

ImageWitten


www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

RG4

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet.

MIT REGIONALTEILEN INNENSTADT, ANNEN, STOCKUM UND RÜDINGHAUSEN

+++ 4 MONATSMAGAZINE: GESAMTAUFLAGE CA. 90.000 EXEMPLARE +++ HAUSHALTSVERTEILUNG +++ ☎ 02302 9838980 +++ WWW.IMAGE-WITTEN.DE +++



Blick von Stockum in Richtung Rüdinghausen an einem herbstlichen Morgen. Foto: I. Fill

Kostenlose Informationsveranstaltung „Unabhängiger durch Solar & Wärmepumpe“



5. November 2024 um 18:00 Uhr

Kostenlose Anmeldung unter gernot-juergens.de/veranstaltung

Grundschoßteler Str. 82, 58300 Wetter



Liebe Leser,

da ist sie – die dunkle Jahreszeit. Die Tage sind kürzer, das Wetter kälter. Jetzt ist wieder der Zeitpunkt gekommen, an dem vielen bewusst wird, wie schnell auch dieses Jahr schon wieder an einem vorbeigerast ist. Wichtig ist jetzt, sich nicht runterziehen zu lassen und sich bewusst zu machen, dass das Jahr nicht an einem vorbeigerast ist, während man sich selbst im Stillstand befunden hat, sondern dass man sich selbst mit dem Jahr zusammen bewegt hat. Außerdem bleibt uns das Jahr 2024 ja auch noch zwei Monate erhalten. Und zwar mit der gemütlichen und besinnlicheren Zeit des Jahres.

Da ist es doch an der Zeit, vielleicht mal eine schöne Veranstaltung zu besuchen. Das Varieté et cetera und die Veranstaltung „Volksbank klassisch“ sind nur zwei der hundert Möglichkeiten in der Region. Oder Sie besuchen ein Musical. Das lohnt sich natürlich besonders, wenn man in dieser Ausgabe hier sogar Karten dafür gewinnen kann. Das Gewinnspiel für das Musical „Stell Dir vor“ finden Sie auf Seite 19.

Oder Sie nutzen jetzt die Chance sich mit Ihrer Heizung oder vielleicht auch Wärmepumpe auseinanderzusetzen. Die Heizsaison beginnt und passenderweise steht direkt am 5. November eine kostenlose Infoveranstaltung parat. Weitere Infos finden Sie auf den Seiten 21-23.

Sie sehen also wir haben wieder mal allerlei Themen für Sie zusammengestellt, damit Ihnen in der dunklen Jahreszeit bloß nicht langweilig wird oder gar die Decke auf den Kopf fällt.

Ihre Image-Redaktion

„Nachhaltig Leben in Witten“

Ob fair gehandelter Kaffee, nachhaltige Mode, ein genossenschaftlich organisierter Regionalladen oder weitere Initiativen, die Genuss, Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung vereinen: Witten hat viele lebendige und nachhaltige Orte, die Umweltbewusstsein, soziales Engagement und Unternehmergeist vereinen. Mehr als 40 davon sind nun im Stadtführer „Nachhaltig Leben in Witten“ aufgeführt. Herausgegeben von der Universität Witten/Herdecke (UW/H) und die Stadt.

Einladung nachhaltigen Orte der Stadt zu erkunden

Der Wegweiser wurde entwickelt, um die zahlreichen Projekte, Start-ups und Geschäfte sichtbar zu machen, die Witten zu einer lebenswerten Stadt machen. „Wir möchten die Vielfalt nachhaltiger Initiativen zeigen und insbesondere neue Studierende sowie Bürgerinnen und Bürger dazu einladen, die kreativen und nachhaltigen Orte in unserer Stadt zu erkunden und zu unterstützen“, sagt Stella Bünger, Projektkoordinatorin der Vernetzungsstelle Nachhaltigkeit an der UW/H.

Stadtführer auch ein Aufruf, nachhaltiges Leben mitzugestalten

Der Stadtführer wurde von den Stadtwerken, der AHE GmbH, der Universitätsgesellschaft sowie dem Fonds für studentische Initiativen finanziell unterstützt. „Er zeigt eindrucksvoll, wie vielfältig und engagiert sich Bürgerinnen und Bürger, Studierende und Unternehmen in Witten für nachhaltigen Konsum und zukunftsfähige Lebensstile einsetzen“, betont Julia Pfannkuch, Pressereferentin der Stadtwerke Witten.

Vorgestellt werden unter anderem das „Kijamii Café“, die „Ruhrtal Ranger“ und das Projekt „nouranour“, das nicht nur nachhaltige Mode anbietet, sondern auch Nähkurse, Upcycling-Workshops mit Kinderbetreuung und Sprachkurse, des Weiteren der Verein, der sich um den Erhalt des denkmalgeschützten Fachwerkhäuses „Günemann-Kotten“ einsetzt und nachhaltiges Gärtnern fördert, der genossenschaftlich organisierte Regionalladen „Grüne Perle“, die Fahrradwerkstatt „Radgeberin“, der Unverpacktladen „Füllbar“ und viele weitere Orte, an denen nachhaltige Ideen zum Leben erweckt werden.

Der Wegweiser „Nachhaltig Leben in Witten“ ist online unter www.uni-wh.de/wegweiser und kurzfristig auch auf www.witten.de abrufbar.

Bargeldloses Bezahlen

Ob Lebensmittelkauf oder im Restaurant: die EC-Kartenzahlung (Girocard) ist im Alltag Standard geworden. Auch bei der Stadtverwaltung kann man Dienstleistungen bei der Stadt Witten mit zahlreichen Kreditkarten und kontaktlos (inklusive GooglePay, ApplePay) bezahlen. Die Bürgerberatung Witten (BüBe) macht deshalb den Normalfall auch zur Regel: „Von der Bargeldannahme möchten wir uns jetzt vollständig verabschieden“, sagt BüBe-Leiterin Daniela Borsch.

Den Einwand, einige Menschen wollten aber weiterhin lieber bar bezahlen, haben sie und ihr Team natürlich mitbedacht: „Im Ausnahmefall (EC-Karte vergessen, EC-Kartenzahlung mit technischer Störung) sind wir dazu noch in der Lage“, beruhigt Borsch. Ebenso klar ist aber auch: „Wir halten den Schritt für zeitgemäß.“ Schon die letzten wenigen Barzahler, die man nach der Möglichkeit einer EC-Zahlung gefragt hat, haben das gerne ermöglicht.

Mit welchen Karten kann man jetzt bei der Stadt Witten bezahlen?

Eigentlich mit allen (gängigen) deutschen und internationalen Karten. Weiterhin wird natürlich die Girocard (EC-Karte) akzeptiert, neuerdings auch die in Europa gängigen VISA und Mastercard Kreditkarten, aber auch die eher in Amerika üblichen Diners-Club und American Express Kreditkarten, sowie die eher im asiatischen Raum üblichen JCB Karten. Außerdem funktionieren die „kleinen Geschwister“ der Kreditkarten Maestro und V-Pay.

Alle Karten funktionieren sowohl im Gerät als auch kontaktlos, indem man sie an das Display hält – sofern die Karte das unterstützt.

Samstag, 8. Dezember, 16.30 Uhr
und Sonntag, 9. Dezember, 16.30 Uhr

Lyra Weihnachtsgala

Seit Juli erreichten den Chor schon die ersten E-Mails und Anrufe mit der Frage: „Wann gibt es denn endlich die Karten für die **Weihnachtskonzerte im Saalbau?**“ Die Sänger wissen: es ist höchste Zeit mit der Vorbereitung der Weihnachtskonzerte zu beginnen. Der Chorleiter tüfelt ein Programm aus, Noten werden bestellt und in den Mappen bereitgestellt. Dann geht es an die Proben, denn so ein Programm braucht schließlich den ganzen Herbst, bis es gut sitzt!

So manch ein Anwohner der Kapellenstraße mag daher wohl geschmunzelt haben, als „Frosty the Snowman“ bei noch wohligen 25 Grad mit der letzten sommerlichen Abendsonne aus dem Gemeindehaus drang. Es gibt die Karten zum Preis von 23 EUR beim Saalbau sowie bei allen CTS-Vorverkaufsstellen (z.B. Stadtmarketing zzgl. Vorverkaufsgebühr). Auch in diesem Jahr sollen die beiden Gala-Konzerte zu einem musikalischen Highlight werden. Mit einem abwechslungsreichen Programm bieten sie die perfekte Gelegenheit, dem hektischen Treiben der Adventszeit zu entfliehen und sich in festliche Stimmung zu versetzen. Das Programm verspricht eine bunte Mischung von Melodien – traditionelle und moderne internationale Weihnachtslieder, klassische Klänge, ein wenig Gospel – denn langweilig soll es nicht werden!

Unter der bewährten musikalischen Leitung und charmanten Moderation von Stefan Lex wird das Programm auch solistisch bereichert. Die schon von vielen Lyra-Konzerten bekannte Sopranistin Christiane Linke aus Wuppertal, der Bass Christopher Jähmig vom Opernhaus Bonn (in diesem Jahr in Wagners Meistersingern und Puccinis Tosca) und die Pianistin Sigrid Althoff sorgen für unvergessliche Momente. Lassen Sie sich von der Lyra in eine zauberhafte Weihnachtswelt entführen.



vom 8. November
bis 2. März 2025

Lebe das Leben! In dieser Show brennt das Feuer Spaniens lichterloh auf der Bühne des Varietés et cetera. Irre Comedy und atemberaubende Artistik, begleitet von virtuosen spanischen Gitarrenkünstern, garantieren beste Unterhaltung und versetzen Euch in Urlaubsstimmung!

Los Machos, mit sexy Rhythmen und spanischer Leidenschaft lassen die zwei Amigos Carlos und Miguel keine Wünsche offen und kein Auge trocken. Sie singen, tanzen, zaubern, werfen ihre spanischen Gitarren in einem wilden Tempo durch die Luft und nehmen euch mit auf eine Reise zu musikalischer Comedy und virtuosem Wortwitz. Dabei liefern sich diese verrückten Latinos ein aufregendes Duell darum, die Gunst des Publikums und vielleicht der einen oder anderen Señorita zu gewinnen. Zum Beispiel die von Alona Shapoval (siehe Foto rechts), die an der senkrecht stehenden Pole-Stange kopfüber oder nur an einem Knie hängend schwierigste Tricks präsentiert und sinnliche Bewegungen mit kraftvoller Artistik verschmelzen lässt. Oder ist die Auserwählte etwa Luftakrobatin Beatriz Corral - die temperamentvolle Spanierin, die mit viel Leidenschaft und Körperbeherrschung waghalsige Stunts vollführt und Ihr seidiges Vertikaltuch um ihren Körper schmiegt, als wäre es ein heißer Tanz in einem Flamenco-Kleid?

Das Duo Albina & Andrei bringt den Geist des Sports in die Varieté-Kunst und ist Meister darin, waghalsige Figuren mit einer nicht unerheblichen schauspielerischen Leistung in einer sinnlich-temperamentvollen Partner-Akrobatik zu vereinen. Hier verschmelzen Kraft, Körperbeherrschung und Anmut in ihrer schönsten Form. Mit krasser Dynamik und reichlich Charme begeistert Tempojongleur Gregoriy Lovygin nicht nur die Señoritas, wenn seine unzähligen Bälle spektakulär in unglaublichen Arrangements wie von Geisterhand immer wieder zu ihm zurückkehren. Diese Jonglage ist laut und modern!

Noch rasanter geht es in beim Duo Skating Phoenix zu. Das aus Kuba stammende Paar Yordani & Sirena gehört zu den wenigen Weltklasse-Rollschuh-Artisten, die sich nur an den Zähnen hängend vom Partner um die eigene Achse wirbeln lassen. Das ist Nervenkitzel pur und bescherte Ihnen in der TV-Sendung „Bulgaria got Talent“ den „Goldenen Buzzer“. Mit seiner Herzdame kombiniert Gregoriy Lovygin in seiner zweiten Performance als Duo Oksana & Gregoriy erstklassige Luftakrobatik mit ausdrucksvollem Tanz. Vereinigung, Kampf und Versöhnung in der Luft - die Geschichte einer Liebesbeziehung. Bei dieser poesievollen Paar-Trapeznummer paaren sich Eleganz, Leidenschaft und schwierigste Akrobatikerelemente zu einem

wahren „Spiel der Liebe“. Viva la Vida! Die Wintershow mit handverlesenen Weltklasse-Artisten und den völlig irren Vollblut-Entertainern „Los Machos“ strapaziert eure Lachmuskeln aufs Äußerste und verwandelt den stressigen Alltag in eine einmalige Fiesta Grande!



VARIÉTÉ
et cetera
BOCHUM

ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.



