

58313

Citymagazin Herdecke Mai 2017



Jörg Hartmann im Interview

„Ich liebe den skurrilen Humor!“

Reportage vom Biohof

Öko-Landbau
aus Leidenschaft

unu Elektroroller im Test

Zum Auto eine
clevere Alternative

Vorteils-
Coupons
für DEW21
Kunden

4

TERMINE

6

REPORTAGE

ÜBER DEN WIPFELN

Familienspaß im Kletterwald Wetter

10

INTERVIEW

JÖRG HARTMANN

Ein Schauspieler aus Herdecke

14

TESTBERICHT

UNU ELEKTROROLLER

Eine Probefahrt durch Herdecke

17

RÜCKBLICK
LOKALES

21

RÜCKBLICK
LOKALES

22

HOMESTORY

ZU BESUCH IM BARBERSHOP

26

TRENDS

58313
Citymagazin
Herdecke
Mai 2017

18

PORTRÄT

BIO AUS HERDECKE

Familie Röbbcke-Niermann auf ihrem Bauernhof

28

REPORTAGE

YOGABILITY

Ein Probetraining mit der 58313-Redaktion

**IMPRESSUM**
58313 ist ein Magazin von DEW21Herausgeber:
Dortmunder Energie-
und Wasserversorgung GmbH
Günter-Samtlebe-Platz 1
44135 Dortmund

V.i.S.d.P.: Mirco Pinske

Konzept & Redaktion:
Iris Wasser, DEW21Texte & Redaktion: Katrin Osbelt
KO2B – Agentur für KommunikationGestaltung: Vera Berger
büro b* Raum für GestaltungFotos: Frauke Schumann Fotografie
(Titel, S. 4 links, S. 9 [3], S. 14 [3], S. 15 [2], S. 16, S. 17 [oben], S. 18, S. 19 [4], S. 20, S. 22, S. 23, S. 24, S. 25 [4], S. 27, S. 28, S. 29 [6], S. 30 [2], S. 31 [2]) | Antonia Krahn (S. 3) | WDR (S. 13) | Stefan Klüter (S. 10) | Forest Adventures (S. 6/7, S. 9) | Bertelsmann (S. 4) | Dr. Carl Dörken Stiftung (S. 4) | Frank Schlaak (S. 4) | Marta-Gomez-Band (S. 5) | fotolia Jean Kobben (S. 5) | RTL (S. 5) | Mark Richter (S. 21) | Clara Hedwig (S. 26) | Gertrud Deckers (S. 26) | Urbanara (S. 26) | H&M (S. 27) / met{a}stuff (S. 27), pukka (S. 27)

Druck: Peter Pomp GmbH

Auflage: 13.500

Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung beide Geschlechter, auch wenn aus Gründen der leichteren Lesbarkeit nur die männliche oder nur die weibliche Form verwendet wird.

**Liebe Leserinnen,
liebe Leser,**

58313, das Citymagazin für Herdecke, hat sich fürs Frühjahr frisch herausgeputzt – mit neuem Design und einem überarbeiteten Redaktionskonzept. Auf mehr Seiten als bisher präsentieren wir Ihnen, wie lebendig Herdecke ist. Schnuppern Sie mit uns Frühlingsluft: beim Klettern im Hochseilgarten, bei einer Testfahrt mit einem unu Elektroroller oder auf dem Biohof der Familie Röbbcke-Niermann. Drei jungen modebewussten Herren haben wir beim Barbier-Besuch über die Schulter geschaut und beim Yoga-Probetraining einiges auf den Kopf gestellt. Lernen Sie in unserem Interview den Schauspieler Jörg Hartmann, vom Fernsehschirm vor allem als Tatort-Kommissar Faber mit schwierigem Charakter bekannt, von einer ganz neuen Seite kennen! Man kann wirklich mit ihm lachen, und er hatte offensichtlich schon als junger Mann den Schalk im Nacken sitzen.

Außerdem erwarten Sie tolle Vergünstigungen: Die Angebote der DEW21-Vorteilspartner machen's möglich.

Wir wünschen Ihnen bei der Lektüre viel Vergnügen!

**Ihre
58313-Redaktion**

NOCH BIS 2. JULI



Eins aus Zwei: Diptychen aus der Stiftungssammlung

Diptychen sind zweiteilige Reliefe oder Gemälde – häufig tauchen sie in der sakralen Kunst des Mittelalters auf. Die Dr. Carl Dörken Galerie, Wetterstraße 60, zeigt „Zweiteiler“ zeitgenössischer Künstlerinnen und Künstler.

Samstag: 14.00–17.00 Uhr

Sonntag: 11.00–17.00 Uhr

Das Onikon zeigt

16. Mai 2017 | 15.30 und 20.00 Uhr

17. Mai 2017 | 20.00 Uhr

Jackie

Zwischen Attentat und Beerdigung: Regisseur Pablo Larraín inszeniert drei Tage, in denen Jacqueline Kennedy (Natalie Portman) die Geschichte prägt.

13. Juni 2017 | 15.30 und 20.00 Uhr

14. Juni 2017 | 20.00 Uhr

Lion

Identitäts-Drama: Ein kleiner indischer Junge wird von seiner Familie im Zug vergessen und später von Australiern adoptiert – mit Nicole Kidman als Adoptivmutter Sue.

27. und 28. Juni 2017 | 20.00 Uhr

The Salesman

Spannend erzähltes iranisches Drama über das Leben und Überleben in einer Stadt zwischen Zerfall und Aufbau.

www.onikon.de

6. MAI



Fischerfest mit Trödelmarkt

Nicht nur Forellen, sondern auch Würstchen und Kuchen gibt es beim Fischerfest mit Trödelmarkt des Sportfischerei-Vereins Hagen, Herdecke und Umgegend im und rund um das Vereinsheim am Vorhaller Weg 2 in Herdecke.

Start: 10.00 Uhr

7. MAI



Lesung: Helfen – Warum wir für andere da sind

Der Autor Tillmann Bendikowski liest in der Dr. Carl Dörken Galerie, Wetterstraße 60, aus seinem Buch über die Kultur des Helfens. Anhand von Gesprächen mit Menschen, die unterschiedliche Erfahrungen mit dem Helfen gemacht haben, und mit Blick auf jene, die zu Ikonen der Barmherzigkeit geworden sind, zeigt er, wie Hilfsbereitschaft Menschen und Gesellschaften verändert.

Start: 12.30 Uhr

24. MAI BIS 27. MAI



43. Herdecker Maiwoche

Drei Bühnen mit Live-Musik, ein Glas gemeinsam trinken, der historische Kunst- und Töpfermarkt an Christi Himmelfahrt sowie – erstmals in diesem Jahr – die Herdecker Produktmesse „made in Herdecke“ am Samstag: Die Maiwoche bietet wieder vier Tage Unterhaltung und Geselligkeit. Abschließend findet am Samstagabend ein großes Höhenfeuerwerk statt.

28. MAI



Musikalische Reise mit der Marta Gomez Band

Die Konzerte der Kolumbianerin Marta Gomez gleichen einer Reise durch den lateinamerikanischen Kontinent – verspielt, herzerwärmend und gesanglich auf höchstem Niveau. Dabei schwingt auch die Singer-Songwriter-Tradition ihrer Wahlheimat USA mit. Sie spielt mit ihrer Band im Werner-Richard-Saal, Wetterstraße 60.

Start: 19.00 Uhr

2. JUNI



Mark Richter „in concert“

Mark Richter, der singende Lehrer mit der laut Dieter Bohlen „fetten“ Stimme, tritt im Pub „The Shakespeare“, Hauptstraße 38, auf. Mit seiner Band Night Owls covert Richter gekonnt Rock- und Pop-Klassiker.

Start: 19.30 Uhr

10. JUNI



14. Herdecker Citylauf

Um die 900 Teilnehmerinnen und Teilnehmer verzeichnet der Herdecker Citylauf jedes Jahr – von den Bambini über ambitionierte Hobby-Läufer bis zur Spafzstaffel! Ob die Herdecker dieses Jahr die 1.000er-Grenze knacken? Die Runde führt durch die Innenstadt, obere Hauptstraße und Fußgängerzone.

