

58 313

Citymagazin Herdecke | April 2016

Vorteils-
Coupons
für DEW21 Kunden

Lokales

**Aufbruchstimmung
in Herdecke** 06

Reportage

**Ein Gang über den
Wochenmarkt** 08

Olympia 2016

**Kai Spenner
im Gespräch** 14

Stars 2016

„Die Farben spiegeln sowohl Beziehung und Wohlbefinden als auch ein beruhigendes Gefühl von Ordnung und Frieden wieder.“

Pantone-Farben

Rose Quarz & Serenity

Das Pantone Color Institute®, Entwickler des gleichnamigen weltweit etablierten Farbsystems, hat die Töne "Rose Quartz" und "Serenity" zu den Farben 2016 gewählt. Die Farben sollen die Balance zwischen der Wärme des Rosatons und der Ruhe und Gelassenheit des kühleren Blaus demonstrieren.

Dieses Jahr werden sich die Trendfarben nicht nur in vielen Modekollektionen wiederfinden, sondern auch in Möbeln, Dekoartikeln und Wohnaccessoires.

13-1520
Rose Quarz

15-3919
Serenity

Vogel des Jahres

Stieglitz

Der Stieglitz ist einer der beliebtesten Singvögel Europas. Dazu sieht er noch ausgesprochen gut aus: Sein Gefieder ist auffallend bunt. Er trägt eine markante rote Gesichtsmaske auf dem ansonsten schwarz und weiß gefärbten Kopf. Der Stieglitz ernährt sich gern von Kletten- und Distelsamen, darum wird er auch „Distelfink“ genannt.



Baum des Jahres

Winterlinde

Die Winterlinde gehört mit zu den Baumarten, die in Mitteleuropa am häufigsten vorkommen. Kein Wunder, denn sie ist anspruchslos und resistent gegen Krankheiten. Für Hummeln bietet sie noch im Spätsommer ausreichend Nahrung und Vögel finden bei ihr ideale Bedingungen zum Leben und Nisten. Ihr Blütennektar ist häufig auch Bestandteil von Tee, Öl und Honig.



Blume des Jahres

Wiesen-Schlüsselblume

Die Wiesen-Schlüsselblume wird ca. 20 Zentimeter hoch und blüht von März bis Mai. Sie wird auch als Arzneipflanze eingesetzt, denn ihr Extrakt wirkt bei Husten schleimlösend. Das Blüteninnere ist orangefarben und lockt Hummeln, Bienen und Schmetterlinge an. Die Schlüsselblume steht unter Naturschutz und in den meisten Bundesländern leider auch auf der Roten Liste der bedrohten Arten.



4.-7.5.

42. Herdecker Maiwoche

Herdecke Innenstadt



Herdeckes größtes Stadtfest bietet wieder ein abwechslungsreiches Musikangebot auf drei Bühnen und jede Menge kulinarische Genüsse. Viel zu entdecken gibt es auch auf dem Kunst- und Töpfermarkt und der „Kreativen Straße“.

20.5.

Konzert: Nic Koray

The Shakespeare, Hauptstraße 38



Singer/Songwriterin Nic Koray spielt in Begleitung von Mirko Adden am Piano und Dirk Hengesbach an der E-Gitarre ihre einfühlsamen Songs.

30.5.

19 Uhr: Suzanne von Borsody & Trio Azul: Konzertlesung „Frida Kahlo“

Werner Richard Saal, Wetterstraße 58

Zum 100. Geburtstag Werner Richards zitiert die Schauspielerin Suzanne von Borsody im Zusammenklang mit der Musik des Trio Azul aus Briefen und Notizen, Gedichten und anderen Texten der bekanntesten Malerin Lateinamerikas.

4.6.

13. Herdecker Citylauf

Herdecke Innenstadt

Auch dieses Jahr ist der Auftakt zur Herdecker Laufserie ein Muss für alle Freizeitsportler und Laufbegeisterten. Ein Novum sind die Duschmöglichkeiten beim Ringer-Trainingszentrum.
→ tsv-herdecke.de/citylauf

12.6.

16 Uhr: „Die Puppenfee“
Ein Nachmittag mit Gesang und Tanz der Musikschule Herdecke

Aula der Friedrich-Harkort-Schule,
Hengsteyseestraße 40

17.-19.6.

42. Kanu-Regatta

Herdecker Kanu-Club 1925 e.V., Mühlenstraße



Etwa 700 Kanuten aus mehr als 30 Vereinen messen sich in über 300 spannenden Rennen. Traditionell startet die Veranstaltung mit der Hobby-Canadier-Regatta am Freitag, bei der neben den witzigen Verkleidungen auch das tolle Speisen- und Musikangebot für jede Menge gute Laune sorgt.

25.6.

Herdecker Genießertage

Herdecke Innenstadt



Zum offiziellen Sommerbeginn verwöhnt der Schlemmermarkt mit gastronomischen Leckereien. Zusätzlich lockt der Herdecker Einzelhandel mit interessanten Angeboten am verkaufsoffenen Sonntag.