08. Nov. 2024 - 02. März 2025



SHOWS: Do. u. Fr. 20 Uhr | Sa. 16 & 20 Uhr | So. Brunch & 19 Uhr o. Satt & Lustig

WWW.VARIETE-ET-CETERA.DE



Kulturschaffende zu Gast

Wem gehört das Theater der Zukunft? Der Saalbau Witten wurde zum Zentrum eines zukunftsorientierten Diskurses. Das Haus, das mit ENSEMBLE_X seit Beginn des Jahres Teil des Förderprogramms ist, hatte gut 50 Netzwerker zu Gast, die für einen kollegialen Austausch und Wissenstransfer unter dem Motto MIT.MACHT.MEHR nach Witten reisten.

SPIELRAUM ist ein durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen gefördertes Programm, bei dem die Vernetzung von Gastspielhäusern und der professionellen Freien Szene im Mittelpunkt steht. Ziel ist es, die Sichtbarkeit und Wahrnehmung von über 50 Kulturstandorten zu fördern und in Projekten zukunftsfähige Formate zu konzipieren und umzusetzen.

Das Projekt ENSEMBLE_X des Saalbau Witten setzt genau dort an: das freie Ensemble vereint Bürger und Künstler unabhängig von Alter oder Ausbildung und stößt innovative und experimentelle Projekte an, durch die der Saalbau zu einem offenen Ort für alle Bürger der Stadt wird. Dabei stehen zeitgemäße Aspekte wie Nachhaltigkeit, Digitalisierung und Transformation im Fokus.

Die Ergebnisse des Treffens sind auf der Website www.spielraum-nrw.de veröffentlicht. Über die Programmentwicklung des Saalbaus können sich Interessierte fortlaufend auf der Website des Hauses und informieren. Quelle: Kultursekretariat Gütersloh/Kufo

SKODA

**Big Business.
Kleiner Preis.**

**Aktionszeitraum
bis 17.11.24**

Jetzt schnell sein und Wartung & Verschleiß-Paket ab mtl. 9,- €² sichern.

Sie kümmern sich um das Wachstum Ihres Geschäfts. Wir kümmern uns um Ihre Fahrzeuge. Dank unseres Wartung & Verschleiß-Sondertarifs für den Škoda Kodiaq, Superb und Octavia können Sie sich auf einen reibungslos funktionierenden Fuhrpark verlassen. Und das zu fest kalkulierbaren Kosten. Sichern Sie sich jetzt ein attraktives Businessleasing, z. B. für den Škoda Superb Combi ab 264,00 € mtl. Nettoleasingrate¹ und entscheiden Sie sich on top für das **Wartung & Verschleiß-Paket zum Sondertarif ab nur 9,- €² mtl.!**

Unser Leasingangebot ¹ :			
Škoda Superb Combi (Mild-Hybrid: Benzin) 1,5 I TSI mHEV DSG 110 kW (150 PS)			
Vertragslaufzeit	36 Monate	Monatliche Leasingrate (netto)	264,00 €
Jährliche Fahrleistung	10.000 km	Wartung & Verschleiß-Sondertarif² (monatlich)	9,- €
Leasing-Sonderzahlung (netto)	1.000,00 €	Mtl. Gesamtleasingrate (netto)	264,00 €
Kraftstoffverbrauch in l/100 km, kombiniert: 5,1-6,2; CO₂-Emissionen in g/km, kombiniert: 117-142; CO₂-Klasse: D-E.			

¹ Ein Angebot der Škoda Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Zzgl. Überführungskosten und MwSt. Bonität vorausgesetzt. Gültig nur für gewerbliche Einzelabnehmer (ohne Sonderabnehmer).
² Zzgl. MwSt., mtl. Dienstleistungsrate Wartung & Verschleiß-Sondertarif. Nur in Verbindung mit einem neuen Geschäftsfahrzeug/Leasing der Škoda Leasing für den Škoda Kodiaq, Superb oder Octavia bei 36 Monaten Laufzeit und 10.000 km jährlicher Fahrleistung bis zum 17.11.2024. Mit dem Wartung & Verschleiß-Sondertarif sind unter anderem alle Wartungsarbeiten laut Herstellervorschrift inklusive gesetzlicher HU/AU und sämtliche Werkstattleistungen, resultierend aus Verschleiß durch sachgemäßen Gebrauch, abgedeckt. Nähere Informationen erhalten Sie bei uns.

Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

Automobile Friedenseiche GmbH
 Castroper Hellweg 109, 44805 Bochum
 T 0234352914
 info@automobile-friedenseiche.de, www.automobile-friedenseiche.de



Skoda Superb Combi
 Fotos: Autoren-Union Mobilität/Frank Wald

Skoda Superb Combi

Seit dem ersten Erscheinen im Jahr 2001 konkurrierte Skodas Flaggschiff Superb mit dem Konzernbruder VW Passat, kam ihm in Sachen Praktikabilität und Komfort mit jeder Generation näher und stahl mit dem besseren Preis-Leistungsverhältnis mehr als nur den einen oder anderen Kunden. Die neue Generation entstand nun sogar mit dem internen Rivalen, wobei die Tschechen die Entwicklung übernahmen, die Produktion dafür ins slowakische VW-Werk nach Bratislava verlegt wurde. Der Skoda Kombi ist die meistverkaufte Variante in Europa. Von der aktuellen, mit insgesamt 866.000 produzierten Einheiten, erfolgreichsten dritten Modellgeneration des Superb, waren es rund 54 Prozent. Die meisten davon wiederum in Skodas größtem Einzelmarkt Deutschland, in dem mehr als 90 Prozent der Auslieferungen auf den Kombi entfallen. Doch auch bei Skoda wissen sie, dass die Zeiten ihrer Bestseller mit Verbrennerantrieb gezählt sind und deren „Segment nicht im Wachstum begriffen ist“, sagt Baureihen-Leiter František Drábek. Deshalb habe man nach Synergien gesucht – und sie offensichtlich bei VW gefunden, die trotz Akzeptanz- und Absatzproblemen ihre Elektromobilitätsstrategie vorantreiben und ebenfalls gerade ihre letzten Verbrenner-Generationen auf den Markt bringen. Weil zugleich Wettbewerber wie Opel Insignia Sports Tourer und Ford Mondeo Turnier verschwunden sind, ist Drábek „fest überzeugt, dass dieses Segment weiter florieren wird“. Es wäre nur zu wünschen. Denn nie war Skodas Verbrenner-Flaggschiff praktischer, komfortabler und ja, auch eleganter als in der neuesten Generation. *aum/Frank Wald*



**SAVE THE DATE!
 VOM 22.11.-02.12. IST ES SOWEIT.
 BLACK WEEK BEI KUTSCH**

Mit attraktiven Produkten und jede Menge Rabatten aus den Bereichen Unterhaltungselektronik und Haustechnik.

euronics Kutsch

Dortmunder Straße 19 | 58455 Witten
 Tel. 02302 1619 | www.euronics-kutsch.de
 Mo-Fr 10.00-18.30 Uhr | Sa 10.00-15.00Uhr.

ONLINE VOR ORT
 Für Dein bestes Zuhause bei Wutti

Stärkung des Ehrenamtes

Gemeinsam für ein starkes Ehrenamt in Witten: Die Universität Witten/Herdecke (UW/H) und die Freiwilligenagentur Fokus des Caritasverbands Witten e. V. heben ihre Zusammenarbeit auf eine neue Stufe und setzen dabei auf starke Partner. In Kooperation mit der vhs Witten | Wetter | Herdecke bieten sie kostenlose Bildungsveranstaltungen für ehrenamtlich engagierte Bürger:innen und Studierende an. Mit einer begleitenden Kampagne und einem stetig wachsenden Online-Portal wollen sie das Engagement in Witten sichtbar machen und weiter professionalisieren. Im Wintersemester 2024/2025 stehen dabei die Themen Change Management und Mitgliedergewinnung in der digitalen Welt auf der Agenda. **Workshop: Strategische Mitgliedergewinnung** Datum: 21.11. & 12.12., 16.45 - 21.00 Uhr, B63 (Bahnhofstraße 63, Witten). Teilnehmende lernen, wie Vereine in einer zunehmend digitalisierten Welt mit gezielter Öffentlichkeitsarbeit, ansprechenden Social-Media-Kampagnen und einem aktiven Community-Management langfristig neue Mitglieder gewinnen und binden. Die Teilnahme ist offen und kostenfrei. Das Angebot ist Teil des Förderprogramms Kreativ.Quartiere Ruhr, das durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen finanziert und von der ecce GmbH betreut wird.

Die Workshops tragen außerdem dazu bei, das Ehrenamt der Region und das Engagement der Studierenden stärker miteinander zu verknüpfen. Sie sind offen für Bürger:innen und zugleich Teil des Lehrangebots der Universität Witten/Herdecke. Studierende haben die Möglichkeit, sich jedes Semester sowohl ihr ehrenamtliches Engagement als auch die Teilnahme an den Workshops anerkennen zu lassen. „Wir möchten das Engagement unserer Studierenden fördern und ihnen Raum bieten, soziale Verantwortung zu übernehmen“, erklärt Dr. Andreas Lingg, wissenschaftlicher Mitarbeiter und Projektleiter der akademischen Lehr- und Forschungsplattform sieben:viertel an der UW/H. „So soll das Studium an der UW/H auch zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen und unsere Studierenden ermutigen, sich gemeinsam mit Wittener Bürger:innen aktiv für eine gerechte und vielfältige Gesellschaft einzusetzen.“



Wittener Innenstadt mit Plakat fürs Ehrenamt.

VHS und ihr Zweckverband in guten Händen

Der Zweckverband der VHS Witten, Wetter und Herdecke und seine Direktorin Bettina Sommerbauer freuen sich, dass es mit starker Führung in die Zukunft geht: Ganz neu ins Amt der Verbandsvorsteherin gewählt wurde Ann Kathrin Frede. Sie folgt damit zum 1. Oktober auf Frank Schweppe, durch dessen Ruhestand die Position zuletzt vakant war. Stellvertretender Verbandsvorsteher bleibt Matthias Kleinschmidt, der interimweise die Spitze übernommen hatte. Rüdiger Fromme setzt sein Amt als gewählter Vorsitzender für die VHS-Verbandsversammlung Witten/Wetter/Herdecke fort und gratulierte Frede zu ihrer Wahl. **Verbandsversammlung und Vorsteher der VHS** Die politische Verantwortung für die Volkshochschule (VHS) trägt die Verbandsversammlung. Geleitet wird sie von dem von ihr gewählten Vorsitzenden. Oberster Dienstvorgesetzter der Volkshochschule ist der Verbandsvorsteher bzw. -vorsteherin, der/die von der Verbandsversammlung gewählt wird und aus dem Kreis der Bürgermeister oder aus dem Kreis der Beigeordneten der Mitgliedsstädte stammt. *lk*

**„Kopflös“ durch Witten
 Lechner-Figur wird restauriert**

Seit über 20 Jahren stand die „Köchin“, eine von Christel Lechner geschaffene Skulptur, vor der Wittener Tafel und symbolisierte das gute Essen, das die Tafel an Bedürftige ausgibt. Vor einigen Wochen wurde die Köchin Opfer stumpfer Gewalt: der oder die Täter schlugen der beliebten Figur über Nacht den Kopf ab. Sowohl die Wittener Tafel wie auch Christel Lechner, die beide für sich genommen so vieles möglich machen, reagierten umgehend. Schon wenige Tage nach dem Attentat holte ein Transporter die beschädigte Figur ab und brachte sie zurück auf den Lechnerhof, dem idyllisch gelegene Atelier von Christel Lechner in der Nähe von Witten. Dort wird die „Köchin“ in den nächsten Wochen einen neuen Kopf bekommen. *dx*



Science Slam 2024

Preisverleihung im Albert-Martmöller-Gymnasium



Von links nach rechts: Eva Schauf (MINT-Koordinatorin AMG), Kilian Wendt Gómez (Sieger Science Slam 2024) und Christian Kroell (LCW).

Der Science Slam 2024 war ein großer Erfolg! Kilian Wendt Gómez gewann den ersten Platz mit seinem beeindruckenden Vortrag über die Auswirkungen gesättigter Fettsäuren auf den Cholesterinspiegel. Die Veranstaltung fand in der beeindruckenden Bibliothek Witten statt und bot faszinierende Beiträge aus den Bereichen Medizin, Biologie und Physik. Das Publikum war begeistert von Themen wie den Effekten der Schlafdauer auf sportliche Leistungen, einem Weinexperiment und den Auswirkungen des klassischen Ballettunterrichts. Ein herzliches Dankeschön geht an Eva Schauf (MINT-Koordinatorin AMG) und Christian Kroell (LCW) für ihre Unterstützung und Organisation. Der Lions Club Witten förderte den Science Slam mit Preisen für die Gewinner sowie die MINT-Fachschaften der teilnehmenden Schulen aus der Dr. Gerhard und Helga Riedel Stiftung. Es war eine Freude, die Begeisterung und das Potenzial der nächsten Generation von Studenten zu erleben. Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer und besonders an Kilian Wendt Gómez!