24. JUNI

Spiel, Spaß und Sport am Kalkheck

Mit Unterstützung unter anderem von DEW21 richtet der TUS Ende in Kooperation mit den örtlichen Kindertageseinrichtungen, dem Familienzentrum Kirchende und der Grundschule Hugo Knauer ein großes Spiel, Spaß- und Sportfest aus. Die lustige Sause steigt auf dem Sportplatz am Kalkheck. Große und kleine Gäste sind willkommen!

14.00–18.00 Uhr

30. JUNI BIS 2. JULI



Herdecker Kanu-Regatta

Rund 700 Kanuten aus mehr als 30 Vereinen treten bei der Herdecker Kanu-Regatta 2017 am Wochenende wieder in über 300 packenden Rennen gegeneinander an. In einer **paralympischen Disziplin** geben Sportler mit Handicap ihr Bestes – ein Paradebeispiel für gelebte Inklusion. Der Ausflug zur Ruhr-Promenade verspricht sportive Spannung! Einen heiteren Auftakt zur Kanu-Regatta bietet bereits am Freitag die **Hobby-Canadier-Regatta**, bei der Damen-, Herren- und Mixed-Teams in einfallsreichen Verkleidungen das Paddel einstechen!

30. JUNI BIS 2. JULI



Herdecker Genießertage mit verkaufsoffenem Sonntag

Die Werbegemeinschaft Herdecke lädt zum Schlemmermarkt ein. An zahlreichen Ständen in der Fußgängerzone und auf dem Kampsträter Platz gibt es Streetfood oder Leckereien der örtlichen Gastronomie, begleitet von Musik. Während der Genießertage organisiert der Kinderschutzbund am Samstag von 11.00 bis 17.00 Uhr ein Kinderfest auf dem Rathaus-Vorplatz. Beim DEW21 Kinderschminken verwandeln sich die Kleinsten in lustige, bunte Gestalten.



ÜBER DEN WIPFELN

„Juhuh!!! Wir fahren in den Kletterwald!“ Die Kinder freuen sich total. Ihr Vater Mattes hat mit Tanten und Cousins einen spontanen Familienausflug in den Hochseilgarten auf dem Harkortberg organisiert. So startet bei strahlendem Sonnenschein eine bunt gemischte Truppe im Alter von neun bis 60 Jahren, um hoch über dem Harkortsee im **Kletterwald Wetter** die Wipfel zu stürmen.

14 PARCOURS BIETEN FÜR JEDEN SPASS UND TRAINING

Bis auf Matti, den Kleinsten, hat keiner Klettererfahrung. Aber der Kletterwald bietet mit 14 verschiedenen Parcours und insgesamt 150 Übungen für jeden etwas: für ambitionierte Kletterer ebenso wie für mäßig sportliche Anfänger. Die Pfade sind mit Symbolen gekennzeichnet – kleine „Klettermännchen“ weisen auf Anspruch und Spaßfaktor hin.

SICHERHEIT GEHT VOR

Doch bevor sich die „Seilschaft“ ins Gelände wagt, heißt es erst einmal aufmerksam zuhören: Per Video werden alle, die den Kletterwald besuchen, auf Sicherheitsregeln und Nutzungsbedingungen hingewiesen. Dann rüsten freundliche Helfer die Freizeitsportler mit Helmen und Klettergurt aus. Wenn alles perfekt sitzt, geht's auf einen ersten Mini-Übungsparcour. „Ah, so fühlt es sich an, wenn man sich einfach in den Gurt fallen lässt!“ Die erste Seilrutsche überzeugt auch Tante Kati, dass die Tour nicht gefährlich ist und bestimmt Vergnügen bereitet.

Zum ersten Parcours bricht die Familie gemeinsam auf. Es geht auf den „Mont Blanc“. Der verspricht zwei „Klettermännchen“ Spaß und nur ein „Klettermännchen“ Anspruch. Mattes entscheidet: „Das schaffen wir sicher alle!“ Wie die Wiesel hüpfen Max und Matti über wackelige Hängebrücken und sausen mit freudigem Hallo die Seilrutschen herunter. Die Erwachsenen kommen etwas langsamer voran. „Ups – das ist ja doch ganz schön hoch!“ Iris blickt in sieben Meter Tiefe und bewältigt dann doch recht souverän die erste Kletterpartie über einen schwankenden Paletten-Steg.

AUFMERKSAME HELFER BRINGEN ALLE ANS ZIEL

Mit Bedacht wagt Krimhild sich auf eine Brücke aus Roll-Balken. Von hinten drängeln die Kinder: „Geht es nicht ein bisschen schneller.“ Und da ist es auch schon passiert: Am letzten Balken rutscht sie ab und hängt in den Seilen! „Was mach ich denn jetzt?“, schallt es durch den Wald. „Weißer Helm!“, rufen alle gemeinsam. Das ist das Zeichen für die zahlreichen Park-Helfer, dass jemand Hilfe braucht. Sofort eilt ein junger Mann mit einem „Rettungsseil“ herbei. Das wirft er Krimhild zu, sodass sie sich halb aus eigener Kraft, halb gezogen, mit einem kräftigen Klimmzug auf die nächste Plattform retten kann. Ihre Begleiter zollen Applaus für den Kraftakt. Umso vorsichtiger passieren die nachfolgenden Familienmitglieder die tückische Stelle, um sich dann nacheinander juchzend die letzte große Seilrutsche hinunterzustürzen.

„Mensch, macht das Spaß!“ Max und Matti sind nicht mehr zu halten. Und während Cousinen und Tanten bei einem erfrischenden Getränk die Sonne und den traumhaften Ausblick auf den Harkortsee genießen, macht sich ihr Vater mit den Jungs auf weitere Touren

Die verschiedenen Pfade des Hochseilgartens sind so angelegt, dass Kletterer sich immer weiter steigern können – von der harmlosen „Seiser Alm“ mit einfachen Übungen zum Eingewöhnen (auch für die Kleinsten geeignet) über den „Eiger“ mit tückischen Rollbalken bis zu den Top-Herausforderungen „K2“ (mit 18 Metern der höchste Kletterwald-Parcour in NRW) und dem „Nanga Parbat“, der zwar nur fünf Übungen beinhaltet, aber extrem viel Kraft kostet.

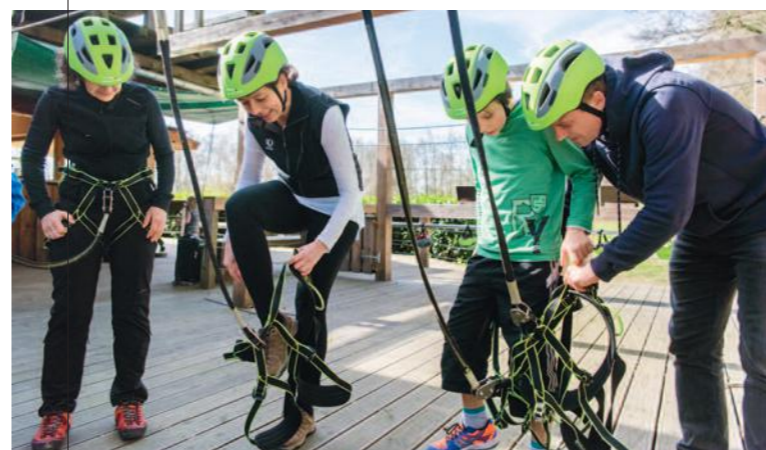
SICHERHEIT UND SPASS

- höchste Sicherheit durch Seilbeißer-Sicherungssystem und doppelte Seilsicherung
- geschultes Personal überall im Park
- Mindestalter für die Höhenparcours = acht Jahre
- ein Parcours (knapp über Bodenhöhe) für Kinder ab sechs Jahren
- Mindestgröße zur Nutzung des Sicherungssystems und damit des Kletterwaldes = 1,20 Meter.
- Maximalgewicht der Kletterer = 130 Kilogramm
- Kinder dürfen nur mit Einverständnis eines Erziehungsberechtigten klettern.
- Bei Kindern unter zwölf Jahren wird ein erwachsener Begleiter für zwei Kinder benötigt.