25.6.-10.7.

Ausstellung Jürgen Schlothauer

Ruhrgalerie, Goethestraße 14



Der Künstler und ehemalige Beuys-Schüler Jürgen Schlothauer präsentiert einige seiner Werke.

25.6.

Ab 21 Uhr: Midsommar-Fest

Kerstins, Ackerweg 30a



Hier wird die Sommersonnenwende gefeiert! Mit leckerem schwedischem Essen, erfrischenden Getränken, Live-Musik und DJ. Dazu gibt es Late-Night-Shopping unter dem Motto „Schmuck und Accessoires für den nächsten Urlaub“.

„58313“ ist ein Magazin von DEW21.
Herausgeber: Dortmunder Energie- und Wasserversorgung GmbH, Günter-Samtlebe-Platz 1, 44135 Dortmund; V.i.S.d.P.: Nils Weise; Redaktion: Iris Wasser, Christoph Walther; Realisierung und Gestaltung: WDD Dr. Faltz, Stute & Partner GmbH, Werbeagentur GWA, Dortmund - Berlin; Fotos: Frauke Schumann: Seite 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17; Carsten Peperkorn: Seite 1, 2; iStockphoto.com/Anna Yu: Seite 3; iStockphoto.com/Rike: Seite 3; sunnychicka/Fotolia.com: Seite 3; Stadt Herdecke: Seite 4; Christine Weifenbach: Seite 4; Nic Koray: Seite 4; Kerstin Scheufen-Hanke: Seite 5; Jürgen Schlothauer: Seite 5; Astrid Eckert: Seite 5; Björn Maletz: Seite 5, 7, 16; Martin Steffen: Seite 12; Alfred Castano: Seite 12; Rio 2016 Committee: Seite 13; Neptune: Seite 16; iStockphoto.com/Juanmonino: Seite 16; iStockphoto.com/4FR: Seite 17; iStockphoto.com/CentralITAlliance: Seite 17; Fitbit Inc.: Seite 17; Jeannette Meier Kamer/Shotshop.com: Seite 18, 19; DEW21: Seite 20

bis 3.7.

Ausstellung „Klein aber fein“

Dr. Carl Dörken Galerie, Wetterstraße 60

Kleinformatige Werke von Künstlerinnen und Künstlern der Region aus der Sammlung der Werner Richard - Dr. Carl Dörken Stiftung.

2.10.

19.30 Uhr: Lesung
Autorin Christa Bernuth

Dr. Carl Dörken Galerie, Wetterstraße 60



Christa Bernuth stellt ihren Herdecke-Kurzkrimi vor und liest aus ihrem aktuellen Thriller „Die Nacht in Dir“. **Kartenvorverkauf in der Buchhandlung Herdecke.**

3.11.

19.30 Uhr: Lesung
Nicola Förg, Michaela May:
Das stille Gift – ein Alpenkrimi

Werner-Richard-Saal, Wetterstraße 60

Im Rahmen von Europas größtem internationalen Krimifestival „Mord am Hellweg“ liest die bekannte Schauspielerin Michaela May mit der Autorin Nicola Förg aus „Das stille Gift – ein Alpenkrimi“. **Karten jetzt im Vorverkauf.**

Onikon zeigt

10. + 11.5. um 20 Uhr:
„Suffragette - Taten statt Worte“
7. + 8.6 um 20 Uhr:
OSCAR-Gewinner „Spotlight“

Kino Onikon, Goethestraße 14
→ onikon.de

Los geht's

Nachdem die letzten Baustellenbarken am 12. März bei der feierlichen Einweihung fast alle gefallen sind, erstrahlt der Kampsträter Platz als neues Herzstück der Herdecker Innenstadt. Jetzt lädt der Platz ein, hier die schönen Stunden des Tages zu verbringen, sich zum Beispiel mit einem kühlen Glas Weißwein entspannt die Strahlen der Frühlingssonne ins Gesicht scheinen zu lassen oder bei einem leckeren Eisbecher oder Cappuccino dem bunten Treiben zuzusehen. Das neue Areal aus traditionellem Ruhrsandstein hat neben seinen optischen Vorzügen noch einiges mehr zu bieten: Durch verborgene Strom- und Audioanschlüsse unter dem Pflaster ist der Platz für Veranstaltungen jeglicher Art bestens gerüstet.

Premiere zur Maiwoche

Unter Beweis gestellt wird dies zur Maiwoche. Zum ersten Mal wird der Kampsträter Platz mit einer Bühne der DEW21 und dem gastronomischen Angebot der ansässigen Händler in die Feierlichkeiten eingebunden und stellt somit eine Ergänzung zu den vorhandenen Bühnenstandorten am Frederunabrunnen und am Stiftsplatz dar. In entspannter Atmosphäre kann dann hier relaxter Live-Musik von Reggae bis Blues gelauscht werden. Ebenfalls neu dabei ist der Nachtflohmarkt, der neben dem traditionellen Kunst- und Töpfermarkt ein weiteres Highlight im Bereich der Innenstadt darstellt.