„Radikale“ Gehölzschnitte

Seit Oktober dürfen wieder Rückschnitte an Bäumen und Sträuchern vorgenommen werden. Mit dem Ende der Vogelschutzzeit kann man in vielen privaten Gärten deshalb emsige Arbeiten beobachten. Und nicht nur dort: Auch im öffentlichen Raum erfolgen in den Herbst- und Wintermonaten die notwendigen Gehölzschnittmaßnahmen. Aktuell haben noch Rasenschnitte und das Aufstellen der Laubsammelbehälter Vorrang. Danach ziehen sich die Arbeiten an den Gehölzen durch das ganze Stadtgebiet, verteilen sich weitläufig und sind an verschiedenen Stellen sicht- und hörbar: beispielsweise in öffentlichen Grünanlagen, im Straßenbegleitgrün, aber auch an Sportplätzen und auf Schulgeländen.

Mehr Neutriebe, mehr Vitalität, mehr Biodiversität

Weil diese Rückschnitte oft über ein sanftes „Spitzenschneiden“ hinausgehen, erklärt das Wittener Betriebsamt, was da gemacht wird – und warum auch radikale Schnitte ihre Richtigkeit haben. Der „Verjüngungsschnitt“ für die Gehölze kann auf zwei Arten erfolgen: entweder werden kranke, abgestorbene und überflüssige Äste eingekürzt oder aber die Pflanze wird auf Stock gesetzt. Letzteres macht das Betriebsamt bevorzugt in den Wintermonaten, ein Stück außerhalb der Vogelschutzzeit. Was Bürgerinnen und Bürger dann bisweilen als „Kahlschlag“ empfinden, schadet aber den Pflanzen nicht – im Gegenteil! Die Rückschnitte regen das Wachstum an und sorgen durch die jungen Triebe für mehr Vitalität und Langlebigkeit. Der Grund für diesen Rückschnitt ist, dass die Pflanze dadurch in der Lage ist, wieder mehr Neutriebe zu bilden. Das sorgt für eine bessere Entwicklung der Blüten und Früchte, sodass die Pflanze mehr Vitalität hat.

Jugend musiziert startet wieder!



Anmeldeschluss für die Teilnahme am 62. Wettbewerb ist am 15.11.2024

Die Ausschreibung für den Wettbewerb Jugend musiziert 2025 ist veröffentlicht. Bis zum 15. November 2024 können sich Schüler, Auszubildende, junge Berufstätige und Studierende, die nicht in einer musikalischen Berufsausbildung stehen, auf www.jugend-musiziert.org registrieren und zum Wettbewerb anmelden.

Ausgeschrieben ist der Wettbewerb 2025 in der Solowertung für Streichinstrumente, Akkordeon, Percussion, Mallets und Pop-Gesang. In der Ensemblewertung kann man sich für die Kategorien Duo: Klavier und ein Blasinstrument, Kammermusik mit Klavier, Vokal-Ensemble, Zupf-Ensemble, Harfen-Ensemble, besondere Besetzungen: Alte Musik, Bağlama-Ensemble und Hackbrett-Ensemble anmelden. Zudem gibt es auf Landesebene die Kategorie Jumu open.

Online-Tutorials erklären das Anmeldeverfahren.

Alle Informationen zum Anmeldeprozess sind zu finden unter: www.jugend-musiziert.org/teilnehmen/anmelden



„JuMu Westfalen West“

Foto: Martin Schreckenschläger

Rathausanierung geht voran

Während im Innenausbau des Nordflügels des Wittener Rathauses im Verborgenen fleißig gearbeitet wird, sind auch von außen deutliche Fortschritte zu erkennen. Nach dem frischen Anstrich der Fassaden zur Wideystraße, Beamtegarten und dem Schiller-Gymnasium erstrahlt nun auch die symbolträchtige Rathausfront Stück für Stück in ihrem markanten Gelb. In diesen Tagen wird emsig Putz aufgespritzt und sorgfältig verteilt. Die Arbeiten werden voraussichtlich in der kommenden Woche abgeschlossen sein.

Waldwege am Hohenstein

Für die Ertüchtigung der Wittener Waldwege sind keine Unsummen verfügbar, deshalb passiert eine Aufwertung stückweise. Beispielsweise am Hohenstein: Dort wird ab Montag, 23. September, der Abschnitt zwischen Lehrbienenstand, Borbach und Kohlensiepen aufgewertet. Heißt: Die Oberfläche der Wege wird aufgeraut, neues Material wird aufgebracht und verdichtet. Das passiert in vielen Stückchen, sodass immer Wege drumherum möglich sind. Die Arbeiten durch eine Fachfirma dauern ca. zwei Wochen. Bereits im vergangenen Jahr war das Wegstück zwischen Parkplatz und Lehrbienenstand auf Vordermann gebracht worden.



Erneute Liebeserklärung an unseren Fluss von Uli Auffermann

Der Jahreskalender 2025 „Die Ruhr – Unser Fluss bei Witten, Bochum und Hattingen“

Auch für 2025 war Autor und Fotograf Uli Auffermann wieder unterwegs, um seinen Heimatfluss in besonderen Ansichten festzuhalten, den er nun erneut auf dem Abschnitt bei Witten, Bochum und Hattingen zu allen Jahreszeiten präsentiert: Der Kemnader See nach längerer Frostperiode, winterliches Hochwasser zwischen Blankenstein und Stiepel, zur Frühlingszeit auf dem RuhrtalRadweg nahe der Kosterbrücke, oder aber z. B. der Blick vom Elbsche-Aussichtspunkt bei Witten finden sich als Motive in dem neuen Jahresbegleiter wieder. So ist nun bereits in der 10. Auflage wieder ein besonderer Jahresbegleiter ent-

standen, der den Liebreiz der Ruhr, stimmungsvoll, in all ihren Facetten und zu jeder Jahreszeit zeigt. Ein ideales Geschenk für alle, zur Erinnerung wie zur Entdeckung dieses einzigartigen Flusses!

Bestellungen der Jahreskalender unter: Semann Verlag;

Telefon 0234/324 371 95; E-Mail semann-verlag@web.de

oder im örtlichen Buchhandel erhältlich



Über Kredite sprechen? Besser mit uns.

Der Sparkassen-Privatkredit mit Top-Beratung.

Setzen Sie auf verantwortungsvolle Beratung statt auf gut gemeinte Ratschläge: Denn mit uns finanzieren Sie Ihre Vorhaben nicht nur sicher und schnell, sondern auch transparent und flexibel. Jetzt informieren – direkt in Ihrer Filiale oder online unter: sparkasse-witten.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Witten



Dachbinder für die Sporthalle BQA © Foto: CC0, Firma aug.prien GmbH

Große Baustelle, große Bewegungen

„Wassn Oschi,“ mögen sich einige gedacht haben, als sie den Riesenkran auf der Baustelle des Bildungsquartiers in Annen entdeckt haben. Nicht weniger imposant sind die Bauteile, die der Kran dabei durch die Luft schweben lässt.

Auf der Baustelle des Bildungsquartiers Annen geht der Bau in großen Schritten und mit noch größeren Geräten und Teilen voran. Seit Anfang Oktober werden die gigantischen Dachbinder der zukünftigen Dreifeldsporthalle geliefert und montiert. Diese Bauteile mit einer beeindruckenden Länge von 31 Metern und einem Gewicht von 45 Tonnen erreichen die Baustelle per Schwertransport in den Nachtstunden. Der Rohbau soll noch in diesem Jahr fertig werden – sofern ein früher Winterereinbruch im November nicht auf die Bremse tritt. Parallel dazu schreiten die Arbeiten am Rohbau voran: Filigrandeckenplatten werden verlegt und die Verbindungsbrücke zwischen dem Bildungsquartier und der Sporthalle wird hergestellt. Sobald diese Arbeiten abgeschlossen sind, ist der Rohbau fertiggestellt. Das Bildungsquartier Annen entsteht auf einer Fläche von etwa 2,2 Hektar nordwestlich des S-Bahnhofs Annen-Nord, direkt angrenzend an den Park der Generationen. Neben der Baedekerschule und der Of-

fenen Ganztagschule (OGS) wird das Quartier auch einen Kindertreff beherbergen. Darüber hinaus entstehen barrierefreie Räumlichkeiten, die für die Bürgerschaft zur Nutzung vorgesehen sind – etwa für Vereinsarbeit, Vorträge, Repaircafés oder Feierlichkeiten.

Ein besonderes Highlight des Projekts stellt die moderne Dreifeldsporthalle dar, die den Breitensport in Annen erheblich bereichern wird. Im Sinne einer nachhaltigen Bauweise wurden bei der Planung ökologische Aspekte berücksichtigt: Holzbaulemente, Recyclingmaterialien, Gründächer, Photovoltaikanlagen sowie ein gemeinsames Blockheizkraftwerk mit dem angrenzenden Hallenbad werden in das Konzept integriert.

Während die Bauarbeiten sogar ungefähr im Zeitplan bleiben, sieht es bei den Kosten ein wenig anders aus. 30 Millionen Euro waren für das Projekt zunächst veranschlagt. Der Ausschuss für Stadtentwicklung, Umwelt und Klima räumt inzwischen ein, dass daraus nun rund 33,6 Millionen werden könnten, da sich unter anderem die Bodenarbeiten aufwendiger gestaltet haben.

Die Fertigstellung des Bildungsquartiers Annen ist für das Schuljahr 2025/2026 geplant. *Quellen: ez/WAZ*

Kaninchenzuchtvereine stellen aus



Sa. 2. November
Reithalle Kirchhoff
ab 13 Uhr

Zur einer großen Kaninchenschau laden die beiden Wittener Kaninchenzuchtvereine W17 und W871 ein. Gezeigt werden über 100 Rassekaninchen. Angeboten werden neben Kaffee und Kuchen auch wieder ein kleiner Streichelzoo und eine Tombola. Der Eintritt ist frei.

Evonik will Sparte verkaufen

Der Chemiekonzern Evonik plant den Verkauf seines Polyester-Geschäfts, zu dem das Werk in Witten an der Arthur-Imhausen-Straße gehört. Dort sind rund 250 Mitarbeitende beschäftigt. Evonik will das Geschäftsfeld (das Geschäft mit „Health Care“, also etwa mit Produkten für die Pharmaindustrie, wie auch die Lack- und Klebstoff-Polyester-Produktion) auslagern, weil es in dieser Sparte im globalen Wettbewerb Investitionen tätigen müsste, die spezialisierte Anbieter eher leisten könnten. Neben Witten betrifft dies auch eine kleinere Anlage mit 30 Mitarbeitern in Shanghai. Die Sparte macht einen Jahres-Umsatz von etwa 150 Millionen Euro.

Besitzerwechsel waren keine Seltenheit: mal gehörte das Werk zur „Imhausen Chemie“, ab 1958 zu Dynamit Nobel, ab 1988 zur Hüls AG (heute Chemiepark Marl), dann Evonik Degussa.

Die Suche nach einem Käufer soll noch in diesem Jahr beginnen. Ziel ist es, einen Käufer zu finden, der den Standort weiterbetreibt. Die Zukunft der Belegschaft bleibt ungewiss, aber Evonik betont, dass ein fairer Umgang mit den Mitarbeitenden wichtig sei.

Team DM in Lage

Die W50-Mannschaft der Startgemeinschaft Witten-Annens/Bochum hatte sich mit ihrer Leistung von den Westfälischen Team-Meisterschaften im Mai als Fünfte von elf Teams für den deutschen Endkampf qualifiziert, der nun in Lage stattfand. Schon zwei Wochen vorher kam die erste Hiobsbotschaft: Angela Nordhausen, die mit Abstand schnellste 3000m-Läuferin des Teams, hatte sich einen Bänderanriss zugezogen und fiel damit aus. Tania Kranz war krank aus dem Urlaub zurückgekommen, sodass sie erst am Vorabend des Wettkampfs definitiv zusagen konnte. Dazu kamen noch Achillessehnenbeschwerden von Christiane Linden und Hüftschmerzen bei Christine Wenzel. Also schon mal keine guten Voraussetzungen. Dann aber musste Dunja Rohleder noch am Veranstaltungstag krankheitsbedingt absagen, sodass dem Team nur noch eine 3000 m-Läuferin zur Verfügung stand – jedoch immer zwei in die Wertung kommen. Durch diesen Punkteausfall wurde die Verteidigung des fünften Platzes unmöglich. Dennoch kämpfte das Team mit viel Mannschaftsgeist bis zum Ende und zeigte solide Leistungen.