Informieren Sie sich vor Ihrem Besuch unter kletterwald-wetter.de oder telefonisch unter: 06198.5190190



20%
Rabatt auf alle
Tickets einer
Familie/Gruppe*



Juchzend geht's auf die letzte Seilrutsche: „Mensch, macht das Spaß!“



Seilbeißer-Sicherungssystem und Helme schützen die Besucher – da steht einer abwechslungsreichen Kletterpartie nichts mehr im Weg.



**„Unsere
kleine Stadt“
als Sprung-
brett
für eine
große
Karriere**

ER sorgt als durchgeknallter Dortmunder Tatort-Kommissar für beste Einschaltquoten und ist an der Seite von Josef Hader im österreichischen Berlinale-Beitrag „Wilde Maus“ aktuell im Kino zu sehen – der Schauspieler Jörg Hartmann ist in Herdecke aufgewachsen. „58313“ sprach mit Jörg Hartmann über Jugend, Theater, Fernsehen und das Leben.

Durch Ihre TV-Rollen sind Sie einem großen Publikum bekannt. Viele Jahre haben Sie jedoch viel mehr Theater gespielt, aktuell stehen Sie an der Berliner Schaubühne als Professor Bernhardi im gleichnamigen Stück von Arthur Schnitzler auf der Bühne. Wann haben Sie Ihre Liebe zum Schauspiel entdeckt? Gab es wichtige Wegbegleiter für Sie?

Schon in der Realschule habe ich in einer Theater AG und später am Gymnasium bei einem Schüler-Kabarett mitgewirkt. Das hat mir viel Spaß gemacht – aber nicht mit dem Hintergedanken, einmal wirklich Schauspieler zu werden. Bis zum Abitur wollte ich Biologe werden und als Naturforscher die Welt entdecken. Nach einer Aufführung im Ruhrfestsaal sprach Rosi Reiß vom Theater am Stiftsplatz mich an, ob ich in ihrem Ensemble mitspielen wolle. Ich sagte zu und spielte 1988 meine erste Rolle am Stiftstheater unter der Regie von Eileen-Anne Plümer in „Unsere kleine Stadt“ von Thornton Wilder. Auf der Premiere beim Schlussapplaus wusste ich dann: Das ist mein Ding. Ich möchte Schauspieler werden.

Wir sollen Sie auch ganz herzlich von Rosi Reiß grüßen...

Die Grüße gebe ich sofort zurück! Ich freue mich immer, wenn ich sie sehe ...

Wann waren Sie denn das letzte Mal in Herdecke?

Oh, das ist jetzt leider schon eine Weile her. Mit drei Kindern, Dreharbeiten fürs Fernsehen und regelmäßigen Auftritten an der Berliner Schaubühne bleibt leider nicht genug Zeit für häufige Besuche. Aber immer wenn ich

„Es ist schön, nach Herdecke zu kommen. Dieser kleine Ort an der Ruhr hat enorm viel Lebensqualität. [...] Was Herdecke jedoch vor allem auszeichnet, ist die Mentalität der Menschen.“

für den Dortmunder Tatort im Ruhrgebiet drehe, besuche ich natürlich meine Eltern – und meine Schwester, die ebenfalls in Herdecke wohnt. Zuletzt war ich mit meiner ältesten Tochter auf der Durchreise nach Paris in Herdecke. Wir sind immer wieder gern hier ...

Gibt es so eine Art besonderes Herdecke-Gefühl, wenn Sie anreisen?

Auf jeden Fall. Es ist schön, nach Herdecke zu kommen. Dieser kleine Ort an der Ruhr hat enorm viel Lebensqualität. Natürlich fand ich es als junger Mann spannend, die Heimat zu verlassen und andere Orte kennenzulernen. Jetzt wohne ich in Potsdam und fühle mich dort auch sehr wohl. Was Herdecke jedoch vor allem auszeichnet, ist die Mentalität der Menschen. Ich habe schon in vielen Städten in Deutschland gelebt, aber nirgendwo bin ich so unkompliziert mit den Menschen in Kontakt gekommen wie im Ruhrgebiet. Es ist kein Klischee, dass die Menschen hier zwar etwas rau, aber offen, herzlich und ehrlich sind.

Durch die „großen TV-Rollen“ wie Falk Kupfer in „Weissensee“ oder Kommissar Faber im Tatort sind Sie ein richtiger Star geworden – beides Charaktere mit – na, sagen wir ’mal – großem „Arschloch-Potenzial“. Haben Sie Angst, dass Sie immer wieder so besetzt werden. Das TV ist ja häufig sehr eindimensional ...

Ich finde überhaupt nicht, dass Kommissar Faber ein „Arschloch“ ist. Die Figur ist sehr vielschichtig, und das macht sie für mich als Schauspieler besonders spannend. Klar, die großen Fernsehproduktionen neigen dazu, Konstellationen, die einmal gut funktioniert haben, stets zu wiederholen. So nach dem Motto: Der Hartmann spielt jetzt



immer die etwas schrägen, komplizierten Typen. Aber ehrlich gesagt sehe ich mich auch weniger als idealer Schwiegersohn oder Traumschiffkapitän. Ich hoffe natürlich, dass ich in Zukunft weiterhin die Möglichkeit bekomme, eine möglichst große Bandbreite an Rollen spielen zu können.

Stimmt es, dass Sie, als Sie in der anthroposophischen Klinik hier in Herdecke gejobbt haben, das blumengeschmückte Porträt von Rudolf Steiner durch ein Bild von Batman ersetzt haben? Haben Sie sich Ihren Sinn für Quatsch und Unsinn bewahrt?

Erstens: Ja, das stimmt. Und zweitens: Der Sinn fürs Komische ist geblieben. Ich bin jetzt kein Comedy-Typ, der andauernd Schenkelklopper produzieren möchte, aber skurrilen Humor wie in der Komödie „Wilde Maus“ liebe ich sehr. In „Wilde Maus“ spielte ich den Chef von Josef Hader, der vielen als Kabarettist und Schauspieler bekannt ist, und der mit diesem Berlinale-Beitrag sein Regiedebüt gegeben hat. Das mit dem Batman haben mir die Herdecker Anthroposophen hoffentlich inzwischen verziehen. Ich habe damals an der Pforte des Krankenhauses gejobbt, viele Auskünfte gegeben und jeden Besucher begrüßt. Darunter war auch der ein oder andere 1.000-prozentige Anthroposoph, der diese Aktion weniger lustig fand. Die meisten mussten aber spontan lachen. An diese Zeit habe ich gute Erinnerungen. Ich habe dort in einem tollen Team gearbeitet, und wir haben auch eine Menge Unfug getrieben ...

ZUR PERSON

Jörg Hartmann wurde am 8. Juni 1969 in einem Hagener Krankenhaus geboren und wuchs in Herdecke auf. Seine Schauspielausbildung absolvierte er an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Stuttgart. Es folgten Engagements am Südthüringischen Staatstheater in Meiningen, am Nationaltheater Mannheim und an der Berliner Schaubühne, an der er regelmäßig als Gast arbeitet. Einem breiten Publikum ist Hartmann vor allem durch den Dortmunder Tatort oder die ARD-Fernsehserie Weissensee bekannt. Aktuell läuft der Film „Wilde Maus“ des Österreichers Josef Hader, in dem Jörg Hartmann mitwirkt, in den deutschen Kinos.

Zum Abschluss noch ein kleiner Schlagabtausch: Schalke oder Borussia Dortmund?

Na, Borussia Dortmund natürlich. Was das angeht, ist Dortmund wirklich ein sehr schöner Vorort von Herdecke!

Berliner Currywurst oder Curry-Wu“a“rst aus dem Ruhrgebiet?

