

**MARL | 20:00**  
**Schwanensee mit Orchester**  
 Theater Marl

**FREITAG | 01.12.**

**DATTELN |**  
**KATIELLI's Christmas 2023**  
 KatiElli Theater

**DATTEN | 20:00**  
**Brings Konzert**  
 Stadthalle

**OER-ERKENSCHWICK |**  
**20:00**  
**Wildes Holz**  
 Stadthalle

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

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

**RECKLINGHAUSEN | 18:00**  
**Adventssingen**  
 Kirchplatz

**SAMSTAG | 02.12.**

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

**DORSTEN | 14:00**  
**Adventsbasar**  
 Gnadenkirche Wulfen

**HERTEN | 14:00**  
**Repair-Café**  
 Gemeindezentrum der  
 Thomaskirche

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

**WALTROP | 19:00**  
**THE CASHBAGS**  
 Stadthalle

**SONNTAG | 03.12.**

**MARL | 16:00**  
**Weihnachtslieder von der Seefahrt**  
 Kulturzentrum Erlöserkirche

**MONTAG | 04.12.**

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

**DIENSTAG | 05.12.**

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

**MITTWOCH | 06.12.**

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

**SAMSTAG | 09.12.**

**HERTEN | 16:00**  
**Candlelight für Kids**  
 Copa Ca Backum

**CASTROP-RAUXEL | 15:00**  
**Weihnachtsmarkt**  
 Henrichenburg

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

**SONNTAG | 10.12.**

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



**Weihnachten mit den Zucchini Sistaz**

Die drei Damen bescheren uns Weihnachtslieder aus aller Herren Länder.

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

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



# Alles richtig gemacht!

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

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

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

### Haussuche mit Hürden

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

### Einleuchtendes Modell

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

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

### Die Gunst der Stunde nutzen

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

 Sparkasse  
Vest Recklinghausen

INFO

[www.sparkasse-re.de/bausparen](http://www.sparkasse-re.de/bausparen)



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

Matthias Breuer, Bausparexperte der Sparkasse Vest Recklinghausen

# Qualifiziert neu starten

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



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

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

## **Bessere Chancen im Beruf**

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



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

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

### Starthilfe in Deutschland

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



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

Anastasiia Biebnieva-Shymanova

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

Jana Lotter

# Sonne für die Sauna



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

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

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

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

**Evangelos Kamarakis:** Auf dem Wellnessdach und dem Hallenbaddach am Copa Ca Backum produzieren insgesamt 239 Module 97.000 Kilowattstunden Energie im Jahr. Damit werden Saunaöfen, Beleuchtung, Lüftungstechnik und Umwälzpumpe mit Strom aus Sonnenenergie betrieben. Auch die Dachflächen der Stadtwerke-Hauptverwaltung an der Herner Straße sind mit Photovoltaik bestückt und produzieren 200.000 Kilowattstunden. In den kommenden Jahren folgen Kitas, Schulen und städtische Gebäude, sodass wir jetzt schon dank der Sonnenenergie pro Jahr 120.000 bis 150.000 Kilogramm CO<sub>2</sub> einsparen werden.