V. li. n. re.: Christiane Linden, Tania Kranz, Christine Wenzel, Britta Erhardt, Friederike Spengler, Frauke Viebahn.

EDV-Grundlagen fürs Büro

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die bereits mit PC und Laptop vertraut sind, aber noch nicht viel Erfahrung im Umgang mit den wichtigsten Office-Anwendungen sammeln konnten. Anhand praxisnaher Übungen erfolgt ein gezielter Einstieg in Windows 2021

Offene Vereinsmeisterschaften für Schüler Einzeldisziplinen

Bei herrlichem Spätsommerwetter fanden die Offenen DJK-Vereinsmeisterschaften für die Schülerinnen und Schüler in den Einzeldisziplinen im Wullenstadion statt. 59 Athleten zwischen 8 und 15 Jahren gingen an den Start, davon sechs vom TuS Stockum, der Rest vom Ausrichter. Wie fast immer war die W12 die größte Gruppe mit neun Starterinnen. Viele Athletinnen und Athleten konnten zum Saisonabschluss noch einmal neue Bestleistungen (PB) erzielen. Besonders hervorzuheben ist die erst achtjährige Milla Markowski, die alle ihre Wettbewerbe mit großem Vorsprung gewann und tolle Leistungen (z. B. 800 m in 2:55,68 min) zeigte. Marie Bühnen (W12) überzeugte mit einer super Weitsprungleistung von 4,41 m.

Hier die neuen DJK-Vereinsmeister: Milla Markowski (W8), Lotta Bremer (W9), Rieke von Kempen, Annabell Butz (W10), Dana Volkholz (W10), Hannah Brand (W11), Dana Pawlitza (W11), Emma Gebhardt (W11), Marie Bühnen (W12), Mia Wassermann (W12), Nele Schröder (W12), Nele Rodewig (W12), Mardiya Holenski (W13), Lilly Maas (W13), Ajla Kico (W13), Aurica Mische (W14), Mathilda Hinnenkamp (W14), Acelya Uzuncebebi (W15).

Lennard Brand (M8), Henry Mondry (M9), Johann Rodewig (M9), Emir Uzuncebebi (M10), Henri Beerwerth (M10), Tristan Otremba (M11), Baldur Fortenbacher (M11), Mats Uhde (M12), Tristan Reckwitz (M13), Ole Schulte Mesum (M15).

und die Programme Word, Excel und PowerPoint. Darüber hinaus geht es auch um Möglichkeiten der Datensicherung und die Nutzung des Internets. Der Kurs kann als Bildungsurlaub oder als regulärer Intensivkurs gebucht werden. Er findet in der Woche vom 18.11. bis zum 22.11.2024 jeweils von 9 bis 15 Uhr im vhs Seminarzentrum in Witten-Annens statt. Anmeldung unter www.vhs-www.de.

Autohaus Feix erhält Ausbildungssiegel



HWK Präsident Berthold Schröder, Geschäftsführerin Kerstin Feix und NRW-Arbeitsminister Karl-Josef Laumann. *Foto: Xian-Art/HWK Dortmund*

Autohaus Feix hat erneut eine besondere Auszeichnung erhalten. Für die vorbildliche Ausbildung junger Menschen sowie für besonders erfolgreiche Nachwuchsgewinnung und Fachkräftebindung hat Autohaus Feix das Ausbildungssiegel der Handwerkskammer Dortmund erhalten. Im Rahmen einer Feierstunde hat NRW-Arbeitsminister Karl-Josef Laumann gemeinsam mit HWK-Präsident Berthold Schröder die Urkunde persönlich an Kerstin Feix, Geschäftsführerin im Autohaus Feix, überreicht. „Das Ausbildungssiegel der Handwerkskammer ist für uns die Bestätigung für besonders gute Ausbildungsqualität in unserem Autohaus Feix. Das freut uns sehr und macht uns stolz“, berichtet Kerstin Feix. „Diese Auszeichnung ist eine wichtige Wertschätzung unseres En-

gagements für Auszubildende. Das Ausbildungssiegel motiviert unsere Mitarbeiter, sich auch weiterhin Zeit für unsere Auszubildenden zu nehmen und ihre Fachkenntnisse und Erfahrungen an die nächste Generation weiterzugeben.“ Das gute Arbeitsklima bei Feix macht's möglich, dass junge und jung gebliebene Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit Spaß an der Arbeit sind.

„Viele unserer Topmitarbeiter haben ihre berufliche Karriere mit einer Ausbildung in unserem Autohaus begonnen und sich anschließend weiter fortgebildet und beruflich weiterentwickelt“, so Kerstin Feix. „Auszubildende sind die Fachkräfte von morgen.“ In über 95 Betriebsjahren hat Autohaus Feix mehrere hundert Auszubildende zu einem erfolgreichen Start ins Berufsleben verholfen. Das ist gerade in der heutigen Zeit ein bemerkenswerter Beitrag, so vielen jungen Menschen eine zukunftsorientierte berufliche Perspektive zu ermöglichen. Autohaus Feix ist Vertragspartner für Opel und Ford mit 3 Standorten in Bochum und Witten. Seit über 95 Jahren bietet das inhabergeführte Autohaus Kunden Neuwagen und Gebrauchtwagen sowie vielseitige Kfz-Werkstattleistungen an.

Wer Teil vom Feix-Team werden möchte, kann einfach seine Kontaktdaten an bewerbung@auto-feix.de schicken mit Angabe des Wunsch-Aufgabenbereichs. Autohaus Feix GmbH, Oskar-Hoffmann-Str. 63-69 in 44795 Bochum, Tel. 0234-307080, info@auto-feix.de.





Fairstes Wittener Juniorenteam - FairPlay gewinnt

So sehen FairPlay-Sieger aus: Das A-Junioren-Team von TuRa Rüdinghausen e. V., als Gewinner des FairPlay-Pokals „Junioren 2023/24“ der Sparkasse Witten. Bernd Feuersenger (dritter von rechts) Leiter der Sparkassengeschäftsstelle in Witten-Rüdinghausen, überreicht den FairPlay-Wanderpokal an den Spielführer Lasse Greisweit. Matthias Wolf (ganz rechts), Vorsitzender des Kreisjugendausschusses (KJA), sowie Uwe Fischer (4. von rechts), Staffelleiter A-Junioren/Koordinator für Öffentlichkeitsarbeit im KJA, lobten ebenfalls die faire Spielweise - und überreichen Trikotsatz sowie den FairPlay-Wanderpokal an den Spielführer der Rüdinghausener A-Junioren. Wesentlich mit zu dem vorbildlichen FairPlay hat sicherlich auch Jan Poell (ganz links, hinten), der Trainer der Rüdinghausener A-Junioren.

Bernd Feuersenger, Leiter der Sparkassengeschäftsstelle in Witten-Rüdinghausen, beglückwünschte das A-Junioren-Team des TuRa Rüdinghausen zu diesem Erfolg – und überreichte den Sparkassen-FairPlay-Pokal 2023/24 sowie den Trikotsatz, den die Sparkasse Witten jährlich im Zusammenhang mit dem FairPlay-Pokal an das Gewinner-Team ausgibt. Feuersenger lobte die vorbildlich-faire Spielweise der Rüdinghausener A-Junioren und erinnerte daran, dass Foulspiel, mangelnder Respekt oder anderes unsportliches Verhalten nicht nur im Sport – sondern auch im geschäftlichen oder gesellschaftlichen Miteinander – keinerlei Daseinsberechtigung haben. Der Fußballkreis Bochum war bei dieser Ehrung vertreten durch Matthias Wolf, stellv. Vorsitzender des Kreisjugendausschusses (KJA), so-

wie Uwe Fischer, Staffelleiter A-Junioren/Koordinator für Öffentlichkeitsarbeit im KJA, die dem FairPlay-Siegerteam ebenfalls herzliche Glückwünsche des Fußballkreises Bochum überbrachten. Die Rüdinghausener A-Junioren hatten die FairPlay-Wertung der vergangenen Saison ihre 20 Ligaspiele in der Kreisliga C übrigens mit nur einer Roten Karte und einer Zeitstrafe absolviert.

Die Sparkasse Witten fördert seit Jahren den FairPlay-Gedanken: Beispielhaft deutlich wird dies – wie hier – durch die FairPlay-Pokale für Junioren und Senioren im Wittener Fußball, durch gezielte Förderung der Jugendarbeit in den Wittener Sportvereinen sowie durch ein breit gefächertes soziales Engagement der Sparkasse vor Ort.

Heimatfreunde luden zum Thema Nachhaltigkeit ein

Auf große Resonanz stieß die Einladung der Heimatfreunde Stockum/Düren ins Paul-Gerhardt-Haus zum Thema „Nachhaltigkeit“. Gastreferent Philipp Heldt von der Umweltberatung der Verbraucherzentrale NRW war extra aus Düsseldorf angereist – natürlich mit der Bahn.

„Nach uns die Sintflut“?

Wie der gut gefüllte Saal zeigte, lag offensichtlich vielen der fast durchgängig Ü60-Teilnehmern das Thema „Nachhaltigkeit“ sehr am Herzen. Karl-Heinz Thomas eröffnete die Veranstaltung und erinnerte an die nachteiligen Folgen von unbegrenztem Konsum und der Gier nach Statussymbolen für die Umwelt. Auch in Stockum, so Thomas, gebe es Menschen, die sich rühmen, mehr als 100 Kreuzfahrten unternommen zu haben und einen wahrlich großen CO₂-Fußabdruck hinterlassen. Wir würden, so der Gastgeber, aber auch in einer Zeitenwende leben und müssten unser Verhalten als soziale Wesen im Sinne einer Generationen- oder Enkelgerechtigkeit selbst reflektieren – schließlich möchten auch die nachfolgenden Generationen ein schönes Leben führen können.

Big Points wählen – es gibt nur eine Erde

An dieser Stelle setzte der Referent der Umweltberatung den Hebel an. Es komme, so Philipp Heldt, auch in Sachen Umweltschutz darauf an, möglichst effiziente Maßnahmen – sogenannte Big Points – zu ergreifen. So würde eine fünfminütige Autofahrt zum Bäcker genauso viel CO₂ freisetzen wie 353 Minuten lang einen Backofen vorheizen. Auch spare der Verzicht auf 947 Kaffee-to-go-Becher genauso viel CO₂ ein wie ein Trip mit dem Flugzeug von Berlin nach München. Besser also die Sonntagsbrötchen zu Fuß holen und von Berlin nach München mit der Bahn fahren. Im Durchschnitt gibt jeder Mensch, so Philipp Heldt weiter, in Deutschland 300 € im Monat für Freizeit und Kleidung



Eine interessante Veranstaltung der Heimatfreunde Stockum mit Philipp Heldt von der Verbraucherzentrale zum Thema „Nachhaltigkeit“ erlebten die Teilnehmer im Paul-Gerhardt-Haus. Foto: dix

aus – letztere wird meist mit großen Containerschiffen oder mit dem Flugzeug nach Deutschland transportiert. Seine Empfehlung: „Nutze, was du hast!“ Kleidung länger tragen oder auch mal tauschen oder weiterverkaufen, defekte Gegenstände möglichst reparieren. Auch die Regierung würde mit dem Recht auf Reparatur langsam anfangen, dieser Entwicklung gegen zu steuern. Im zweiten Teil seiner Information stellte der Referent die Theorie von Prof. Hartmut Rosa vor. Er vertritt die These, dass viele Menschen ihre Lebensqualität in Form von erhöhtem Konsum und damit Lebenstempo messen, dadurch aber den Blick auf unsere Beziehung zur Welt verlieren. So war für genügend Stoff für eine anschließende lebhaft Diskussion unter den Teilnehmern gesorgt. dx

Baustelle Crengeldanz: Arbeiten haben endlich begonnen

Doch bis Bürger im neuen Supermarkt einkaufen können, dauert es noch mindestens ein Jahr

Die Arbeiten für den Rewe-Neubau an der Crengeldanzstraße in Witten haben endlich begonnen. Bis zur Eröffnung wird aber noch viel Zeit vergehen.

Zur Erinnerung: Ende November 2022 hatte Edeka Bertram an der Crengeldanzstraße in Witten dicht gemacht. Ein halbes Jahr passierte nichts, dann wurde im Frühjahr 2023 das bestehende Gebäude abgerissen. Nach dem Abriss passierte erst einmal wieder lange Zeit nichts. Doch jetzt tut sich was. Auf dem großen Bauschild ist abgebildet, was an dieser Stelle in Zukunft stehen soll: Ein neuer Supermarkt der Rewe-Handelskette wird gebaut. Eigentümer des Geländes ist das Immobilienunternehmen DIAG aus Dortmund. Auch hier ist man froh, dass die Bagger endlich rollen, denn der Baustart hat sich erheblich verzögert.

Ursprünglich sollte es bereits im Herbst 2023 losgehen. Stattdessen gab es über Monate tiefe Gräben und staubtrockene Erde im Sommer. Ob die Bauzeit mit rund einem Jahr eingehalten werden kann, ist auch nicht sicher. Bisher jedenfalls ist man optimistisch und hofft, jetzt geht alles nach Plan.

Dann könnten die Anwohner an der Crengeldanzstraße ab Sommer 2025 dort auch wieder einkaufen gehen. Und was entstehen soll, sieht richtig schick aus, wenn man sich das Bauschild mit der Animation genauer anschaut.