Was die Berliner Currywurst nennen, ist eine Brühwurst mit Soße. Nein, das ist kein Vergleich zu einer Currywurst aus dem Ruhrgebiet. Meine Eltern hatten mal eine Frittenbude in Herdecke, da bin ich schon in jungen Jahren auf den richtigen Geschmack gekommen.

Fernsehen oder Theater?

Am liebsten immer beides. Ich empfinde es als großes Privileg, dass ich sowohl auf der Schauspielbühne als auch vor der Kamera regelmäßig agieren kann.

Bösewicht oder Held?

Weder nur das eine noch das andere. Das würde mich in seiner Ausschließlichkeit langweilen. Als Kommissar Faber bin ich zum Beispiel beides. Ich mag Rollen, die mehrschichtig sind, die nicht schwarz oder weiß sind, sondern ganz viele Grautöne haben.

Lieber Herr Hartmann, vielen Dank für das Gespräch!



Unter der Sitzbank finden zwei Akkus Platz. Aufgeladen werden können sie ganz einfach an jeder Haushaltssteckdose.

STROMER DURCH DEINE STADT!

Gespannt warten Robin und Lina in Herdecke an der Kampstraße auf Magnus Kleinschnittger. Sie haben eine Testfahrt mit einem unu Elektroroller gebucht. Magnus ist unu Pioneer und betreut für den innovativen Fahrzeughersteller Interessenten im Großraum Dortmund. Robin, ein versierter Motorradfahrer, und Lina, die demnächst ihre ersten Fahrstunden für den Autoführerschein nimmt, haben sich mit Magnus in Herdecke verabredet. „So ein Elektroroller wäre eine umweltfreundliche, sparsame Alternative, um in der City von A nach B zu kommen“, meint Robin. Keine Parkplatzsuche, keine Spritkosten und eine günstige Versicherungsprämie – das macht den kleinen Flitzer für die beiden attraktiv.

DREI MOTORVARIANTEN BRINGEN FAHRSPASS

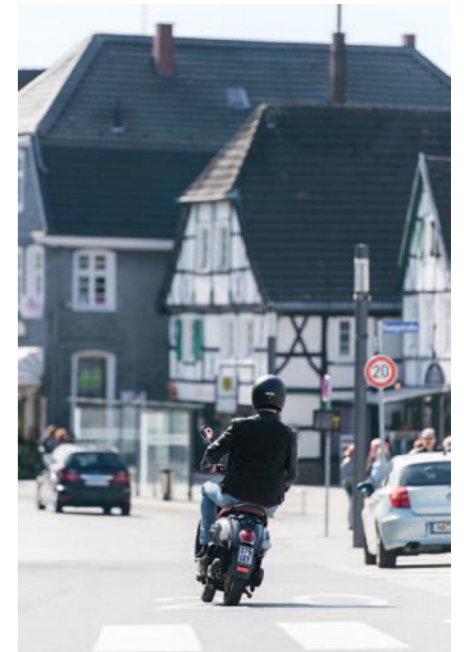
Den Elektroroller gibt es in drei Motorvarianten mit 1.000, 2.000 oder 3.000 Watt. Für den Test fährt Magnus mit der sparsamsten Variante vor. Laut- und geruchslos biegt er um die Ecke. „Hej, ich habe ja gar nichts gehört“, staunt Lina. Kein Vergleich zu einer knatternden alten Vespa! Nach kurzer Einweisung schwingt Robin sich als erster auf das chice Zweirad und dreht eine Runde. „Ganz schön fix in der Beschleunigung“, urteilt er. „Schade, dass der Roller bei 45 km/h abgeregelt ist.“ Dafür kann allerdings unu nichts. Der Gesetzgeber will es so. Einen unu Roller kann jeder fahren, der einen Autoführerschein oder einen Führerschein der Klasse M hat.

FORMEL 1-TECHNIK, DIE STROM SPART

Und wenn es bergauf geht? „Kein Problem“, berichtet Magnus. Problemlos sei er von Herdecke nach Dortmund gekommen, selbst Steigungen habe der Roller mit Bravour gemeistert. Eine Akku-Ladung hält circa 50 Kilometer lang. Magnus spricht aus Erfahrung: „Bei mir schafft der Roller das fast immer auf den Meter genau, obwohl ich häufig Höchstgeschwindigkeit fahre.“ Denn durch Bremsvorgänge holt sich der Akku einen Teil der verbrauchten Energie dank des „Kinetic-Energy-Recovery-Systems“ (KERS) zurück. Diese Technik wurde übrigens eigentlich für die Formel 1 entwickelt. Für längere Strecken können unu Fahrer außerdem einen Ersatz-Akku einpacken.



Demnächst
auf
DEW21.de!



Lina und Robin testen den unu Elektroroller – für Cityfahrten eine umweltfreundliche und sparsame Alternative zum Auto.

→ **DEW21 Vorteil für alle Komfort- und Premiumkunden beim Kauf eines unu Elektrorollers. Alle Informationen ab Juni 2017 auf dew21.de**



unu ist ein innovatives Start-up und vertreibt seine Roller über das Internet.

Unter der Sitzbank ist Platz für zwei der acht Kilogramm schweren Lithium-Ionen-Akkus.

Das Aufladen ist denkbar einfach: Wie eine coole Umhängetasche kann man sich den Akku über die Schulter werfen und dann an jeder Haushaltssteckdose aufladen – das dauert ungefähr fünf Stunden. Das Herausnehmen und Ankoppeln funktioniert völlig unkompliziert. Damit niemand auf freier Strecke liegen bleibt, zeigt der unu auf Knopfdruck immer seinen aktuellen Ladestand an.

KOOPERATIONSWERKSTÄTTEN IN DER NÄHE

Wäre da noch die Frage nach der Wartung. „An wen kann ich mich denn wenden, wenn doch einmal eine Reparatur ansteht?“, will Lina wissen. Auch hier sticht der Strom-Scooter seine knatternden Kollegen mit Verbrennungsmotor aus: Der innovative Elektromotor ist nahezu wartungsfrei, da weder Getriebe, noch Tankschläuche oder Ölstand gecheckt werden müssen. Magnus erklärt: „Für einen Check-up empfiehlt unu Kooperationswerkstätten. Einfach auf der Internetseite die Postleitzahl eingeben und schon poppt die nächstgelegene Werkstatt auf.“

SO ROLLT DER UNU INS HAUS

Robin und Lina sind begeistert. Magnus erklärt, wie man einen unu Elektroroller bestellen kann: „Jeder unu wird auf Anfrage gefertigt. Ihr könnt im Internet euren Roller frei konfigurieren, die Leistungsstärke auswählen sowie zwischen sechs Roller- und drei Sitzfarben wählen.“ Erst nach der Bestellung wird der „persönliche unu“ gebaut. Etwa fünf bis acht Wochen dauert es, dann kommt das Leichtgewicht von 58 Kilogramm als Paket ins Haus.

AUSSTATTUNG/TECHNISCHE DATEN

- erhältlich in sechs verschiedenen Lackfarben und drei Sitzlederfarben
- Platz für zwei Akkus in der Sitzbox
- bürstenloser Elektro-Radnabenmotor
- Leistung: 1.000 Watt, 2.000 Watt oder 3.000 Watt
- hydraulische Scheibenbremse vorne, Trommelbremse hinten
- KERS (Kinetic-Energy-Recovery-System): erhöhte Reichweite durch Bremsenergieerückgewinnung
- 170 cm Länge, 103 cm Höhe (ohne Spiegel), 66 cm Breite
- Gewicht: ca. 58 kg ohne Akku (67 kg inkl. Akku)
- maximale Zuladung 150 kg
- fahrbar mit PKW-Führerschein oder Führerscheinklasse M
- Reichweite bis zu 50 km (1 Akku) bzw. 100 km (2 Akkus)

WEITERE INFOS UND BUCHUNG
VON PROBEFAHRTEN UNTER
www.unumotors.com



NEUER SAMSTAGSMARKT VOR OSTERN GESTARTET

Frisch, regional, bio, lecker, vielfältig – so präsentiert sich der neue Markt.