Kleineren Gästen bietet die kreative Straße wieder ein buntes Rahmenprogramm mit jeder Menge Spiel und Spaß wie zum Beispiel dem Kinderschminken am DEW21 Stand.

Erstes soziales Netzwerk

Mit dem Namen „Kampsträter Platz“ soll an die älteste Herdecker Selbsthilfe-Vereinigung Herdeckes erinnert werden, die sich 1787 zusammenschloss und heute noch aktiv ist. Die Kampsträter Nachbarschaft zählte zu ihrer Gründung rund 600 Mitglieder, die sich zur wechselseitigen Hilfe in Notfällen verpflichteten.



Penthouse-Wohnung mit Blick auf die Ruhrauen



Die Bauarbeiten schreiten voran

Was passiert noch in Herdecke

Die Wohnbebauung des Projekts „Wohnen am Fluss“ ist weiterhin in vollem Gange. Die ersten Reihenhäuser auf dem ehemaligen Westfalia-Gelände sind bereits fertiggestellt und warten darauf, bezogen zu werden.

Das Ruhrvorland hat ebenfalls ein neues Gesicht bekommen. Spaziergänger und Radfahrer freuen sich über neu angelegte Wege, Aufenthaltsplätze, Bänke, Beete und Bepflanzungen. Auch drei Bäume aus der Fußgängerzone haben hier ihr neues Zuhause gefunden.

Projekt „Alter Steinbruch“ für Jung und Alt

Die zukünftigen Bewohner des Mehrgenerationen-Wohnhauses der HGWG am alten Steinbruch können sich auf den baldigen Einzug vorbereiten. Die Vorteile des Wohnprojekts liegen auf der Hand: Es liegt sehr idyllisch und doch zentral. Die unmittelbare Nähe zur Herdecker Innenstadt und zum Bahnhof garantiert kurze Wege zum Einkaufen oder zum Ausflug in die umliegenden Städte. Auch das Konzept, mehrere Generationen unter „einem Dach“ zu vereinen, scheint zu überzeugen: nahezu alle Wohnungen haben ihren zukünftigen Mieter gefunden.



Den Bahnhof direkt vor der Haustür

Die ansässigen Einzelhändler freuen sich über Herdeckes neues „Herzstück“.





Obst & Gemüse Vorberg

Knackig frisches Obst, Gemüse und Salate findet man am Stand der Vorbergs. Obwohl Uwe Vorberg heute seine Frau Nadine vertreten muss, ist die Laune gut. Hier werden überwiegend saisonale und regionale Produkte angeboten – in den Sommermonaten natürlich auch aus eigenem Anbau.

Das Team der Marktmeister sorgt dafür, dass alles in geregelten Bahnen abläuft.

Sie teilen den Händlern die Plätze zu, kassieren Standgebühren, halten die Rettungswege frei und haben nebenbei immer ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Händler.



Renate Umland



Sorgt immer für gute Stimmung auf dem Markt.

Spargel im eigenen Saft (6 Portionen)

**2 kg weißer Spargel,
1 Prise Zucker, 1 Prise Salz, Butter**

Spargelportionen in doppelter Alufolie dicht einschlagen. Salzen, zuckern und mit etwas Butter bestücken. Im Backofen bei ca. 200 Grad backen. Ca. 15 Minuten für sehr bissfesten Spargel, wer es weicher mag, lässt ihn länger drin. Schmeckt viel aromatischer als gekochter Spargel!
Guten Appetit!

Blumen Norbert Schäfer

Blumenhändler Norbert Schäfer fällt durch seine imposante Erscheinung auf. Für Kunden hat er immer einen freundlichen Spruch oder wertvollen Tipp auf Lager. Neben frischen Schnittblumen gibt es am Stand auch eine große Auswahl an saisonalen Kräuter-, Gemüse- und Gartenpflanzen.

Das ist ja interessant...

In der Kräutersaison bietet das Restaurant Kerstins Wildkräuter-Spaziergänge und Outdoor-Cooking mit der zertifizierten Herdecker Wildkräuter-Pädagogin Sabine Kemper an. Nähere Infos unter:
→ kerstins-herdecke.de



Starke Käsespezialitäten

Eine riesige Auswahl an Käsesorten bietet Torsten Starke. Seit 1983 steht bei dem Händler der Markt in Herdecke fest auf dem Programm. Neben einer exklusiven Käseauswahl mit Köstlichkeiten aus ganz Europa, gibt es auch besondere Leckereien aus Bauernherstellung. Einfach mal ausprobieren.



Super, Markt!

Der Herdecker Wochenmarkt ist immer einen Abstecher wert. Wenn sich die Fußgängerzone in ein buntes und duftendes Einkaufsparadies für Frisches abseits der Discounter-Angebote verwandelt, wird nicht nur geshoppt und geschlemmt. Ein kleines Schwätzchen mit den Händlern oder dem Nachbarn gehört zum Erlebnis Markt einfach dazu.