Der moderne, 1800m² große Supermarkt erhält eine Fassade aus dunklem Klinker. Zur Straße hin weist die Front viel Glas auf. Gebaut wird nach neuesten Standards. Dazu gehören etwa Kühltruhen mit Energierückgewinnung und ein begrüntes Dach. Hinter dem Gebäude wird es rund 130 Parkplätze geben. Zum Betreiber hüllt sich Rewe Dortmund noch in Schweigen. Fest steht er schon, aber so ganz spruchreif sei das noch nicht. Aber bald.



Jetzt haben die Arbeiten für den neuen Supermarkt begonnen. So sah es nach dem Abriss des alten Gebäudes an der Crengeldanzstraße im Sommer 2023 aus. Fotos: NS/JN



Doch auch, wenn man den Namen noch nicht verraten will, freuen sich die Anwohner schon auf den neuen Supermarkt. Offen ist zum gegenwärtigen Zeitpunkt allerdings, wer die geplante Bäckerei übernehmen wird, die sich ebenfalls im neuen Gebäude befindet.

Neubau eines Kanalschachtes: Straßensperrung

Bei den aufwändigen Sanierungsarbeiten der alten Deponie zwischen der Stockumer Straße und An der Schlinke ist bei unterirdischen Bohrungen zum Kanalschacht unglücklicherweise ein Bohrer abgebrochen. Die Stockumer Straße ist nun aufgebrochen, um den Bohrer bergen und zugleich den neuen Kanalschacht setzen zu können. Daher ist die Stockumer Straße ab Dortmunder Straße bis mindestens zum 8.

November voll gesperrt. Die Zufahrt aus Annen kommend bis Hausnummer 93 frei bleibt. Aus Stockum kommend wird die Straße hinter dem Wullener Feld gesperrt, hier bleibt die Zufahrt zu Hausnummer 94 weiterhin möglich. Eine großräumige Umleitung über Dortmunder Straße und Pferdebachstraße ist ausgeschildert.

- Augenglasbestimmung**
- Individuelle Fassungs Auswahl**
- Eigene Glasherstellung**
- Testgleitsichtgläser in Ihren Stärken**

Öffnungszeiten:
Mo. -Fr. 12.00 - 17.00 Uhr und Sa. 10.00 - 13.00 Uhr
Termine auch nach telefonischer Vereinbarung

seit 1946
Brillen
Meisterbetrieb
Werksverkauf

Inh. Jens Matros e.K. Andreas Hake

Breite Str. 57 · 58452 Witten · Tel.: 01 71 / 17 31 313

Elternschule des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke

Die Elternschule des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke bietet auch im Herbst und Winter 2024 ein umfangreiches Kursprogramm zur Unterstützung von werdenden und frischgebackenen Eltern. Mit Kursen und Workshops, die sowohl vor als auch nach der Geburt ansetzen, möchte das Team der Elternschule eine wertvolle Begleitung in dieser besonderen Lebensphase bieten. Darüber hinaus gibt es Angebote rund um das Thema Stillen. Das Kursangebot für werdende Eltern umfasst unter anderem: Infoabende für werdende Eltern: Termine am 28. November und am 12. Dezember, jeweils um 20 Uhr. Einige Termine werden zudem als Livestream angeboten. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung

ist nicht erforderlich; Wochenend-Geburtsvorbereitungskurse: Am 9. und 10. November sowie 7. und 8. Dezember, jeweils von 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr; Yoga und Meditation für Schwangere: Immer donnerstags von 19 bis 20.30 Uhr. Begleitend dazu stehen den frischgebackenen Eltern Kurse nach der Geburt weitere Kurse zur Verfügung, darunter auch Rückbildungskurse oder Yoga für Mama und Baby.: Das Stillcafé ist ein wöchentlicher Treffpunkt für Eltern mit Babys. Geöffnet freitags von 9.30 bis 12.30 Uhr. Die Ankunftszeit ist flexibel, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen zu den Kursen und Angeboten auf der Website unter www.gemeinschaftskrankenhaus.de/elternschule.

DRK-Kreisverband
Witten e.V.



Gut versorgt durch die Feiertage



mit Hausnotruf und Menüservice

Hier informieren:
drk-witten.de/menueservice
drk-witten.de/hausnotruf



„stern“-Siegel EvK Witten bei „Deutschlands ausgezeichnete regionale Krankenhäuser“ gelistet

Das Magazin „stern“ hat das Evangelische Krankenhaus Witten in einer aktuellen Studie in die Liste „Deutschlands ausgezeichnete regionale Krankenhäuser 2024/2025“ aufgenommen. Das EvK Witten ist auf regionaler Ebene mit seiner Klinik für Urologie unter Leitung von Chefarzt Prof. Dr. Andreas Wiedemann erneut ausgezeichnet worden. In Zusammenarbeit mit dem Institut Munich Inquire Media (MINQ) wurden nach Angaben des Magazins auf regionaler Ebene insgesamt 1239 Fachabteilungen in 469 Kliniken in ganz Deutschland ausgezeichnet. Das EvK Witten ist im Bereich Urologie auf regionaler Ebene eine von 69 deutschlandweit ausgezeichneten Kliniken. „Das Siegel unterstreicht nicht nur unsere fachliche Expertise, sondern ist auch eine besondere Wertschätzung an unsere Mitarbeitenden für ihren täglich hohen Einsatz“, freut sich Dennis Kläbe, Verwaltungsleiter des EvK Witten. Für die Klinik für Urologie, die weit über die Stadtgrenzen Wittens und dem Ennepe-Ruhr-Kreis hinaus einen exzellenten Ruf genießt, ist es die zweite Auszeichnung in Folge. Bewertungsgrundlage für das „stern“-Siegel sind Fallzahlen, Zertifizierungen von Fachgesellschaften, Einschätzungen von Experten, die Einhaltung von Hygiene-Standards sowie die Patientenzufriedenheit. Quellen sind unter anderem die Qualitätsberichte der Krankenhäuser, Patientenbewertungsportale sowie vertrauliche Interviews mit Ärzten, die Empfehlungen geben. „Das Siegel ist ein Ansporn für uns, unsere leistungsstarke Medizin auszubauen und auch in Zukunft das Beste für die uns anvertrauten Patientinnen und Patienten zu geben“, sagt Prof. Dr. Wiedemann, der die bundesweit erste Professur für Uro-Geriatrie innehat und dessen Abteilung als Beckenbodenzentrum, Zentrum für Interstitielle Zystitis und Beckenschmerz sowie als Prostatazentrum zertifiziert ist.

Frisch examinierte Pflegefachkräfte der Diakonie Ruhr

Mit einem Gottesdienst in der Kapelle des EvK Witten hat die Pflegeschule Witten der Diakonie Ruhr ihre Absolventinnen und Absolventen verabschiedet. 21 Personen haben die dreijährige Ausbildung zur Pflegefachfrau bzw. zum Pflegefachmann nach dem generalistischen Modell erfolgreich abgeschlossen. Ihre praktische Ausbildung absolvierten die frisch examinierten Pflegekräfte in Einrichtungen der Diakonie Ruhr und bei anderen Trägern aus der Region, die mit den Pflegeschulen der Diakonie Ruhr kooperieren. Alle Absolventinnen und Absolventen haben einen Arbeitsplatz – Pflegepersonal ist auf dem Arbeitsmarkt sehr begehrt.

Diakonie Ruhr bietet generalistische Ausbildung an
Die generalistische Ausbildung zur Pflegefachfrau/zum Pflegefachmann kann bei der Diakonie Ruhr in den 13 stationären Pflegeeinrichtungen in Bochum, Witten, Dortmund, Lünen und Kamen oder beim ambulanten Pflegedienst absolviert werden. Für die Theorie können die Auszubildenden die für sie nächstgelegene Pflegeschule der im Evangelischen Verbund Augusta Ruhr (EVA Ruhr) zusammengeschlossenen Träger Diakonie Ruhr, Ev. Krankenhausgemeinschaft Herne/Castrop-Rauxel, Ev. Stiftung Augusta und Diakoniewerk Gelsenkirchen und Wattenscheid nutzen. Die drei erstgenannten Institutionen hatten bereits Ende 2020 ihre Ausbildungsaktivitäten im Evangelischen Ausbildungsverbund Ruhrgebiet gebündelt.

Weitere Interessenten werden stets gesucht
Im Zuge des Zusammenwachsens des Verbunds bildet die Pflegeschule Witten der Diakonie Ruhr ab Oktober auch die neuen Pflege-Azubis für das EvK Witten aus. Die beiden Pflegeschulen an der Wittener Pferdebachstraße – das ehemalige Fachseminar für Altenpflege der Diakonie Ruhr und die ehemalige Krankenpflegeschule des EvK Witten – sollen bis 2026 miteinander verschmelzen. Früher gab es im Bereich Pflege getrennte Ausbildungsgänge für Gesundheits- und Krankenpflege, Altenpflege und Kinderkrankenpflege. Diese wurden 2020 zu einer generalistischen Pflegeausbildung zusammengefasst, die das nötige Fachwissen vermittelt, um Menschen jeden Alters in allen Versorgungsbereichen zu pflegen. Bewerbungen werden jederzeit entgegengenommen. Beginn für die dreijährige Ausbildung an den Pflegeschulen der Diakonie Ruhr in Bochum und Witten ist jeweils am 1. April und am 1. Oktober. Jeweils am 1. April startet in Bochum ein Kurs für die einjährige Ausbildung zur Pflegefachassistenz. Für weitere Informationen zu den Ausbildungsgängen usw. auf die Seite www.diakonie-ruhr.de/ausbildung gehen.

Wir helfen hier und jetzt.

In der Weihnachtszeit keine Anschlusskosten für den Hausnotruf!

Hausnotruf und mobiler Notruf durch den ASB Witten: (02302) 91 08 80
www.asb-en.de



Die frisch examinierten Pflegefachkräfte stellen sich mit ihren Kursleitungen zum Gruppenfoto.
Foto: Jürgen Theobald

HOME INSTEAD – IHR PFLEGEPARTNER VOR ORT BETREUUNG – GRUNDPFLEGE – UNTERSTÜTZUNG ZUHAUSE



Wir sind für Sie da – damit Sie selbstbestimmt zuhause leben können. Von der Grundpflege über die Betreuung bis hin zur Unterstützung im Haushalt – wir schaffen Lösungen nach Ihren Wünschen.

Unsere Mitarbeiter nehmen sich die Zeit, die Sie benötigen – **EINFACH PERSÖNLICHER**

Kostenlose Beratung unter:

MD-Prüfung: **Note 1,0**
01/2024

Tel.: 02302 2056550
Home Instead Witten-Herdecke
www.homeinstead.de/witten-herdecke



Berliner Straße 7
58452 Witten
Tel. 02302 / 27 58 63
E-Mail: info@lernimpulsev.de

lern impuls
WITTEN

Lernförderung & Nachhilfe
seit 1997

Auszug der Ziele im Bereich der Nachhilfe:

- Teamfähigkeit und Durchsetzungsvermögen der Schüler/Schülerinnen stärken
- Wissenslücken schließen helfen
- gezielte Vorbereitung der Jugendlichen auf Klassenarbeiten und Prüfungen
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Förderung der fachbezogenen und der sozialen Kompetenz
- Entwicklung einer positiven Lernhaltung durch eigenen Antrieb

kostenlose Schnupperstunde



Entspannung

Dauerhafter Stress macht krank. Ein dauerhaft hoher Cortisolspiegel kann unter anderem Nervenzellen im Hippocampus schädigen – dem Teil des Gehirns, der für das Lernen, das Gedächtnis und die Gefühle zuständig ist. Auch Schlafstörungen und Probleme im Herz-Kreislauf-System sind mit einem zu hohen Stresslevel verbunden. Mentale Übungen wie Achtsamkeitstraining oder Yoga wirken über verschiedene Botenstoffsysteme im Körper, aber auch über das vegetative Nervensystem. Die Folge sind eine Zunahme innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Muskelspannung wird reduziert und man kann sich erholen und entspannen.

Lernen kann Spaß machen

Konzentration, Motivation und die Fähigkeit, selbstständig zu lernen, sind im Schulalltag heute wichtiger denn je. Wer konzentriert lernt, lernt fröhlicher, erfolgreicher und entspannter und hat mehr Freizeit. Eine passende Lernumgebung verbessert die Lernsituation. Am besten lernt man an einem ruhigen, störungsfreien Ort.

„Wir sollten alles tun, dass dieser besondere Schatz, nämlich die Lust am Lernen, nicht verloren geht.“

Prof. Dr. Gerald Hüther, Neurobiologe und Autor

Fokussieren Sie sich auf kurze, aber produktive Lerneinheiten ohne Fernseher und Handy. Der Lernplatz sollte genügend Platz bieten und aufgeräumt sein. Um gut und effektiv zu lernen, müssen Sie sich in den richtigen „Lernmodus“ bringen. Zudem kann die Lernleistung durch eine positive Grundstimmung während des Lernens um ein Vielfaches erhöht werden. Deshalb sollten Sie Stress vermeiden, sich keinem Druck durch zu hoch gesetzte Lernziele aussetzen und nicht „zwischen Tür und Angel“ lernen. Vielmehr sollten Sie sich genügend Zeit nehmen, um vor dem Lernen zur Ruhe zu kommen und sich mit Hilfe von speziellen Entspannungstechniken (z.B. Meditation, Atemübungen etc.) oder Sport zu entspannen.