Am Ostersonntag hatte der neue **Samstagsmarkt** in Herdecke Premiere. Ergänzend zum beliebten Wochenmarkt am Donnerstag möchte die Stadt mit dem Angebot ab sofort vor allem Berufstätige locken. Es sollen sich zudem mehr Regionalität, mehr Bioware und ein insgesamt höherwertigeres Angebot etablieren. Bei den Herdeckern kam der Markt gut an: Sie kauften Frisches für den Ostersisch, verweilten beim gemütlichen Kaffee oder gönnten sich einen herzhaften Imbiss an den verschiedenen kulinarischen Ständen.

Mehr Informationen zum Markt unter www.herdecke.de/markt

BAD AM SCHRABERG SANIERT



Das Bad nach der aufwendigen Sanierung

Nach einer längeren Sanierungsphase wurde Ende Januar das Hallenbad in der Grundschule am Schraberg wiedereröffnet. Claudia Schulte (Leiterin der Abteilung für Hochbau & Bauunterhaltung), Bürgermeisterin Dr. Katja Strauss-Köster, Rudolf Lüneborg und Charlotte Pickrun von der Abteilung für Hochbau & Bauunterhaltung sowie Sabine Jessinghaus, die Leiterin der Schraberg-Grundschule, zeigten sich bei der ersten Besichtigung äußerst zufrieden. Die Schule, die Herdecker Vereine und die VHS sind inzwischen mit verschiedenen Schwimmkursen und Angeboten wieder gestartet.

CHRISTIAN ARNDT IST NEUER VIZE-CHEF DER FEUERWEHR

Die Herdecker Feuerwehr hat einen neuen stellvertretenden Leiter der Feuerwehr: Christian Arndt. Im März ernannte Bürgermeisterin Dr. Katja Strauss-Köster den 36-Jährigen nach einstimmigem Beschluss des Herdecker Rates zum Vize-Chef der Wehr. Seit 1999 ist Christian Arndt bei der Freiwilligen Feuerwehr Herdecke. Seit 2004 ist der Feuerwehrmann hauptberuflich bei der Stadt Herdecke beschäftigt. Durch zahlreiche Fortbildungsmaßnahmen stieg er schnell in leitende Positionen auf – über den Gruppenführer, Ausbilder, Brandschutztechniker bis zum Verbandsführer. Gemeinsam mit seinem Kollegen Ulrich Barstadt baute er zudem eine vorbildliche Pressearbeit auf und wurde 2012 zum Sprecher der EN-Feuerwehren ernannt.



Freut sich über die Ernennung: Christian Arndt (Mitte).

GESUND UND LECKER: GEMÜSE UND KRÄUTER IN BIO-QUALITÄT



2017 feiert der Bauernhof Niermann in Herdecke-Ende Geburtstag. Nein, nicht den 500sten. Den hat das traditionelle Familienunternehmen schon eine Weile hinter sich. 20 Jahre Bio-Hof stehen auf dem Programm. Und wie Bauern so sind, wird nicht ausgelassen gefeiert, sondern hart gearbeitet. „In diesem Frühjahr müssen alle besonders mit anpacken“, berichtet Johannes Röbbcke-Niermann, „denn wir nehmen einige neue Projekte in Angriff.“



Bald dürfen die Küken auf freiem Feld nach Herzenslust scharren und picken. Ein mobiler Hühnerstall wird in Kürze geliefert.

Gemeinsam mit Tochter Pia und Sohn Lukas baut Johannes Röbbcke-Niermann die Bio-Obst- und Gemüseproduktion auf.





„Wir bauen auch Apfelsorten an, die Allergiker besonders gut vertragen.“

Mit Begeisterung führt Johannes Röbbecke-Niermann den Bio-Bauernhof in Herdecke-Ende.

Neben dem kleinen Bioladen und der Pferdepension für circa 20 Isländer, die Elke Niermann und ihr Mann – beide Landwirte und Diplomingenieure für Landbau – bewirtschaften, wollen sie ihre Bio-Hühnerzucht ausbauen. Außerdem hat die Bauernfamilie zu ihren eigenen Wirtschaftsflächen zwei Hektar Land hinzugepachtet. „Das, was auf unserem Land wächst, futtern ja schon die Pferde“, so Johannes Röbbecke-Niermann. Dort hat die Familie in diesem Frühjahr gerade 60 Obstbäume gepflanzt – darunter zum Beispiel auch alte Apfelsorten, die von Allergikern besonders gut vertragen werden. Nächstes Jahr kommen noch einmal 50 weitere Bäume hinzu. In drei bis vier Jahren können Niermanns dann die erste Ernte einfahren. Nistkästen und Bienenstöcke finden auf der Obstwiese ebenfalls Platz.

Bereits in wenigen Tagen können Niermanns ihr Sortiment für ihren Stand auf dem neuen Herdecker Samstagmarkt sowie für ihren Bioladen mit Gemüse und Salat aus eigener Ernte erweitern. Im neuen 500 Quadratmeter großen Gewächshaus strecken Römersalat und Frisee ihre grünen Köpfe aus der Erde, Kohlrabi, Radieschen, rote Beete und vieles mehr landen bald in den Gemüsekisten. Der Kräuter- und Gemüseanbau ist das besondere Steckenpferd von Tochter Pia. Die Gemüsegärtnerin und Umweltmanagerin arbeitet ebenso wie ihr Bruder Lukas, der staatlich geprüfter Betriebswirt für Agrarwirtschaft ist, auf dem elterlichen Hof.

LUST UND MUT ZU INNOVATIONEN

„Als unsere Kinder uns signalisiert haben, dass sie den Hof einmal übernehmen wollen, hat uns das unheimlich Auftrieb gegeben“, sagt Johannes Röbbecke-Niermann. Mit dieser

Perspektive vor Augen, hatte er Lust und Mut, eine weitere Bio-Innovation voranzutreiben. Er zieht nun Fleischhähnchen groß, die nach Bio-Standard vier Wochen im Stall und dann sechs Wochen im Freiland leben. Dort können die Bio-Weidehähnchen scharren und picken, bevor sie mit etwas über einem Kilogramm Gewicht geschlachtet werden. In konventionellen Mastbetrieben frisst sich ein Hähnchen übrigens in Riesenställen quasi unter Dauerbeleuchtung in 33 Tagen auf 1,6 Kilo. „Das erklärt, warum gerade bei Bio-Hähnchenfleisch der Preisunterschied zum Supermarkt-Hähnchen so groß ist“, erläutert der Fachmann.

CAMPING-WAGEN FÜR LEGEHENNEN

Außerdem kommen bald auch die Bio-Eier wieder vom eigenen Hof. Mit leuchtenden Augen berichtet er: „In wenigen Wochen wird unser Hühner-Mobil geliefert.“ Dieser Camping-Wagen für Legehennen kann immer wieder ein Stück auf der Weide versetzt werden. So finden die Tiere stets intakte, grüne Auslaufflächen vor. Die Landwirte vermeiden Verschlammung und Überdüngung ihrer Freilandflächen. Außerdem bleiben die Hühner auf diese Weise gesünder, denn Parasiten können sich nicht mehr so schnell ausbreiten. Die Hühner legen ihre Eier in einem integrierten Bett aus Dinkelspelzen ab. „Da macht es sogar Spaß, die Eier einzusammeln“, so Johannes Röbbecke-Niermann. Denn kein Ei schlägt dabei an und es ist auch noch ein schönes Gefühl, wenn das Getreide durch die Finger rinnt.

Mit seiner Begeisterung für die ökologische Landwirtschaft möchte Bauer Niermann nachfolgende Generationen gern anstecken. Deshalb bietet er nicht nur Schülerpraktikanten einen Einblick in das Hofleben, sondern möchte demnächst auch Hofbesichtigungen für Schulklassen und Jugendgruppen organisieren.