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

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

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

#### Energieversorger gewandelt. Wie werden die Hertener Stadtwerke dem gerecht?

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

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

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

**Sabine Raupach-Strohmann**

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

Evangelos Kamarakis

Hertener  
Stadtwerke 

— INFO —

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

# Trotz Umstellung: Auf die Karte bleibt Verlass

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

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

## Automatische Umstellung

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

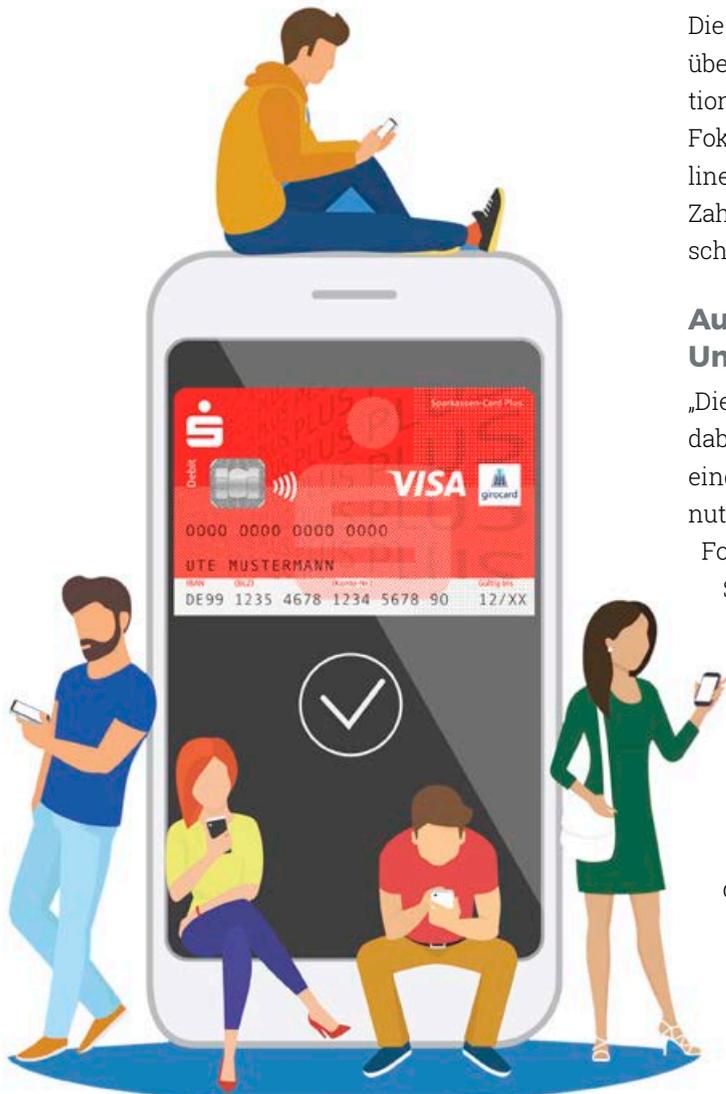


Mit der Sparkassen-Card kann auch sicher online bezahlt werden.

Stefan Fokken,  
Leiter Marketing der  
Sparkasse Vest Recklinghausen

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

Anne-Marie Sanders



# Pioniere für bessere Zukunft

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

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

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

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

## Wegbereiter 2023

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

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

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

**Anne-Marie Sanders**

 Sparkasse  
Vest Recklinghausen

— INFO —

[www.vestische-pioniere.de](http://www.vestische-pioniere.de)



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

# Aufforstung für die Zukunft

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



## Abfallwirtschaft und Waldbesitz – wie passt das zusammen?

Sehr gut! Denn die AGR leistet damit in der Region, aus der der Großteil des angelieferten Abfalls stammt, einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz. Der Wald senkt die Feinstaubbelastung, absorbiert CO<sub>2</sub> aus der Luft und filtert zudem noch das Trinkwasser. Mit diesen Ökosystemleistungen ist der Wald ein unverzichtbarer Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität der hier lebenden Menschen. Außerdem fungiert der Wald als grüne Lunge und Naherholungsgebiet. Gemeinsam mit dem RVR Ruhr Grün wird die AGR den Wald ökologisch weiterentwickeln – für mehr Klimaschutz in der Region.

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

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

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

**B**is vor Kurzem war die Fichte die häufigste Baumart in deutschen Wäldern. Doch die mit dem Klimawandel einhergehende Trockenheit und Hitze machte die Fichte extrem anfällig für verschiedene Borkenkäferarten wie den Buchdrucker. Dank des Engagements der AGR Abfallentsorgungsgesellschaft Ruhrgebiet mbH kann die Douglasie die Nachfolge antreten und das Ökosystem Wald nachhaltig und langfristig klimaresilienter machen. Die Douglasie leistet sogar einen besonderen Beitrag zum Klimaschutz, da sie die Waldbaumart Deutschlands ist, die am meisten zur CO<sub>2</sub>-Reduktion der Umgebungsluft beitragen kann. Sie wächst in kürzerer Zeit schneller als andere Baumarten und durch den Gewinn an Holzmasse kann mehr Kohlenstoff im Holz gespeichert werden.

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

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

# Die fahrende Filiale

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



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

Fotos: Volker Beushausen

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

## Alle Services kompakt in der Nähe

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



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

Christine Grode, 71



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

Florian Stegemeier, 17

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

### Geschultes Personal an Bord

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

### Sparkassen-Service à la carte

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



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

### Der Fahrplan: Hier hält der Bus

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



Bernhard Rosengarten mit seiner Mutterstute Baccara BR und deren Fohlen, links Züchterkollege Otto Kleverbeck

beide Fotos: Marco Stepniak

## Zum Sprintengeboren...

**N**irgendwo im Ruhrgebiet ist die Gestütsdichte für Sportpferde größer als in Marl. Auf gleich vier Höfen erblicken Traberfohlen das Licht des Stalles. Welche Erfolge erzielen die Marler Vierbeiner? Welche Faszination übt die Zucht aus? Und wie sind Pferde im Sport zu sehen? Bernhard Rosengarten, seit 30 Jahren aktiv, stellt mit Jimmy Ferro BR das aktuell schnellste Pferd aus deutscher Zucht. Der Hengst erzielte in Färjestad (Schweden) die Marke von 1:09,5 Minuten für den Kilometer. Das entspricht 51,8 km/h. Der Löntröper setzt bei der Wahl der Vaterpferde konsequent auf Qualität. Dieses Prinzip verfolgt auch Cornelia Schröder, Chefin vom Schrödershof in Sinsen. Jüngst auf der Derby-Auktion in Berlin verkaufte sie die Stute Loretta di Masi. Vater ist der Spitzhengst Father Patrick. Der Jährling ging an den Stall SI Racing (Dänemark). Alle Marler Gestüte exportieren ins Ausland, Otto Kleverbeck vom Höwingshof häufig nach