Sie sitzen am Schreibtisch, starren auf Ihre Unterlagen und sind mit Ihren Gedanken ganz woanders? Versuchen Sie deshalb, sich Zeit und Raum für das Lernen zu verschaffen und das Drumherum so gut wie möglich zu organisieren.

Idealerweise sollten Sie nach 30 Minuten eine kurze Pause (ca. fünf Minuten) einlegen. Nach ca. zwei Stunden sollten Sie 15-20 Minuten und nach ca. vier Stunden 60-120 Minuten Pause machen. Hierdurch bekommen Sie einen freien Kopf und neue Energie sowie Motivation. Verteiltes Lernen ist deutlich effektiver und Pausen gehören zum Lernprozess dazu.

Teilen Sie sich Ihren Lernstoff ein und setzen Sie sich machbare Ziele. Vermeiden Sie das sog. Panik-Hau-Ruck-Lernen. Lernen braucht Erfolgsergebnisse. Setzen Sie sich also Lernziele, die machbar und adäquat sind, und reduzieren Sie Ihren Lernstoff auf ein machbares Maß. Lernen klappt nicht auf Knopfdruck, sondern braucht eine gewisse Beharrlichkeit. Wiederholen Sie deshalb den Lernstoff immer wieder und in regelmäßigen Abständen. So können Sie nicht nur überprüfen, ob Sie das Gelernte auch wirklich beibehalten haben, sondern können das nach und nach erlernte Wissen miteinander verknüpfen und dadurch ein Gesamtverständnis aufbauen. Geben Sie bei einem Misserfolg nicht auf, sondern motivieren Sie sich selbst, dass Sie es schaffen können. Oftmals ist die Motivation, mit dem Lernen zu beginnen, das größte Problem und man schiebt es so lange auf, bis sich ein riesiger „Lernberg“ angehäuft hat.



Ist Nachwuchs unterwegs, könnte die Freude für werdende Eltern nicht größer sein. Während sich der Partner, Freunde, Großeltern und Familie mitfreuen, sehen Schwangere der Geburt durchaus auch etwas zwiespalten entgegen. Mit fortschreitender Schwangerschaft kann es unter Umständen zu körperlichen Beschwerden kommen. Der Babybauch wächst und wächst und manche Bewegungen werden immer schwerer. Doch das muss nicht sein. Schon während der Schwangerschaft kann mit einer physiotherapeutischen Begleitung dem Risiko von körperlichen Beschwerden entgegengewirkt werden. Mit einer individuellen Physiotherapie besteht die Möglichkeit, nicht nur die Schwangerschaft beschwerdefrei genießen zu können. Physiotherapeutische Maßnahmen tragen auch zu einer unkomplizierten Geburt bei und helfen nach der Schwangerschaft, schnell wieder fit zu werden und in Form zu kommen.

Übungen während der Schwangerschaft

Körperliche Beschwerden während der Schwangerschaft können ganz schnell die Vorfreude auf das neue Familienmitglied trüben. Damit es nicht so weit kommt, bieten geschulte Physiotherapeuten entsprechende Kurse und Übungseinheiten an. Oftmals sind es präventive physiotherapeutische Maßnahmen, die Beschwerden während der Schwangerschaft lindern oder ihnen vorbeugen. Mit einfachen Übungen gelingt es, das Wohlbefinden während der Schwangerschaft zu steigern.

Physiotherapie während der Schwangerschaft

Haltungsschulung

Auch wenn der Babybauch immer schwerer wird, ist es wichtig, auf die richtige Haltung zu achten. Mit Hilfe von Physiotherapeuten lernen Schwangere, worauf sie achten sollten und welche Haltung eingenommen werden soll, damit kein Hohlkreuz entsteht, wodurch die Bandscheiben belastet und Rückenbeschwerden gefördert werden. Die Haltungsschulung während der Schwangerschaft hilft, die veränderte Körperstatik auszugleichen.

Muskeltraining

An die Schwangerschaft angepasstes Muskeltraining wird bei der Physiotherapie so ausgeführt, dass besonders jene Muskelgruppen trainiert werden, die durch die Schwangerschaft besonders belastet werden. Dabei sollte besonders die Bewegung nicht zu kurz kommen. Die gestärkten Muskeln wirken unterstützend auf Stoffwechsel, Herz-tätigkeit und die Atmung.

Beckenbodentraining

Das Beckenbodentraining und die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur während der Schwangerschaft helfen nicht nur dabei, Schmerzzustände und Inkontinenz entgegenzuwirken, sondern verkürzen auch die Austreibungsphase bei der Geburt.

Geburtsvorbereitung

Zur Gesundheitsförderung mit Physiotherapie während der Schwangerschaft gehört auch die Geburtsvorbereitung. Dazu gehört das Kennenlernen von unterschiedlichen Geburtspositionen. Oftmals finden Schwangere dadurch ihre individuelle geburtsunterstützende Position. Das wiederum nimmt häufig auftretende Ängste vor der Geburt und fördert eine entspannte Schwangerschaft. Quelle: www.kurkliniken.de/blog/gesundheitsfoerderung-mit-physiotherapie-waehrend-und-nach-der-schwangerschaft.html

Physiotherapie in der Schwangerschaft

Physiotherapie Christina Hock

Wobei kann ich Dich in Deiner Schwangerschaft unterstützen?

- bei Rücken- und Symphysenschmerzen
- Entspannung und Erholung
- Beckenboden stärken
- Wassereinlagerungen



Ich freue mich auf Dich und begleite Dich gerne durch Deine Schwangerschaft!

Meesmannstraße 72, 58456 Witten
Tel.: 02302 / 400 02 22 oder WhatsApp 0157 / 56 70 80 61

Unsicherheiten in der Schwangerschaft

Ein zentraler Bestandteil meiner Arbeit als Physiotherapeutin für Schwangere ist die Aufklärung über körperliche Beschwerden, die während der Schwangerschaft auftreten können. Viele Frauen erleben Unsicherheiten, wenn es um Schmerzen oder Unwohlsein geht, und es ist wichtig, ihnen zu erklären, was in ihrem Körper vor sich geht und wie sie damit umgehen können. Gleichzeitig spielt auch die Entspannung eine große Rolle. Durch gezielte Entspannungsübungen und Atemtechniken können wir nicht nur das Wohlbefinden der werdenden Mütter fördern, sondern auch den Geburtsverlauf damit positiv beeinflussen, wie mir viele Schwangere im Nachgang ihrer Geburt berichtet haben.

Christina Hock, Physiotherapeutin

Mehr Selbstständigkeit, Entlastung im täglichen Leben!

Ergotherapie hilft!

Pädiatrie:

Sensorische Integrationstherapie, Entwicklungsverzögerungen bei Kindern, ADS/ADHS, graphemotorische Auffälligkeiten, Konz. psychische Erkrankungen.

Neurologie:

Schlaganfall
Parkinson
Alzheimer Demenz
MS, ALS
Periphere Lähmung
Schädelhirntrauma

Handtherapie:

Behandlung nach Operationen, Traumen
Narbenbehandlung, Spiegeltherapie
Carpaltunnelsyndrom
CRPS (Morbus Sudeck)
Dupuytren Kontraktur
Rhizarthrose
Arthrose, rheumatische Erkrankungen f. d. Hand
Sehnenverletzungen

meile praxis für ergotherapie



RATHAUS der MEDIZIN

Praxis für Ergotherapie

Inhaberin: Anke Hejn
Wittener Str. 4 I 58456 Witten
Fon: 02302/932240 I Fax: 02302/932245
E-Mail: info@ergomeile.de I www.ergomeile.de



wood-power by Katja
Gesundheitsprävention & Seelenbalsam

- Reiki (Energiearbeit)
- Reiki & Seelenbalsam
- Meditation im Wald und anderswo
- Waldbaden & Achtsamkeit in der Natur
- Resilienz & Stressmanagement

Workshops:

- spirituelle Workshops
- Nordic Walking & Walking

Lass den Stress des Alltags hinter Dir. Bei mir kannst Du abschalten und Dich im geschützten Umfeld fallen lassen. Mit Kreativität zu Entspannung und neuer Energie.




Katja Lente
01525 / 623 1974
wood-power-by-katja@gmx.de
www.wood-power-by-katja-gesundheitspraevention-seelenbalsam.de

Die Schmerzambulanz: Hier gibt's Lebensqualität zurück

Oberarzt Jurij Sokolov, Leiter der Schmerzambulanz EvK Witten, will das mit seinem Team erreichen



Jurij Sokolov, Oberarzt und Facharzt für Anästhesiologie und Spezielle Schmerztherapie, leitet die Schmerzambulanz am EvK Witten. Foto: EvK

2022 hat das Ev. Krankenhaus in Witten seine Schmerztherapie ausgebaut. Neben der stationären Behandlung konnten Patienten mit chronischen Schmerzen im EvK ab diesem Zeitpunkt auch ambulant Hilfe in Anspruch nehmen: in der Schmerzambulanz unter Leitung von Jurij Sokolov. Hier werden Patienten nach dem bio-psycho-sozialen Modell in ihrer Gesamtheit in den Blick genommen, um herauszufinden, was ihren Schmerz antreibt. Denn oftmals verbergen sich hinter dem schmerzenden Knie oder den chronischen Rückenschmerzen tatsächlich ganz andere Probleme. Jurij Sokolov hatte zuletzt die Schmerzambulanz im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke geleitet.

IMAGE: Mit welchen Beschwerden kommen die Menschen zu Ihnen?

SOKOLOV: Das ist sehr unterschiedlich. Bei uns werden Menschen mit akuten und chronischen Schmerzen behandelt. Rückenschmerzen, Schmerzen infolge von Gelenk- oder Nervenerkrankungen, verschiedene Arten von Kopfschmerzen sowie das Fibromyalgiesyndrom gehören zu den häufigsten Beschwerden, die wir behandeln. Fibromyalgie ist eine chronische Schmerzkrankung, die sich durch Schmerzen in verschiedenen Körperregionen äußert. Die Schmerzen können auf der Haut, in den Muskeln und Gelenken spürbar sein. Andere typische Beschwerden sind Schlafstörungen, Müdigkeit, schnelle körperliche wie geistige Erschöpfung und Konzentrationsprobleme. Vor der Behandlung in der Schmerzambulanz bekommen Patienten ein Fragebogen-Buch mit Fragen zur Anamnese und bisherigen Therapiemaßnahmen sowie ein Schmerztagebuch zugeschickt, das sie zu ihrem ersten Termin ausgefüllt mitbringen sollten. Je genauer sie die Schmerzen beschreiben, desto einfacher ist es für den Arzt und Therapeuten, die mögliche Ursache der Schmerzen zu finden und eine erfolgreiche Behandlung einzuleiten. Fragebögen helfen manchmal auch dem Gedächtnis auf die Sprünge und fragen nach Schmerzinformationen, die der Patient sonst möglicherweise im Gespräch mit seinem Arzt vergessen hätte. Sie helfen zudem dem Arzt, das Erstgespräch zu gliedern. Für eine Behandlung in unserer Schmerzambulanz ist eine Überweisung durch den Hausarzt erforderlich.

IMAGE: Ihre Patienten haben die Beschwerden schon länger und bereits einige Möglichkeiten zur Linderung ausprobiert?

SOKOLOV: Ja, das ist in der Regel so. Auch wenn die Beschwerden sehr unterschiedlich sind, gemein ist allen hingegen eine lange Leidenszeit sowie diverse erfolglose Behandlungen. Viele chronisch Schmerzkranken haben den Satz „Den Schmerz müssen Sie wohl so akzeptieren...“ schon oft gehört und verbinden damit nichts Gutes. Das ganze Leben dreht sich nur noch um den Schmerz, der Kampf dagegen wird immer mehr zu einem Teil des Alltags. Unser Ziel ist es, diesen von chronischen Schmerzen geplagten Menschen ein Stück Lebensqualität zurückzugeben. Wenn Patienten durch die Schmerztherapie wieder in den Beruf zurückkehren können oder wieder ein paar Stunden Gartenarbeit erledigen können, dann ist das für mich die größte Belohnung und eine wunderbare Seite an meinem Beruf. Doch bis dahin ist es oft ein langer Weg. Und der beginnt mit einem ausführlichen Gespräch. Das ist unser wichtigstes Werkzeug und wesentlich nachhaltiger als eine Spritze oder Tablette.

IMAGE: Welche Behandlungsmöglichkeiten haben Sie?