Gerade veröffentlicht: Mark Richters erste Single „Ein Traum“.

Mark Richter aus Herdecke bei DSDS

Mit Sex-Bomb rührte Mark Richter die Jurorin Shirin David bei der Casting-Show „DSDS“ zu Tränen, Dieter Bohlen begeisterte sich an seiner „fetten“ Stimme. Dann ging es in den Recall – aber leider nicht mehr in die dritte Runde. „Trotzdem war die Teilnahme ein toller Erfolg. Vor 5,6 Millionen Fernsehzuschauern am Samstagabend aufzutreten, das ist Adrenalin pur“, meint der promovierte Chemiker, der an einem Wuppertaler Gymnasium unterrichtet. Seine Leidenschaft für die Musik ist ungebrochen, mit seiner Band „Night Owls“ tritt er regelmäßig in Herdecke auf und tourt durch NRW. Auch seine Schülerinnen und Schüler finden ihren „rockenden“ Lehrer toll und gründeten eine Fan-Club-Gruppe auf WhatsApp.



Sportler aus Herdecke wurden für ihre Leistungen ausgezeichnet.

Ehrung der Aktiven: Erfolgreiches Sportjahr 2016 in Herdecke

Sportehrentag in Herdecke: 29 Aktive sowie vier Mannschaften freuten sich über Auszeichnungen. Die Leistung von zwei Mädchen-Fußball-Mannschaften des TSG, die bei den Hallenkreismeisterschaften jeweils die Plätze 4 in der Klasse U15 belegten, wurde besonders hervorgehoben. Mit unter den Geehrten waren auch Leichtathletin Patricia de Graat vom TSV 1863, Ruderer Johannes Weiffenfeld vom RC Westfalen 1929 sowie die A-Jugend-Handballmannschaft des HSG Herdecke-Ende. Sie alle hatten sich zuvor bei der EN-Wahl zum Sportler des Jahres in ihrer Kategorie jeweils auf dem zweiten Rang platziert.



Viele Pflegeprodukte sorgen für Glanz, Duft und geschmeidigen Halt: Bartöl, Bartseife, Bartshampoo, Bartbalsam, Bartpomade ...



Barbiere aus Leidenschaft: Luca de Marino (l.) und Alessandro (r.) Curioso.

EIN PARADIES DER HERREN



Ein „Paradies der Damen“ nannte Émile Zola die Pariser Großkaufhäuser, in denen es von Seidenstrümpfen über Kleider bis zum Parfüm alles zu kaufen gab. Ein „Paradies der Herren“ hat Al geschaffen. In seinem Barber-Shop gibt's statt Kaffee zum Haar- oder Bartschnitt auch schon einmal ein Bierchen oder einen Whiskey. Aus der Stereoanlage schallt „Männermusik“: Hard Rock, Jazz und Rockabilly. „Dabei können unsere Kunden wunderbar entspannen“, weiß der Friseurmeister. Mit Liebe zum Detail hat er seinen „Laden“ im Retro-Look eingerichtet. Vom Chesterfield-Sofa aus dickem Leder über die Vitrine im Antik-Look und ein altes Röhrenradio bis zum Barbiersessel im Klassik-Stil – stilsicher hat Al Atmosphäre geschaffen.

Sein Ziel: Das Angebot für den Herrn aufs allerhöchste Niveau bringen. Deshalb gibt es nicht nur eine professionelle Behandlung mit exklusiven Produkten, sondern ein komplettes Verwöhnprogramm. „Früher trafen sich im Barbershop die Nachbarn, um zu quatschen, die neuesten Nachrichten auszutauschen oder einen Schluck zu trinken. Heute sind ja immer alle in Eile. Wir möchten ein wenig des ehemaligen Spirits rüberbringen und einen Ort bieten, an dem ‚Mann‘ dem Alltag entfliehen kann“, sagt Al.

Ein Bart soll die Persönlichkeit eines Mannes gekonnt unterstreichen – wie Al und seinem Mitarbeiter Luca das gelingt, zeigt unsere Bilderstrecke. Mit von der Partie: eine Reihe leidenschaftlicher Barträger aus Al's Kundenstamm – Daniel, Janis und Georg.

50%
Rabatt auf einen
Haarschnitt
inkl. Rasur*

Mit viel Liebe zum Detail haben Al und Luca ihren Barbershop in Herdecke-Ende eingerichtet.



Daniel, bärtig seit seinem 16. Lebensjahr, trägt einen prächtigen Vollbart – unbestritten ein Klassiker unter den Bärten, den sich aber nicht jeder Mann wachsen lassen kann. Er braucht Volumen, um eine solche Aura des wilden Holzfällers entstehen zu lassen. Daniel genießt heute bei Al das „volle Wohlfühlprogramm“. Platz nehmen im bequemen Retro-Babier-Sessel und los geht's: Zunächst stutzt Al mit dem Langhaarschneider überstehende Baarthaare. Dann rückt der Barbier den Seitenkonturen mit der Schere zu Leibe. Das klassische Einseifen darf natürlich nicht fehlen, nur so wird die Haut weich und geschmeidig. Mit ruhiger Hand führt Al anschließend das Rasiermesser. Schließlich durchströmt der Duft eines exklusiven Aftershaves den Raum. „Perfekt!“, findet Daniel.



Georgs Frisur (links vorne) erhält von Luca den letzten Schliiff. Daniel (rechts) genießt sein Bart-Styling.

Wie „Mann“ sich das vorstellt: Styling bei cooler Musik

Elegant, aber doch stylisch – so trägt Georg eine klassische zur Seite gekämmte Herrenfrisur, kombiniert mit einem Drei-Tage-Bart. Dem eilt ja der Ruf nach, dass seine Träger wenig Zeit mit dem Rasieren verbringen. Das hat etwas von Abenteurer oder Rebell! Luca setzt mit dem Konturenschneider Akzente, denn ungepflegt soll auch der Drei-Tage-Klassiker nicht aussehen. Luca selbst trägt übrigens die Variante eines Moustache, eines elegant geschwungenen Oberlippenbarts à la Errol Flynn. Janis' Drei-Tage-Bart hat schon fast das Zeug zum Hollywoodian – einem wohl getrimmten Vollbart, mit dem „Mann“ gepflegt und souverän immer eine gute Figur macht. Den gemäßigten Under-Cut stylt der Student je nach Lust und Laune mal streng gegelt oder locker geföhnt. Heute zaubert Al ihm mit Styling-Produkten, Föhn und Bürste den „Twist“ ins Deckhaar. Am Abend kann Janis mit einer perfekt gestylten Rock 'n' Roll-Tolle punkten.



Drei Gentlemen geben sich entspannt: Bei einem guten Schluck klingt der „Wellness-Besuch“ in Al's Salon aus.



Minimalistische klare Linien kombiniert mit sportlicher Eleganz – das zeichnet die Taschen und Beutel sowie den Schmuck der **DORTMUNDER DESIGNERIN CLARA HEDWIG** aus. Jedes Produkt für ihr Label „**CLARA HIMMEL**“ wird in sorgfältiger Handarbeit mit viel Liebe zum Detail im eigenen Atelier hergestellt. Der Rucksack im Turnbeutel-Stil ist stylischer Begleiter, egal ob beim Feiern, auf einem Stadtbummel oder bei einem Spaziergang im Wald – aus hochwertigem Baumwollstoff kombiniert mit veganem Leder. Zu bestellen unter

www.clara-himmel.net

CLEVER KONSUMIEREN!

So chic und modern sind heute nachhaltige Produkte! Fair gehandelte und ökologisch hergestellte Waren in tollen Designs sind der Redaktion beim Bummel durch Herdeckes Fachgeschäfte und beim Internet-Shopping ins Auge gefallen. Öko-Mode mit Kratz-Woll-Faktor war gestern. Nachhaltige Mode-Kollektionen und Lifestyle-Produkte haben sich längst vom Vorurteil emanzipiert, sie seien plump oder trist. Fair, grün und natürlich – damit sind Sie immer am Puls der Zeit!