Kartoffeln Sieg

Des Deutschen liebste Knolle in vielen Varianten findet man bei Kartoffeln Sieg. „Annabelle, Linda und Cilena sind unsere Verkaufsschlager“ erklärt Verkäufer Sascha Kruska. Aber auch Exoten wie die blaue Trüffelpotato oder Topinambur sind hier erhältlich.



Landbäckerei Hönnecke-Deunert

Die Backwaren der Bäckerei Hönnecke-Deunert finden seit gut 50 Jahren ihren Weg auf den Wochenmarkt. Verkäuferin Claudia Wegener bietet frische Brote, Brötchen, Kuchen und Teilchen, die ohne Zusätze noch am gleichen Morgen hergestellt werden. Kleiner Tipp: Probieren Sie doch mal das Pflaumenwalnussbrot.

Fleischerei Wilhelm Schmitz

Um die Mittagszeit muss man einfach nur der langen Kundenschlange folgen, um zu einem Klassiker des Wochenmarkts zu gelangen. An guten Tagen gehen hier rund 200 Liter der legendären Erbsen- und Linsensuppe über die Theke. Kein Wunder, denn „die Suppen und Eintöpfe werden nach traditionellen Rezepten und ohne jegliche Bindemittel hergestellt“, so der Junior-Chef.



Unsere Vorteilspartner

Bei den Partnern von DEW21 erhalten Sie exquisite Angebote und attraktive Rabatte.

Café Kornspeicher

Bereits seit 2011 dürfen die Herdecker die Gastlichkeit von Nuriye und Coskun Aynur in Herdeckes ältestem Gebäude genießen.



Jahrelang wurde das Fachwerkhaus aus dem 16. Jahrhundert liebevoll renoviert. Heute werden dort leckere Gerichte wie Pfann- und Flammkuchen, Himmel und Erde sowie saisonale westfälische Speisen mit viel Hingabe produziert und serviert. Die Chefin kocht hier selbst – und zwar täglich frisch!

Da wundert es wenig, dass sich sowohl der urige Innen- als auch der schöne Außenbereich großer Beliebtheit erfreuen. Aufgrund des hohen Zuspruchs sollen die Öffnungszeiten am Wochenende sogar bis 20 Uhr ausgeweitet werden. Auch morgens lockt das Café mit einem reichhaltigen und leckeren Frühstücksangebot, welches von süß bis herzhaft für jeden Geschmack etwas bereithält.

Der Name der gemütlichen Gastronomie bezieht sich übrigens auf die vermutete frühere Verwendung des Bauwerks als Kornspeicher.

Zweiter Pfannkuchen **GRATIS***



Café Kornspeicher
Hauptstraße 1
58313 Herdecke
02330.6 12 00 00

Mo Ruhetag
Di – Sa 9 bis 18 Uhr
Sonn- und Feiertage
10 bis 18 Uhr

Partner werden

Wir freuen uns über tolle Angebote und Aktionen für unsere Kunden.

→ 0231.544-2031
→ iris.wasser@dew21.de

FIRST REISEBÜRO

„Wir nehmen Urlaub persönlich!“ Das ist seit 13 Jahren das Motto von Jennifer Möller und ihrem sympathischen Team im FIRST Reisebüro.

Wer sich gerne das nächtelange Stöbern im Internet nach vermeintlichen Reise-Schnäppchen spart, genießt hier eine persönliche Beratung, die auf umfangreicher Erfahrung und persönlicher Kenntnis der Reiseziele basieren und preislich den Online-Angeboten in nichts nachsteht. Neben dem Bereich Kreuzfahrten sind die Reiseprofis besonders auf das Thema begleitete Gruppenreisen spezialisiert. Die diesjährigen Exkursionen nach Grönland und Südafrika sind bereits ausgebucht, doch 2017 stehen schon weitere Highlights auf dem Programm: Die afrikanische Wildnis in Namibia und den traumhaften Indian Summer an der Ostküste der USA erleben. Besuchen Sie die frisch renovierten Räumlichkeiten der Reiseexperten in der Hauptstraße und lassen Sie sich schon während der Beratung in Urlaubsstimmung versetzen.



50€*
Vorfriede-
Geschenk von
Korkenzieher



FIRST REISEBÜRO
Hauptstraße 15
58313 Herdecke
02330.20 60
herdecke1@
first-reisebuero.de

Mo – Fr 9 bis 18.30 Uhr
Sa 9 bis 14 Uhr

E-motion e-Bike Welt

André Walter setzt in seiner neuen E-motion e-Bike Welt voll auf Elektromobilität.