SOKOLOV: Wir haben viele Möglichkeiten. So gibt es beispielsweise eine differenzierte Medikamentenbehandlung oder ein schmerztherapeutisch begleitetes Ausschleichen von Schmerzmitteln. Es gibt Therapien mit Fokus auf die Psyche, es gibt Physiotherapie, eine Infiltrationsbehandlung, die Behandlung von therapeutischen Blockaden mit Medikamenten, nichtmedikamentöse Verfahren zur Schmerzbewältigung sowie die TENS-Therapie. TENS steht für Transkutane Elektrische Nerven-Stimulation. Dabei handelt es sich um eine schonende Variante der Elektrotherapie. Sie wird auch als Reizstromtherapie bezeichnet. Die TENS kann entweder vom Physiotherapeuten oder vom Patienten selbst zur Schmerz-, Muskel- und Wundbehandlung genutzt werden. Bei Patienten mit chronischem Schmerz wird zusätzlich zu medizinischen Maßnahmen häufig die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) angewendet. Dieses Verfahren geht davon aus, dass die Art und Weise, wie wir mit unseren Gedanken, Gefühlen und unserem Verhalten auf Stress im Alltag reagieren, körperliche Schmerzen aufrechterhält oder sogar verstärkt. Auch der Schmerz selbst kann ein hoher Stressfaktor sein. Schmerzzustände, die durch psychischen Stress allein verursacht werden, sind eher selten. In dieser Situation ist es sinnvoll zu fragen, gegen wen der Kampf letztendlich gerichtet ist. Es gibt ja keinen äußeren Feind, der uns die Schmerzen bereitet. Letztlich kämpfen wir gegen uns selbst. Die Schmerzforschung zeigt sehr deutlich, dass sich unser Schmerzerleben positiv verändern lässt, wenn wir uns trauen, auf den Schmerz zuzugehen und ihn genau zu beobachten – statt davonzulaufen oder in ihm unterzugehen. Dies ist mit Akzeptanz gemeint: Lernen, das eigene Erleben, den Schmerz oder die Angst, genau zu beobachten und ihn aktiv zu betrachten. Akzeptanz in diesem Sinne ist deshalb etwas ganz anderes, als die Waffen zu strecken. Es geht darum, zu lernen, sich und das eigene Erleben anzunehmen. Nicht selten haben wir Einflussmöglichkeiten, wie man mit seinen Schmerzen und sich selbst umgehen kann. Auch hier versuchen wir, dem Betroffenen Bausteine an die Hand zu geben, mit deren Hilfe er seinen Alltag besser bewältigen kann. Seit einiger Zeit wird von Kostenträgern auch eine sogenannte DiGa-App übernommen. Dabei kann der Patient unter digitaler Anleitung schmerztherapeutische Anwendungen erlernen. Speziell für Kopfschmerzpatienten gibt es digitale Kopfschmerzkalendar mit Warnfunktionen und eine Möglichkeit Zwischenbilanz an Therapeuten zu senden. Bei Nervenschmerzen wie z.B. nach Gürtelrose wenden wir ein spezielles Chillypflaster mit sehr guten Ergebnissen an.

Die Sprechzeiten der Schmerzambulanz im 1. OG des EvK Witten sind montags, dienstags sowie donnerstags von 8 bis 16 Uhr. Eine Terminvereinbarung ist telefonisch unter 02302.175-5000 erforderlich.

IMAGE: Und wenn die ambulante Schmerztherapie nicht hilft?

SOKOLOV: Manchmal hilft eine ambulante Behandlung tatsächlich nicht weiter. Deshalb bieten wir im EvK Witten weiterführende Therapien an: Die stationäre Kurzzeit-Akutschmerztherapie richtet sich an Patienten, die ambulant nicht ausreichend eingestellt werden können. Mit der Multimodalen Schmerztherapie bieten wir gemeinsam mit niedergelassenen Kooperationspartnern ein in Witten einmaliges interdisziplinäres Behandlungskonzept für Patienten mit chronischen Rückenschmerzen an. Die Kurzzeit-Schmerztherapie im Ev. Krankenhaus Witten richtet sich an Patienten mit akuten Schmerzen, die ambulant nicht ausreichend eingestellt werden können. Die Behandlung dauert drei bis vier Tage. Die Therapie erfolgt mit wirbelsäulennahen Injektionstechniken. Die Chef- und Oberärzte der Kliniken für Unfallchirurgie und Orthopädie sowie der Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin sind darin durch die Interdisziplinäre Gesellschaft für orthopädische/unfallchirurgische und allgemeine Schmerztherapie (IGOST) besonders geschult. Für die Kurzzeit-Schmerztherapie ist eine Einweisung durch einen niedergelassenen Arzt erforderlich. *anja*

Veranstaltungen im NOVEMBER & DEZEMBER

Aktionstag „Sicherheit für Senioren“

Vorträge, Infostände und Führung durch die Tagesklinik
06. November 2024 | 13 bis 17 Uhr

Führung durch die Urologische Ambulanz

Prof. Dr. Andreas Wiedemann
12. Dezember 2024 | 17 Uhr

Medizin konkret: Rückenmarks(nahe) Anästhesie

Dr. Thomas Meister
18. Dezember 2024 | 17 Uhr



Mehr Infos unter
www.evk-witten.de



Evangelisches Krankenhaus Witten

Pferdebachstr. 27
58455 Witten
02302.175-0

Ev. Krankenhaus
Witten
Lehrkrankenhaus der Universität
Witten/Herdecke

ob nah, ob fern, ob groß, ob klein

UMZÜGE

durch Helmut Klein

sowie: Neumöbelmontagen, Küchenmontagen; Außenanzüge und Aufzugverleih; Möbellagerung; Klaviertransport; Wasserschadenbeseitigung und Müllentsorgung.

Nielandstraße 14-16, 58300 Wetter
Tel.: 0 23 35 - 6 25 25 und 6 66 88
info@umzuege-klein.de
www.umzuege-klein.de

Machen Sie Ihre Sicherheit zu unserer Aufgabe!

- Fenster- und Türsicherung
- Einbruchmeldeanlagen Funk & Draht
- Brandmeldeanlagen Funk & Draht
- Schließanlagen / Zutrittskontrolle
- Elektroarbeiten

zertifiziert nach DIN EN 16763

NEU 0 % Finanzierung und günstiges Leasing möglich

für Privat und Gewerbe

Bebelstr. 19 · 58453 Witten
Tel. (02302) 2781177
me-sicherheit.de

WOHNMOBIL-CENTER
Am Wasserturm

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

03944-36160
www.wm-aw.de

JUWELIER LÜTTGEN
UHREN & SCHMUCK
SEIT 1980

Goldankauf

Heggerstraße 11 45525 Hattingen
TEL 02324-24453 FAX 02324-593281
mail@juwelier-luettgen.de
www.juwelier-luettgen.de

Lanwehr
MINERALÖL

HEIZÖL

WITTEN 02302-914250

BloW lädt zum Konzertabend

So., 24. November
Saalbau Witten
Beginn 18 Uhr

Tauchen Sie ein in den Mythos der sinfonischen Blasmusik – das Sinfonische Blasorchester Witten „BloW“

„Sparkassen-classics“

Was steckt eigentlich hinter „s-classics“?

Ein Sinfonisches Konzert im Wittener Saalbau. Die Wittener Klassik-Liebhaber können sich auf den 9.11. freuen. Die Sparkasse lädt jeweils eines der sinfonischen Orchester aus Witten zu einem Konzert auf großer Bühne ein, erledigt die komplette Organisation – und übernimmt darüber hinaus alle Kosten, wie zum Beispiel für Saalmiete, Auführungsrechte usw.

Doch das ist noch nicht alles: Bis auf die Vorverkaufs- und Servicegebühr im Zusammenhang mit dem Ticketverkauf durch das Kulturforum, geht auch diesmal wieder die komplette Einnahme aus dem Verkauf der Konzertkarten im Anschluss als Spende an das Orchester: 10,- Euro pro verkauftem Ticket!

Unter der Leitung von Annela Lohn präsentiert das Sinfonische Orchester der Volkshochschule Witten|Wetter|Herdecke ausgewählte Werke von Ludwig van Beethoven (Ouvertüre zu Coriolan, Op. 62), Wolfgang Amadeus Mozart (Klavierkonzert d-moll, KV 466) sowie Antonín Dvorak (Symphonie Nr. 9, „Aus der neuen Welt“, Op. 95). Als Solistin am Konzertflügel wird Iva Jovanović-Hoppe das Orchester bei diesem Konzert unterstützen. Auch diesmal findet das Konzert wieder im großen Theatersaal des Wittener Saalbaus, Bergerstraße 25, statt. Konzertkarten zum Preis von 12,- Euro sind an der Saalbaukasse und deren Onlineshop erhältlich.

Sa., 9. November
Saalbau Witten
Beginn 18 Uhr



„Interstellar“
Konzert für Orgel und Schlagwerk

So., 10. November
Marienkirche
Beginn 16 Uhr

Unter dem Motto „Interstellar-Musik für Orgel und Schlagwerk“ werden Harald Gokus aus Rheda an der großen Marienorgel und Sebastian Gokus aus Köln am Schlagwerk ein abwechslungsreiches musikalisches Programm darbieten. Es erklingen unter anderem Werke von Jean Langlais und Enjott Schneider, zum krönenden Abschluss wird die Musik zum Kinofilm „Interstellar“ von Hans Zimmer zu hören sein. Dabei werden beide Beteiligte am und um den elektrischen Spieltisch im vorderen Kirchenschiff musizieren: so können alle Interessierten die Interpreten nicht nur hören, sondern deren gemeinsames Musizieren auch aus nächster Nähe optisch mitverfolgen. Der Eintritt ist frei, am Ausgang wird um eine Spende gebeten. Kontakte und Kanäle: www.marienorgel-witten.de, Youtube: #marienorgelwitten, Instagram: marienorgel_witten, Facebook: Marienorgel Witten.

Do., 7. November Benefizkonzert

Die städtische Musikschule Witten lädt zu einem Benefizkonzert am 7. November (Donnerstag) ein. Ab 18.30 Uhr stehen im Konzertsaal von Haus Witten ausnahmsweise mal nicht die Schülerinnen und Schüler auf dem Podium, sondern ihre Lehrerinnen und Lehrer der Musikschule. Der Eintritt ist frei.

Das Benefizkonzert wird gespielt zugunsten des Mädchenhauses Mäggie2*, eine traumapädagogische Einrichtung der stationären Jugendhilfe für traumatisierte Mädchen und junge Frauen zwischen 12 und 18 Jahren. Es ist ein Sozialprojekt des Inner Wheel Club Witten Wetter.

Das musikalische Programm des Abends
...wird abwechslungsreich. Es reicht von temperamentvoller französischer, beeindruckender russischer und leidenschaftlicher italienischer Musik bis hin zu deutschen Komponisten. Außerdem kann sich das Publikum auf vier selbstgeschriebene Stücke von den Kollegen der Musikschule freuen. Abgerundet wird der Abend mit Musik von Bossa Nova bis Pop.

Lesung im Haus Witten

Herzlich lädt Helmut Rinke auch im Namen des Wittener Autorinnen- und Autorentreffs zur Jahreslesung um 16 Uhr ins Haus Witten ein. Sechzehn Autoren lesen dort ihre Gedichte und Geschichten zum Thema „über.leben“ vor. Es gibt Lyrik- und Prosaarbeiten und eine musikalische Begleitung von Martin Brödemann am Flügel.

Der Eintritt ist frei. Neue Autorinnen und Autoren sind immer willkommen.

über.
leben

23. November,
Haus Witten

Musical „Stell Dir Vor“ Image verlost Freikarten!

Das Musical „Stell Dir Vor“ ist ein Herzensprojekt von über 50 jungen Erwachsenen, die innerhalb der letzten drei Jahre ein Musical geschrieben, komponiert und produziert haben, schreibt Projektleiter Andreas Land, Mitglied des Vorstandes von stARTpunkt e. V. Das relativ junge Musical hat bereits einige erfolgreiche Väter und Mütter in seinen Reihen: 2019 gründeten sie spontan einen Chor und nahmen an der WDR-Show „Der beste Chor im Westen“ teil. Erst im Halbfinale war Stopp.

Nach einer gewissen kreativen Leere während der Corona-Lockdowns machte sich dann eine Runde von zehn Personen auf, eine neue abenteuerliche Reise mit dem Ziel zu starten, ein Musical aus der Taufe zu heben. „Wir wollten mit dem Projekt verschiedene kreative Interessen verbinden. Manche singen gerne, andere tanzen oder schauspielern lieber. Ein Musical schien diese Formen zu verbinden und so nahm das Abenteuer erste Formen an“, blickt Andreas Land zurück und fügt hinzu: „Damals wussten wir nicht, wie viel Arbeit auf uns zukommen würde. Dennoch: Auf das Ergebnis nach dieser intensiven Arbeit sind wir – junge Erwachsene aus ganz NRW, vornehmlich aber aus dem Ruhrgebiet und Ostwestfalen-Lippe – ausgesprochen stolz!“ Fast 60 Personen nehmen seit Anfang 2023 an den monatlichen Proben teil, um STELL DIR VOR mit seinen 22 Rock-Pop-Liedern auf die Bühne zu bringen.