Die einfallsreiche **KOCHBUCH-BOX „FEIERABENDGLÜCK“** macht saisonales und vegetarisches Kochen mit regionalen Bio-Zutaten so einfach wie möglich. Auf 52 Rezeptkarten mit saisonaler Orientierungshilfe finden auch Ungeübte anschauliche Rezepte. Dazu gibt es jeweils ein Kochvideo im Internet. Pro Kochbuch gehen 1,50 Euro an die BioBoden-Genossenschaft, die davon einen Quadratmeter Land für den Bio-Anbau in Deutschland erwirbt und Bio-Bauern zu fairen Preisen zur Verfügung stellt. Erhältlich im lokalen Buchhandel (ISBN-13: 978-3000529832) oder unter

www.feierabendglueck.de



URBANARA hat sich dem fairen Handel verschrieben. Die direkte Zusammenarbeit mit Herstellern und der Verzicht auf Zwischenhändler macht es möglich, Materialien, Herstellungsbedingungen und Handelswege transparent darzustellen. Die Küchenaccessoires aus der Kollektion Venray zum Beispiel wurden in den Niederlanden entworfen und in Thailand hergestellt. Sie tragen das Fairtrade-Siegel. Die praktischen Helfer sind ideal zum Aufbewahren von Kräutern, Gewürzen oder Zwiebeln und Knoblauch. Erhältlich unter www.urbanara.de



Am **20. APRIL 2017** hat das schwedische Kaufhaus „**H&M**“ seine sogenannte „**CONSCIOUS EXCLUSIVE-KOLLEKTION**“ in seine Stores und den Online-Shop gebracht. Eine Besonderheit ist unter anderem ein neues Material – ein recycelter Polyester, der aus angeschwemmten Plastikabfällen gewonnen wird. Verarbeitet wurde der Stoff unter anderem für diesen Traum in Rosa – ein Abendkleid mit Plisseefalten! Erhältlich in allen **H&M**-Geschäften und im Internet unter www.hm.com.



Lecker und gesund – das sind die Tees der Marke „**PUKKA**“. Immer entwickelt das Unternehmen neue Geschmackskombinationen und Kräutermischungen. Mit Wonderberry Green kombiniert der Kräuterexperte Pukka Herbs aus Bristol erlesenen Ganzblatt-Grüntee und purpurrote Beeren mit intensivem Aroma und wohltuender Wirkung. Die Grüntee-Neuheit vervollständigt die ebenso brandneue Green Collection. Sie enthält neben Wonderberry Green vier weitere hochwertige Pukka Grünteesorten mit Matcha. Alle Tees sind aus biologischen und fair gehandelten Zutaten. Erhältlich in vielen Super- und Drogeriemärkten.



ICH WAR EIN THEATERKOSTÜM
met{a}stuff.

„**UPCYCLING**“: Abfallprodukte oder (scheinbar) nutzlose Stoffe werden in neuwertige Produkte umgewandelt. Die Wiederverwertung von bereits vorhandenem Material reduziert die Neuproduktion von Rohmaterialien. Die Bremer Designerin **STEFANIE DEITERT** inszeniert diesen Trend mit ihrem Label **met{a}stuff** besonders originell. Für ihre Linie „Ich war ein Theaterkostüm“ verwandelt sie ausrangierte Roben von Helden und Diven in chic Taschen, Brillenetuis oder Kosmetiktäschchen. Jede Tasche ist wie eine Neuinszenierung eines Theaterstücks oder einer großen Oper. **DEITERT** nimmt die Kostümteile auseinander und arrangiert und kombiniert sie neu. Jedem Produkt aus der Kollektion liegt ein Text-Heft bei, das die Geschichte des Kostüms wieder lebendig werden lässt. Erhältlich unter www.metastuff.de

20%
auf alle Blumensträuße*



Bei **ALICE IM BLUMENLAND** kommen nur fair gehandelte Rosen in die Vase. Das Unternehmen ist Direktimporteur für Premium-Hochland Rosen aus Ecuador und Kolumbien. Zweimal wöchentlich landen die prächtigen Edelblumen via Amsterdam direkt in Herongen an – von dort geht es so frisch wie möglich in die Läden, unter anderem in die Filiale im **HERDECKER EDEKAZENTRUM**. Fairtrade-Rosen sorgen dafür, dass die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Arbeiterinnen und Arbeiter auf den Blumenfarmen durch direkte und langfristige Lieferbeziehungen verbessert werden können.



HERDECKE STEHT KOPF

EIN PROBETRAINING BEI YOGABILITY
MIT DER 58313-REDAKTION

3 x
Training
zum Vorteils-
preis von 29 €
statt 42 €*

„Hatte ich doch vor Anstrengung gerade die Luft angehalten.“

ICH BIN nicht unbedingt das, was man ein „Bewegungswunder“ nennt. Radfahren, Walken, Schwimmen – all das mag ich sehr. Aber ich bin eine „Schönwetter-Athletin“. Sobald der erste Regentropfen fällt, üben mein Sofa und ein gutes Buch eine unglaubliche Anziehungskraft auf mich aus. Weil nun mein Nacken nach einem langen Tag am Computer immer wieder schmerzt, bin ich auf der Suche nach einer wetterunabhängigen sportlichen Betätigung. „Du musst Yoga machen!“, empfiehlt meine Freundin. Ich folge dem Rat und suche mir aus den vielfältigen Herdecker Angeboten ein Yoga-Studio für ein Probetraining aus. Meine Wahl fällt auf **Yogability**, das Studio von Svenja und Björn Willke.



Geduldig und einfühlsam erklärt Svenja die Übungen, korrigiert Fehlstellungen und bringt auch Ungeübte in Form.



UND NUN sitze ich hier – inmitten von 15 weiteren Yoga-Schülern. Svenja hat mir den Kurs „Ashtanga Yoga“ empfohlen, da sei alles drin: Atmung, Dynamik, Kraft. Zu Beginn singen alle Teilnehmer unter Anleitung von Svenja ein Mantra: „Ohhhmmm!“ „Au, ha!“, denke ich. Ich brabble den Singesang mit – um erstaunt festzustellen, dass er, auch wenn ich die Worte nicht verstehe, Sinn macht. Ich komme an, im Übungsraum und irgendwie auch bei mir: Die harmonischen Töne lassen Puls und Atmung ruhiger werden.

Es folgt eine Serie von Yoga-Stellungen, die beim Ashtanga Yoga einem festen Ablauf folgen. Beim Sonnengruß recken wir uns dem Himmel entgegen, klappen den Oberkörper nach unten, versuchen bei durchgedrückten Knien mit den Händen den Boden zu erreichen – ich komme gerade mal an meine Fußknöchel – landen im sogenannten Vier-Füßler-Stand auf der Matte und mutieren von „Katzen“ zu „Hunden“. Die meisten scheinen den Ablauf gut zu kennen, bewegen sich ruhig atmend geschmeidig durch die Choreografie – nur wenige müssen noch wie ich auf die Ansagen von Svenja hören oder verstohlen vom Vordermann abgucken. Apropos „Vordermann“ – tatsächlich ist die Gruppe eine gute Mischung. Dass Yoga eine Beschäftigung für sinnsuchende Hausfrauen ist, ist wirklich ein Klischee. Svenjas Kurse besuchen Männer und Frauen unterschiedlichen Alters, Studenten, junge Mütter, Büroangestellte oder Unternehmerinnen.

ALLE YOGA-SCHÜLER IMMER IM BLICK

„Atme ruhig weiter“, sagt Svenja an. „Stimmt!“, denke ich, „atmen!“ Hatte ich doch vor Anstrengung gerade die Luft angehalten. Die Bewegungsabläufe werden anspruchsvol-

ler. Rechte Hand auf linkes Knie, Kopf drehen, Bein anwinkeln – ich habe gerade den Überblick verloren. Meine dünnen Ärmchen haben sich mit dem pummeligen Oberschenkel verheddert. Schon ist Svenja bei mir und rückt mich sanft in die richtige Position. Wie hatte sie das nur gesehen? Ich habe mich doch extra in die letzte Reihe verkrümelt. Sie scheint immer alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gleichzeitig im Blick zu haben, wandert durch den Raum, korrigiert hier und da.