Seit März stellt der Besitzer der ehemaligen Tretmühle sein Sortiment schrittweise komplett auf E-Fahrräder und E-Dreiräder um. Denn die sogenannten Pedelecs liegen nicht nur voll im Trend, ihnen gehört auch die Zukunft, so der gelernte KFZ-Mechaniker. Neben ihren umweltfreundlichen Aspekten begeistern sie durch ihre einzigartige Kombination aus Technik und Sport und die Möglichkeit, mühelos längere Distanzen zurückzulegen. Neu ist auch die Möglichkeit, die Elektro-Zweiräder auf Leihbasis zu erwerben, z. B. für eine schöne Radtour am Wochenende. Die Finanzierung oder das Leasing eines E-Bikes oder -Dreirads sind ebenfalls möglich.

Vorteilspaket
bei Kauf eines
E-Bikes von bis zu
159 €*



Geblieben sind natürlich Leistungen wie der fachmännische Reparaturservice, die individuelle und kompetente Beratung und auch die Möglichkeit, kostenlose Probefahrten durchzuführen.

E-motion e-Bike Welt
Hauptstraße 14
58313 Herdecke
02330.916 278
herdecke@emotion-
technologies.de

Die neuen Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr 10 bis 18.30 Uhr
Sa 10 bis 16 Uhr
Mi geschlossen

Optik Wulf

Im Fachgeschäft an der Wetterstraße erwartet die Kunden erstklassiger Service und ein umfangreiches Angebot.



Seit über 25 Jahren versorgt die Elke Wulf GmbH unter Führung von Augenoptikermeister Claus Schölermann die Herdecker und Kunden aus der umliegenden Region mit Brillen, Kontaktlinsen, Arbeitsbrillen, Sportbrillen und vielem mehr. Aus einer persönlichen Beratung und fundierten Augenuntersuchung mit modernsten Messgeräten entsteht eine modische Sehhilfe mit individuell angepassten Gläsern. Regelmäßige Schulungen und Fortbildungen des kompetenten Teams aus Optiker-Meistern und Gesellen sowie Claus Schölermanns Grundstudium der Medizin bilden die Grundlagen für eine umfassende Beratung der Kunden. So kann u. a. Frau Becker als Augenoptikerin und zertifizierte Gesundheitsberaterin die Arbeit ergänzen. Neben einem großem Sortiment an aktuellen Brillen-Modellen und der Sehstärkenbestimmung können in der haus-eigenen Werkstatt kurzfristig und unkompliziert Reparaturen an Gestellen als auch Umschleifarbeiten an Gläsern vorgenommen werden.

20%*
auf alle
Sonnenbrillen



Elke Wulf – Zeitgemäße
Brillenmode GmbH
Wetterstraße 2
58313 Herdecke
02330.30 47
info@optik-wulf.de

Mo, Di, Do, Fr 9 bis 18.30 Uhr
Mi 9 bis 18 Uhr
Sa 9 bis 14 Uhr

Die XXXI. Olympiade...

... wird dieses Jahr in der brasilianischen Millionen-Metropole Rio de Janeiro ausgetragen. Damit ist die Stadt am Zuckerhut in der Historie von Olympia die erste in Südamerika, die Gastgeber der Veranstaltung sein wird. Zeitraum der Spiele wird der 5. bis zum 21. August sein, die Paralympics werden vom 7. bis zum 18. September stattfinden. Insgesamt werden sich die Sportler in 42 Sportarten messen. Zwei sind neu dazu gekommen: Rugby und Golf.

Für die Spiele entstehen viele neue Wettkampfstätten; zugleich werden auch ältere renoviert um als Austragungsorte genutzt zu werden. Zu den größten Arenen zählen das legendäre Maracana-Stadion mit knapp 77.000 Plätzen und das Olympische Stadion Joao Havelange mit 60.000 Plätzen. Das Beach-volleyball-Turnier findet an der weltberühmten Copacabana statt. Das Stadion umfasst „beschauliche“ 12.000 Plätze.

Die Herdecker Olympia-Hoffnungen

Herdecke ist Wohn- und Geburtsort vieler erfolgreicher Athleten aus unterschiedlichen Sportarten. Für drei junge Sportler aus der Ruhrstadt ist der Traum von Olympia 2016 in greifbare Nähe gerückt. Ruderer *Johannes Weißenfeld* ist nicht nur einer der Jüngsten im Team des Deutschlandachters, sondern auch frischgebackener Sportler des Jahres des EN-Kreises. Für ihn schlägt im April die Stunde der Wahrheit, denn dann finden die Nominierungen für die Olympia-Mannschaft statt. Wir drücken fest die Daumen!

Kanute *Kai Spenner* kann weiterhin auf eine Nominierung als Ersatzfahrer hoffen. Die Entscheidung darüber wird im April bei den Qualifikationen für die Nationalmannschaft erfolgen. Wir wünschen viel Erfolg!

Eine Fehlentscheidung stoppte die Taekwondo-Kämpferin *Anna-Lena Frömming* auf ihrem Weg nach Rio. Im Halbfinale des Qualifikationsturniers in Istanbul wurde ein klarer Regelverstoß ihrer Gegnerin nicht geahndet. Mit 21 Jahren hat sie allerdings alle Möglichkeiten noch in Zukunft olympische Luft zu schnuppern. Viel Glück dabei!