Schweden. Kleverbeck zur Faszination der Zucht: „Wir überlegen, welcher Hengst zur Stute passt. Am Ende ist es ein großer Erfolg, wenn aus dem Fohlen ein tolles Rennpferd wird.“

Die national bedeutsamste Trophäe ging 1999 nach Frentrop. Dort züchtete der inzwischen verstorbene Leo Beckmann den Derbysieger German Titan. Zur Rolle von Pferden im Sport sagt der Ex-Geschäftsführer vom Kreisreiterverband Recklinghausen, Rolf Schettler: „Das Pferd darf allenfalls Sportpartner, aber keinesfalls ein Sportgerät sein.“

**Michael Polubinski**

— INFO —  
[www.schrödershof.de](http://www.schrödershof.de)  
[www.hoewingshof.de](http://www.hoewingshof.de)



## Eine Anregung zur Veränderung

**B**ei Aikido geht es nicht um Wettkampf gegen einen äußeren Gegner, sondern um den „Kampf mit sich selbst“. Daher bezeichnete Aikido-Gründer Morihei Ueshiba es auch als Kampfkunst und nicht als Sport. „Aikido ist eine Anregung zur Veränderung, entstehend aus Atmung und Bewegung“, erklärt Aikido Marl auf seiner Website. Das Kampfkunstelement sind die Wurf- und Hebeltechniken, durch die eine Aggression abgewehrt wird. Dabei nutzt man die Kraft des Angreifers, um seinen Angriff ins Leere laufen zu lassen, und das möglichst, ohne ihn zu verletzen.

„Die Silbe ‚Ai‘ steht für Harmonie, ‚Ki‘ ist die Lebenskraft und ‚Do‘ der Weg“, erklärt Aikido-Trainer Dirk Schäfers. „Unser Ziel ist es mit der Welt – und mit uns selbst – in Harmonie zu kommen: Wer bin ich, wofür stehe ich, und wo setze ich meine Grenzen, sind die zentralen Fragen, die wir uns stellen“, fährt er fort. „In einem Konflikt versuche ich zunächst, mit meinem Gegenüber

in Harmonie zu kommen. Setzt der seine Aggression fort, lasse ich ihn in einer eleganten Bewegung an mir ‚vorbeifließen‘. Erst, wenn der Angreifer nicht ablässt, setze ich einen Stopp, und hindere ihn an seinem Tun.“

So spektakulär Aikido-Übungen oft aussehen, so wenig gefährlich sind sie für die Übenden. Im Gegenteil: „Ich hatte einen Wirbelbruch und mehrere Bandscheibenvorfälle“, betont Dirk Schäfers. „Durch mehr als 20 Jahre Aikido-Training bin ich mit 57 körperlich fitter denn je. Aikido kann man quasi in jedem Alter betreiben. Voraussetzung ist, die Bereitschaft kontinuierlich zu üben und die Offenheit für unsere Werte“, beschreibt Schäfers die Grundprinzipien. Aikido Marl gehört zu DJK Lenkerbeck. Männer und Frauen jeden Alters trainieren zweimal die Woche gemeinsam. Ein kostenloses Probetraining kann jederzeit durchgeführt werden.

**Michael Otterbein**

# Zum Abheben: Rätseln & gewinnen

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



**Schweben!**  
2 x Heißluftballon-Fahrt  
für 2 Personen

Swimmen, Tauchen... welcher Sport geht noch am Copa Ca Backum? **4** **9**

Welche Halde lieben Mountainbiker und Paraglider?

Wie viele Bands kommen ins Finale des Sparkassen-Clubraums? **3**

Nach welchem Physiker ist die Boulderhalle in RE benannt?

Aus welcher Stadt kommt der Fußballverein, der mal in der 2. Bundesliga gespielt hat? **2**

Was gewinnen die Hertener Stadtwerke aus Solarenergie? **5**

Wer den Preis für Nachhaltigkeit erhält, den Radio Vest, Sparkasse Vest und Kreis Recklinghausen verleihen ist ein Vestischer ... ? **6** **7** **8**

An welchem Fluss ist der Radweg der EGLV? **1**

## Lösung:

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

**Einsendeschluss ist der 30.10.2023**

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

Teilnahmebedingungen unter: [www.vesterleben.de/artikel/gewinnspiel](http://www.vesterleben.de/artikel/gewinnspiel)

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



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



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



Jetzt Termin vereinbaren unter:

**02361 205-4188.**



## **Raus aus dem Baufinanzierungs- Dschungel!**

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



**Sparkasse  
Vest Recklinghausen**

# SONNENENERGIE

Hertener  
**Stadtwerke**   
*Leistung voller Leben*

**Alle reden drüber.  
Wir machen's einfach.**

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