ALTERNATIVE ÜBUNGEN FÜR EINSTEIGER

Ah, jetzt geht es in die Rückenlage. Aber bequem machen können wir es uns nicht. Ehe ich mich versehe, haben alle den Oberkörper so nach hinten gebogen, dass sie die Kopfkronen auf der Matte ablegen. Hallo! Wie soll das denn gehen? Svenja bietet mir eine Alternative an. Für Einsteiger wie mich gibt es nämlich für fast jede anspruchsvolle Übung eine Light-Version. Buddha sei dank!

Für starke Arme und Schultern sorgt der nächste Ablauf, mit dabei unter anderem „die Kerze“. Die schaffe auch ich und bin ein wenig stolz, dass mein Körper die Übung aus Grundschulzeiten nicht vergessen hat. Nur die Sache mit dem Kopfstand im letzten Part ist mir zu heikel. Aber auch da gibt es eine Alternative, bei der die Füße noch Bodenhaftung haben. Und ich bin nicht die einzige, die auf diesen Yoga-Klassiker verzichtet.

Nach circa 80 Minuten habe ich alle Körperteile in Bewegung gebracht. Ich fühle mich gut durchblutet, aber nicht überanstrengt oder ausgepowert. Der Abend endet mit einer etwa zehnminütigen Entspannungsphase. Bei den zarten Tönen der Klangschalen wandere ich in Gedanken noch einmal durch meinen ganzen Körper: Wie fühlt sich der dicke Zeh an? Was macht der Nacken? Sind noch alle Lendenwirbel, wo sie hingehören! „Ja!“, stelle ich beruhigt fest. Nur ungern lasse ich mich aus dieser schönen Stimmung herausholen.



Unsere Vorteilspartner

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



Ristorante Sassella

Gehen Sie auf eine Reise durch die authentische italienische Küche! Auch anspruchsvolle Spezialitäten italienischer Kochkunst gehören zum Repertoire des Ristorante Sassella.



Inhaber und Chefkoch Pasquale Lepere legt äußersten Wert auf Frische und Kreativität. „Wir haben ein täglich wechselndes Tagesangebot: Das Ristorante Sassella bietet seinen Gästen in mediterranem Ambiente italienische Gemütlichkeit pur“, sagt der Patron. Der Gastraum ist hell und freundlich mit viel liebevollen Details eingerichtet und der Ausblick übers Tal einfach unbezahlbar. Bei trockenem, sonnigem Wetter genießen die Gäste mit Vorliebe auf der Terrasse die Variationen der ambitionierten Küche und des gut sortierten Weinkellers. Ob ein Treffen mit Freunden oder der Austausch mit Geschäftspartnern – bei Pasquale fühlt man sich in großer Gesellschaft ebenso wohl wie beim Candlelight zu zweit. Für Hochzeiten oder Firmen- und Familienfeiern bietet das Restaurant bis zu 100 Personen Platz.

Ristorante Sassella
Westender Weg 3a
58313 Herdecke
Tel. 02330.61 20 90
www.sassella-ristorante.de

Di-So & Feiertage
12-15 Uhr & 18-24 Uhr
Küche:
12-14 Uhr & 18-22.30 Uhr
Montag Ruhetag,
außer an Feiertagen

Yogability

Bei Yogability findest du von Montag bis Freitag ein vielfältiges Kursprogramm – von dynamisch-sportlich bis sanft-regenerativ. Yoga für Kinder, Yoga für Golfer, Präventions- und Therapiekurse, Workshops und Retreats im In- und Ausland runden das Angebot ab.



Yogability
Studio „Quartier Ruhr Aue“
Mühlencenter / Ruhrdampfer
Mühlenstraße 9
58313 Herdecke
Tel. 02330.8 91 87-76
www.yogability.de

Nicht nur die professionelle Anleitung des Teams, auch die Räumlichkeiten bieten beste Bedingungen, um sich etwas Gutes zu tun und aufzutanken. Das Studio von Björn und Svenja Wilke verfügt über einen 90 Quadratmeter großen Übungsraum, eine Lounge, Umkleieräume, eine Teeküche und Toiletten. Für alle Teilnehmer stehen Matten, Decken, Hilfsmittel, Tee und Wasser kostenlos bereit. Das komplette Kursprogramm ist fortlaufend, ein Einstieg jederzeit möglich.

Partner werden

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

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

Alice im Blumenland

Ob Rosen, Sonnenblumen oder kleine Gestecke: Die Filiale von „Alice im Blumenland“ in Herdecke begrüßt Kunden mit betörendem Duft und in leuchtenden Farben.



Ob Tisch-Deko für die nächste Familienfeier, ein grüner Gruß zum Geburtstag oder ein edler Strauß passend zum Hochzeitskleid – das Alice-Team erfüllt fast jeden Blumenwunsch. Auch Gartenberatungen und Tipps zur Pflege der Lieblingstopfpflanzen gehören zum Service. Gärtnerin und Floristin Regina Offhaus, seit 30 Jahren im Beruf: „Besonders beliebt bei den Kunden sind unsere top-frischen, prächtigen Premium-Hochland Rosen aus Ecuador und Kolumbien aus fairer Produktion.“ Seit August 2015 ist Larissa Becker mit dabei: „Floristin ist für mich wirklich ein Traumberuf, den ich nur weiterempfehlen kann.“ Übrigens: Alice im Blumenland gibt Praktikantinnen und Praktikanten gern eine Chance!

Alice im Blumenland
(im E-Center Herdecke)
Mühlenstraße 7
58313 Herdecke
Tel. 02330.892 95 44
www.alice-im-blumenland.de
Mo-Sa 8-21 Uhr

Al's Barbershop

Ein Besuch in Al's Barbershop in Herdecke ist mehr als ein Termin zum Haarschneiden!

Ob Mann mit oder ohne Bart – die umfassende Pflege bei Al und seinem Kollegen Luca ist einfach ein Erlebnis. Die beiden verstehen sich auf die modernsten Trends und beherrschen auch klassische Herrenfrisuren perfekt. Was Bartpflege angeht, macht den Meister-Friseuren keiner etwas vor. Zum Haarschnitt gibt es nicht nur Kaffee, Al reicht gern auch ein Bierchen oder einen Whiskey, während aus der Musikanlage „ordentliche Männermusik“ schallt. Der Einsatz hochwertiger Produkte und viele Tipps für einen guten Auftritt sind im Barbershop inklusive. Seit April 2017 frisiert übrigens Al's Frau mit ihrem Team im neu eröffneten Salon nebenan die Damenwelt.

Al's Barbershop
Alessandro (Alex) Curioso
& Luca de Marino
Kirchender Dorfweg 50
(seitlicher Eingang)
58313 Herdecke

Terminvereinbarung
Tel. 02330.809 72 33

Di-Do 9-18 Uhr
Fr 10-19 Uhr
Sa 10-16 Uhr



* Mehr Informationen erhalten Sie auf den beiliegenden Coupons.

Herdecker DEW21 Aktionswoche

8. bis 12. Mai 2017

- Kostenloser Gebäude-Check
- Individuelle Beratung zu unseren neuen Strom- und Erdgasprodukten
- Einblick in die DEW21 Vorteilswelt
- Informationen zur E-Mobilität

Wunsch-termin vereinbaren!

**GENAU
MEINE
ENERGIE**

DEW21

Vereinbaren Sie Ihren Wunschtermin mit unserem zertifizierten DEW21 Gebäudeenergieberater. Tel. 0231-544-4037 (Mo bis Fr 8 bis 20 Uhr). Sonderöffnungszeiten des Herdecker DEW21 Beratungsbüros während der Aktionswoche: Mo bis Mi 8 bis 16 Uhr, Do 8 bis 18 Uhr, Fr 8 bis 12 Uhr.