Johannes
Weißenfeld



Anna-Lena
Frömming



10.500 Athleten
treten aus **205** Ländern an.

85.000 Sicherheitskräfte werden
mobilisiert. In London waren es **42.000**.

306 Goldmedaillen werden vergeben.

10,4 Milliarden Euro kosten die Spiele.

33.000 Taxen fahren durch Rio –
und ebenso viele stecken im Stau.

218 Millionen Havainas-Schlappen
wurden 2014 weltweit verkauft.

6.453.682 Einwohner hat Rio.

396 Meter hoch ist
der Zuckerhut.

Quelle: www.t-online.de

Sportarten, die 2016 dazukommen:

NEU: GOLF

Bereits 1900 wurde bei den Olympischen Spielen in Paris und vier Jahre später in St. Louis Golf gespielt. Für das Jahr 2016 einigte sich das IOC auf ein reines Einzel-Zählspiel über 72 Löcher. Gold, Silber und Bronze geht an die Teilnehmer mit den drei niedrigsten Schlagzahlen.



NEU: 7ER RUGBY

Das letzte Mal war Rugby 1924 dabei. In Rio wird 7er Rugby gespielt, eine Variante bei der mit sieben statt mit 15 Spielern gespielt wird. Beide Mannschaften versuchen den Ball durch tragen oder kicken ins gegnerische Malfeld zu bringen und abzulegen. Das nach vorne Werfen des Balles ist nicht gestattet.



BMX

Entwickelt in den 70er Jahren in Kalifornien, feierte der Cross-Radrennsport in Peking 2008 seine olympische Premiere. Auf den halsbrecherischen Strecken erreichen die Fahrer Spitzengeschwindigkeiten bis zu 65 km/h. Der Parcours in Rio ist mit seinen bis zu 14 Meter langen Sprüngen sehr anspruchsvoll.



TRAMPOLIN-TURNEN

Bei dem in Pflicht und Kür aufgeteilten Wettkampf werden verschiedene Sprünge mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad ausgeführt und bewertet. Es können Sprunghöhen bis zu 9 Metern erreicht werden. Erfinder des Trampolins, Georg Nissen, sprang sogar zusammen mit Kängurus auf dem Sportgerät.



BEACH-VOLLEYBALL

Beim Beachvolleyball besteht ein Team aus zwei Spielern bzw. Spielerinnen. 2012 in London konnte das deutsche Duo Julius Brink und Jonas Reckermann als erste Europäer olympisches Gold holen. Den umstrittenen Bikini-Zwang bei den Frauen gibt es übrigens nicht mehr.



MOUNTAIN-BIKE

Bei der olympischen Disziplin Cross Country muss ein Rundkurs gemeistert werden, der anspruchsvolle Anstiege, Abfahrten, Pfade und natürliche oder künstliche Hindernisse aufweist. Deutsche Favoritin ist die 44-jährige Sabine Spitz, die bereits Silber in London und Gold in Peking gewann.



Kai Spinner

Man muss schon eine ordentliche Portion Ehrgeiz und Liebe zum Sport mitbringen.



Hallo Herr Spinner. Ich gehe mal davon aus, dass Ihr gesunder Teint nicht aus den deutschen Wintermonaten stammt.

KAI SPINNER: Ganz richtig, ich bin erst vor ein paar Tagen aus dem Trainingslager in Indian Harbour Beach/Florida zurückgekehrt. Dort waren Wetter und Trainingsbedingungen wesentlich angenehmer als jetzt gerade hier.

Das kann ich mir vorstellen.

KAI SPINNER: Trotzdem war das Ganze natürlich kein Erholungsurlaub, sondern diente der Vorbereitung auf die diesjährigen Wettkämpfe.

Es stand viel Kraft- und Ausdauertraining auf dem Programm – ob auf dem Wasser, im Kraftraum oder bei Lauf-, Schwimm- oder Gymnastikeinheiten. Und das ganze vier Wochen lang.

Wie sieht generell Ihr Tagesablauf hier in Deutschland aus?

KAI SPINNER: Ich habe einen sehr klar strukturierten Ablauf, in dem eigentlich fast jede Minute verplant ist. Morgens stehe ich früh auf, damit ich um 6 Uhr noch vor meiner Arbeit trainieren kann. Dann geht es in die Firma und nach dem Arbeitstag steht dann ein weiteres Training auf dem Programm.

Hinzu kommt noch ihr BWL-Studium, welches Sie parallel belegen. Denkt man da nicht manchmal „Wozu das alles?“

KAI SPINNER: Man muss schon eine ordentliche Portion Ehrgeiz und Liebe zum Sport mitbringen. Zum Glück unterstützten mich meine Freundin und meine Familie zu hundert Prozent. Ich glaube, sonst würde man das über einen längeren Zeitraum nicht schaffen.

Ihre Familie hatte natürlich auch großen Einfluss daran, dass Sie den Kanusport für sich entdeckt haben.

KAI SPINNER: Mein Uropa war Gründungsmitglied, mein Großvater jahrelang Vorsitzender des Herdecker Kanu-Clubs. Neben anderen Vereinsaufgaben trainiert mein Vater das Drachenboot-



Team und meine Mutter kümmert sich um die finanziellen Belange des Vereins. Mein Bruder Sven ist extrem erfolgreich im Kanu-Polo. Wenn man dann noch die Ruhr direkt vor der Haustür hat, wird man quasi ins Boot „hineingeboren“.

In jungen Jahren wechselten Sie dann zur KG Essen, einem der erfolgreichsten Kanu-Vereine Deutschlands.

KAI SPINNER: Ja, mit 12 musste ich dann immer pendeln. Gerade als Jugendlicher empfindet man das als ziemlich nervend. Aber die Rahmenbedingungen, dort am Olympiastützpunkt zu trainieren, sind geradezu perfekt. Die Möglichkeit dort das Internat zu besuchen, kam für mich allerdings auch nicht in Frage.

Ich wollte auf keinen Fall mein vertrautes Umfeld in Herdecke aufgeben.

Im Laufe der Jahre folgten dann etliche Titel, darunter Deutsche Meisterschaft, U23-Europameister und die Berufung ins A-National-Team. Leider hat es mit der Qualifikation für die diesjährige Olympiade im Kajak-Vierer nicht geklappt.

KAI SPINNER: Ja, das war natürlich sehr ärgerlich. Nach der verkorksten WM hatte ich erst einmal überhaupt keine Lust mehr, mich in irgendein Boot zu setzen. Für jeden Sportler ist Olympia sicherlich das ultimative Ziel. Allerdings besteht für mich noch die Möglichkeit, als Ersatzfahrer nach Rio mitgenommen zu werden. Dazu muss ich aber in den bevorstehenden Wettkämpfen erneut meine Qualitäten unter Beweis stellen.

Wir drücken dafür ganz fest die Daumen und wünschen noch viele weitere erfolgreiche Paddeljahre!

Kai Spinner wurde 1990 in Herdecke geboren. Mittlerweile lebt, arbeitet und trainiert er in Essen.



WOHNEN



→ Modern Country

Materialien natürlichen Ursprungs wie naturbelassenes Holz, Stein, Baumwolle oder Leder prägen den angesagten Wohnstil. Dabei dominieren dezente und zurückhaltende Farben wie Weiß und Grau sowie Pastelltöne wie Hellblau, Creme und Flieder. Die Geradlinigkeit der Moderne wird hier mit der natürlichen Gemütlichkeit des Landhauses kombiniert.



SNACKS

→ Henkelmann kehrt zurück

So mobil wie unser Alltag muss jetzt auch unsere Verpflegung sein. Der Trend geht zu Snacks, die wir zu Hause vorbereiten und mit ins Büro nehmen. Mit einer Schnitte Brot ist das noch einfach – doch wie transportieren wir eine Suppe, ein Müsli oder einen Salat? Die Industrie ist darauf vorbereitet mit vakuumisolierten Trinkbechern, auslaufsicheren Boxen und stylischen Lösungen, die sich auch einfach transportieren lassen.



→ Die kommen ganz groß raus

Auffallendstes Accessoire in diesem Sommer wird die Sonnenbrille. Ob rund oder eckig, futuristisch oder verrückt, mit oder ohne Rahmen – sie ist in jedem Fall überdimensional. Erhältlich bei Optik Wulf.

→ Sneaker



Bequem und stylisch zugleich wird auch 2016 der Sneaker ein weiteres Jahr die Schuhschränke aller Modebewussten dominieren. Neben dem klassischen Weiß und knalligen Mustern, sind Metallic-Sneaker mit Verzierungen wie Nieten, Fransen oder Quasten ganz weit vorne. Erhältlich bei: Reichel – „schuhistgut“-Schuhmode.

→ Mini-Rucksack



Der Rucksack ist wieder zurück. Auf den Laufstegen sieht man die Schultergurt-Taschen schon länger als schmückendes Accessoire. Die neuen Damen-rucksäcke sind klein, zierlich, elegant und unbedingt aus Leder.

→ Safari-Style



Die Farben der Wüste gehören zum Sommeroutfit. Khaki, Sand und Oliv sind so neutral, dass sie sich wunderbar kombinieren lassen



→ Fitnesstracker

Die smarten Armbänder erleben seit ihrem Erscheinen einen kontinuierlichen Aufwärtstrend. Der Funktionsumfang erweitert sich stetig. Darüber hinaus präsentieren sie sich mittlerweile auch als modisches Accessoire wie z.B. das neue Fitbit Alta. Neben der Erfassung aller Aktivitäten, erinnert und motiviert es seinen Benutzer, noch aktiver zu werden.

→ Kein Trend, aber schön

Ein Spaziergang durch das frühlingshafte Herdecke. Über den neuen Kampsträterplatz flanieren, sich eine Kleinigkeit für den neuen Sommerlook gönnen, einen Kaffee oder Aperol-Spritz genießen oder einfach mal die Füße in der Ruhr baumeln lassen.

HERDECKE



CUP CAKES

KEKSWERKSTATT

So war's im Cake Decoration Shop

Für den Cupcake Kurs den Alicia Hausmann vom Cake Decoration Shop im letzten Heft als Mehrwert angeboten hatte, fanden sich viele begeisterte Teilnehmer. Hier wurde fleißig dekoriert und genascht! Und alle waren sich einig: „Das würden wir wieder machen!“ Kontakt: Hauptstraße 5, 58313 Herdecke, 02330.8 91 54 50, cake-decoration.de



Trink Wasser!

75.000 l

Wasser trinkt ein Mensch durchschnittlich im Laufe seines Lebens.

43 l

Wasser enthält durchschnittlich ein erwachsener Körper. Damit besteht er zu rund 70 % aus Wasser.

15

Messstellen im Wassernetz werden zur regelmäßigen Trinkwasserkontrolle genutzt.

600.000

Einwohner werden von uns zuverlässig mit Trinkwasser versorgt. In Dortmund, Herdecke und in Teilen von Holzwickede.

350

Kenngößen werden von den Wasserproben durch Experten eines unabhängigen Prüflabors regelmäßig gemessen. So ist jederzeit sichergestellt, dass unser Leitungswasser den strengen Vorgaben der Deutschen Trinkwasserverordnung entspricht.

72 %

unserer Erdoberfläche ist mit Wasser bedeckt.

150 l

Wasser pro Tag verbraucht jeder Einwohner der Bundesrepublik Deutschland.

1,4 Mrd. km³

beträgt die gesamte Wasserfläche unserer Erdoberfläche. Nur 0,3 % davon ist Trinkwasser.

3 Tage

können wir maximal ohne Wasser auskommen.

250 ml

Wasser – also ein Glas voll – sollte man nach dem Aufstehen, vor und nach jeder Mahlzeit sowie vor dem Zubettgehen trinken. Das ist eine simple Regel, um sicher zu stellen, dass man am Tag 2 Liter Wasser zu sich nimmt.

Ferienaktion

Für Herdecker Familien haben wir einen ganz besonderen Tipp: Am Mittwoch, 13. Juli von 10 bis 12 Uhr laden wir in die Wasserwerke Westfalen nach Schwerte ein. Neben einer Erlebnistour in die normalerweise vor der Öffentlichkeit geschützten Bereiche der Trinkwassergewinnungsanlagen, gibt es für die Kids (Alter: 6 – 11 Jahre) auch eine spannende Aufgabe: Sie bauen ihre eigene kleine Wasser-Reinigungsanlage. Die Erwachsenen bekommen währenddessen eine gezielte Einführung zum Thema Trinkwasser.

Wer Lust hat mitzumachen, meldet sich an unter 02304.9575-210/-204.



Einfach nah

Bereits seit vielen Jahren versorgt DEW21 Herdecke mit Wasser. Es stammt aus der Ruhr und wird in verschiedenen Schritten mechanisch und biologisch gereinigt und aufbereitet, bevor es als Trinkwasser in die Haushalte kommt.

Auch bei größeren Veranstaltungen muss man auf unser Wasser nicht verzichten. Mit unserem Aquamobil sind wir gern schon mal direkt vor Ort. Den frisch gezapften Durstlöcher gibt es dann bei uns natürlich kostenlos.

Mehr als nur Wasser

Inzwischen versorgen wir Herdecke nicht nur mit Wasser und Erdgas, sondern auch mit Strom. Ein Preisvergleich kann sich hier lohnen. Kommen Sie doch einfach einmal in unserer Beratungsbüro im Rathaus. Wenn Sie Ihre letzte Energierechnung mitbringen, können wir Ihnen direkt ausrechnen, wie viel Sie bei einem Wechsel sparen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

100 %

Erfrischung: Wasser mit Ingwer und Zitrone
Ein in Scheiben geschnittenes ca. 4 cm großes Stück Ingwer und einige Zitronenscheiben in eine Karaffe geben und mit gekühltem Wasser auffüllen. Wer mag, kann noch einige frische Minzblättchen hinzufügen.



Mitnehmen!
Trinkflaschen für unsere
Strom- und Erdgaskunden

Einfach nur Wasser. Natürlich von hier.

Unser Wasser aus der Region für die Region

GENAU
MEINE
ENERGIE

DEW21

Jetzt auch zum Mitnehmen für alle DEW21 Strom- und Erdgaskunden, die auf das köstliche Nass unterwegs nicht verzichten wollen. Ab sofort in unserem Beratungsbüro Herdecke.

→ dew21.de