Erwachsenwerden ist oft schwer

Das Musical erzählt eine Geschichte vom Erwachsenwerden, dem „Sich-dabei-im-Weg-Stehen“ und vom Wunsch, seinen Platz in der Welt zu finden und etwas zu bedeuten. In der Situation steckt auch die junge Mila, die in einer Welt, die ihr steif und unecht vorkommt, immer wieder aneckt. Ihre Kreativität und drängenden Visionen soll sie loslassen und sich in die unbequeme Form passen, in der sich ihre Freunde und Familie so wohl fühlen. Doch eines Abends erscheint ein mysteriöses Wesen und lädt sie ein in eine Welt, in der sich ihre Fantasie in wilder Magie manifestiert. Ein Abenteuer, größer als ihre Vorstellungskraft, wartet auf sie... dx

stARTpunkt e. V. präsentiert:

STELL DIR VOR

Das Musical

23.11
WITTEN

Samstag, 23. November
Saalbau Witten
Beginn 18.30 Uhr

Wir verlosen 3 x 2 Freikarten!
Und so geht's: Schicken Sie den Musciceltitel „STELL DIR VOR“ und Ihren Absender (E-Mail-Adresse oder/und Telefonnummer nicht vergessen) per Postkarte ausreichend frankiert an die **Image-Redaktion, Wasserbank 9, 58456 Witten** oder einfach per E-Mail an: gewinnspiel@image-witten.de. **Einsendeschluss ist der 12.11.2024.**

Teilnahmeberechtigt sind alle über 18 Jahren mit Ausnahme der Mitarbeiter des „Image“-Magazins und deren Angehörige. Der Rechtsweg ist immer ausgeschlossen. Die Gewinner der Freikarten werden per E-Mail oder telefonisch benachrichtigt und können die Karten dann am Veranstaltungsabend an der Saalbaukasse abholen.



Auf einen schönen Musical-Abend können sich die Besucher am 23. November im Wittener Saalbau freuen. Das Musical „Stell Dir Vor“ erzählt vom nicht immer einfachen Weg, erwachsen zu werden.

Einladung zum Kinderorchester EN mit Abschlusskonzert

Die Musikschulen aus Ennepetal, Gevelsberg, Hattingen, Schwelm und Witten haben gemeinsam einen tollen Workshop organisiert: Alle Kinder und Jugendlichen zwischen 10 und 14 Jahren, die ein Instrument spielen, können sich am Samstag, den 9. November, im Ennepetaler Reichenbach-Gymnasium zum großen Kinderorchester EN zusammenschließen. Aber auch jüngere und ältere Mitspielerinnen und Mitspieler sind als Unterstützung herzlich willkommen. An dem Probentag finden sich die Teilnehmenden, die aus dem gesamten EN-Südkreis stammen, zu einem großen Orchester zusammen. Die Schülerinnen und Schüler der fünf Musikschulen werden von Lehrkräften auf den Workshop vorbereitet. Interessierte Kinder, die keine Musikschule besuchen, bekommen die Noten im Vorfeld des Workshops zur Verfügung gestellt. Dabei werden die Stücke entsprechend deren Können ausgewählt, sodass alle mitspielen können.

Am Workshoptag selbst werden dann zunächst Proben in Kleingruppen durchgeführt, bevor sich alle zum großen Kinderorchester EN zusammenfinden und um 16 Uhr beim großen Abschlusskonzert in der Aula des Reichenbach-Gymnasiums spielen. Zum Konzert sind Eltern, Großeltern, Freundinnen und Freunde sowie interessierte Zuhörerinnen und Zuhörer herzlich eingeladen. Die Teilnahme am Kinderorchester EN ist kostenlos. Für Essen und Getränke ist ebenfalls gesorgt. Angemeldet werden können die Kinder bis zum 1. November bei den Musikschulleitungen. In Witten ist das Michael Eckelt, Tel. 02302/581-2571 oder per E-Mail an musikschule@stadt-witten.de. Weitere Informationen unter kulturforum-witten.de/de/musikschule/. Der Workshop wird gefördert aus Mitteln des Landesprogramms Kulturrucksack NRW.

Mieten wurden oft erhöht

Im Mittel um 7 % in den letzten 12 Monaten

Eine aktuelle Umfrage von immowelt zeigt:

- 26,1 Prozent der Eigentümer in Nordrhein-Westfalen haben in den letzten 12 Monaten ihre Immobilie energetisch saniert.
- Am häufigsten wurden Fenster getauscht (53,6 Prozent), gefolgt von der Heizung (46,4 Prozent) und einer neuen Dämmung (42,9 Prozent).
- Im Schnitt gaben Eigentümer 25.518 Euro für neue Fenster, Dämmung und Co. aus.

Viele Eigentümer in Nordrhein-Westfalen haben in den letzten Monaten ihre Immobilien auf Vordermann gebracht. Das zeigt eine aktuelle Umfrage von immowelt, die Einblicke in die Sanierungsaktivitäten in NRW gibt. Ein Viertel der Befragten (26,1 Prozent) hat demnach innerhalb der letzten 12 Monate energetische Sanierungsarbeiten am Hauptwohnsitz durchführen lassen. Bei den vermieteten Immobilien steigt der Anteil sogar auf 34,9 Prozent. Dabei geht es vor allem um eines: Energiesparen und den Wert der eigenen vier Wände sichern. **Hauptgrund für die Sanierungen: Energiekosten senken** Energiekosten zu senken ist für 67,9 Prozent der Befragten die Hauptmotivation zum Sanieren. Energie wird teurer und durch Investitionen in Fenster, Dämmung oder Heizsysteme können die monatlichen Ausgaben spürbar sinken. Gleichzeitig wollen 44,6 Prozent der Sanierer den Wert ihrer Immobilie steigern und sie für die Zukunft vorbereiten. Komfort spielt ebenfalls eine Rolle: 35,7 Prozent wünschen sich besser isolierte Räume – warm im Winter, kühl im Sommer. Auch der Klimaschutz ist ein wichtiger Faktor. Ein Viertel der Eigentümer möchte mit den Sanierungen ihren CO₂-Fußabdruck reduzieren.

Die Fenster werden getauscht – ein klarer Trend

Wer sich in den letzten Monaten für eine Sanierung entschied, investierte häufig in neue Fenster. Mehr als die Hälfte (53,6 Prozent) der Eigentümer, die saniert haben, tauschten ihre alten Fenster gegen moderne Fenster mit Zweifach- oder Dreifachverglasung aus. Das macht sich besonders in den Heizkosten bemerkbar, da gut isolierte Fenster verhindern, dass wertvolle Wärme verloren geht.

Weitere Stellschrauben: Heizung, Dämmung oder neues Dach

Doch nicht nur die Fenster stehen im Fokus: 46,4 Prozent der Eigentümer haben ihre Heizung modernisiert, um auf dem neuesten Stand der Technik zu sein. Ob Gasheizung, Wärmepumpe oder andere Systeme – die Investition lohnt sich langfristig durch geringere laufende Kosten. Weitere 42,3 Prozent entschieden sich für eine neue Dämmung, um ihre Häuser besser gegen die Außentemperaturen zu schützen. 21,4 Prozent der Befragten ließen sogar das komplette Dach erneuern.

Für die von immowelt beauftragte Studie wurden im Mai 2024 437 Personen (Online-Nutzer) ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Nordrhein-Westfalen befragt.

Quelle: Das Immobilienportal immowelt.de

Für den Klimaschutz

Photovoltaik-Förderrichtlinien beschlossen

In der Ratssitzung Ende September hat der Rat der Stadt Witten zwei Photovoltaik-Förderrichtlinien beschlossen: Ab sofort fördern die Stadt Witten und der Regionalverband Ruhr (RVR) im Rahmen des Projektes „Klimafit Ruhr“ neue Dachphotovoltaik-Anlagen für Einfamilienhäuser in Witten sowie Steckersolargeräte in Wohneinheiten.

Ziel der Förderprogramme ist, das große Solarpotential der Region zu erschließen und neben Einfamilienhausbesitzern auch Mieter, Eigentümer sowie Vermieter von Wohnungen in Zwei- und Mehrfamilienhäusern aktiv in die Energiewende einzubeziehen. Um die Installation neuer Anlagen im Rahmen einer Sonderaktion der Ausbau-Initiative Solarmetropole Ruhr weiter zu fördern, stellt der RVR Fördermittel zur Verfügung, die von der Stadt Witten aufgestockt werden.

Förderung: Steckersolargeräte und Balkon-Solarmodule

Ein Steckersolargerät besteht in der Regel aus bis zu zwei Solarmodulen und kostet zwischen 400 und 800 Euro inklusive Wechselrichter und Halterung (z.B. für den Balkon). Dank der Fördermittel des RVR in Höhe von 1000 Euro und der Restmittel einer Landesförderung stehen in Witten nun insgesamt 5.000 Euro zu Verfügung, mit denen 25 Steckersolargeräte mit jeweils bis zu 200 Euro gefördert werden können. Einen Antrag für die Förderung eines solchen Steckersolargerätes können Mieter, Eigentümer oder Vermieter einer Wohnung in einem Zwei- oder Mehrfamilienhaus in Witten stellen.

Förderung von Dachphotovoltaik-Anlagen

Für Dachphotovoltaik-Anlagen stehen ebenfalls 5.000 Euro zur Verfügung, mit denen insgesamt 10 Dachphotovoltaik-Anlagen mit jeweils 500 Euro gefördert werden. 3.000 Euro stammen dabei vom RVR (10 x 300 Euro). Die übrigen 2000 Euro stockt die Stadt Witten mit Restmitteln einer Landesförderung auf.

„Inzwischen sind im Ruhrgebiet zwar fast 100.000 Dachsolaranlagen mit einer maximalen Leistungskapazität von über 1.400 Megawattpeak (MWp) installiert. Jedoch werden damit erst rund acht Prozent des regionalen Solardachpotentials genutzt“, erläutert Marlen Hoischen aus dem Projekt Klimafit Ruhr. Ob das Dach ausreichend Sonnen einstrahlung erhält, verrät der Blick ins regionale Solardachkataster unter www.solarmetropole.ruhr.

Alle Infos und Unterlagen auf www.witten.de

Förderanträge müssen bis zum 31.12.2024 gestellt werden, die Anlagen spätestens bis zum 30.9.2025 in Betrieb sein. Alle Informationen und Unterlagen (Anträge) zu Dachphotovoltaik-Anlagen sind unter www.witten.de/dachpv-smr und für Steckersolar-Geräte unter: www.witten.de/steckersolar-smr. Der Antrag kann digital gestellt werden. Die Unterlagen können aber auch telefonisch unter 02302-581-4044 oder per E-Mail an pv-foerderprogramme@stadt-witten.de angefordert bzw. nach Terminvereinbarung in der Annenstraße 111b, Zimmer 236, abgeholt werden.

Heizsaison 2024/25: Das müssen Eigentümer jetzt wissen

Alles zu Heizkosten, Heizungstausch und Heizungsförderung

Die Heizsaison 2024/2025 ist früh gestartet, schon Anfang September waren die Temperaturen teilweise so niedrig, dass die Heizung aus dem Sommerschlaf geholt werden musste. Nach einem kurzen Spätsommerintermezzo steht die Heizperiode nun endgültig am Start. Wir haben zusammengestellt, was Eigentümer jetzt rund um Heizkosten, Heizungstausch und Heizungsförderung wissen müssen.

Heizspiegel 2024: Heizkosten gesunken, deutlicher Anstieg allerdings bei Fernwärme

Pünktlich zum Beginn der Heizsaison 2024/25 ist auch der Heizspiegel 2024 erschienen. Er veröffentlicht alljährlich Heizkosten und Energieverbrauch in Privathaushalten sowie das Sparpotenzial bei den Heizkosten. Das Ergebnis für die zurückliegende Heizsaison: Nach wie vor sind die Heizkosten teils erheblich höher als vor der Energiekrise 2022. Heizen mit Wärmepumpe hingegen ist bereits heute deutlich günstiger als mit fossilen Alternativen.

Das heißt in Zahlen: Ein durchschnittlicher Haushalt im Mehrfamilienhaus (70-m²-Wohnung) musste im Jahr 2023 für das Heizen mit Gas 1.330 Euro zahlen. Das entspricht einem Rückgang von 10 Prozent (145 Euro) gegenüber dem Vorjahr. Auch die Heizkosten für Wärmepumpen (-28 Prozent), Holzpellets (-20 Prozent) und Heizöl (-19 Prozent) sind deutlich gesunken. Bei Fernwärme gab es allerdings eine Steigerung von 8 Prozent.

Preise für Gas und Heizöl, Holzpellets und Strom

Nach einer Analyse des Vergleichsportals Verivox beginnt die aktuelle Heizsaison günstiger als die vergangene: Die Preise für Erdgas sind im Jahresvergleich um durchschnittlich 6 Prozent gefallen, die Kosten für Heizöl sanken um 23 Prozent. Aktuell liegt der Durchschnittspreis bei 11,41 Cent/kWh für Gas. Ölkunden zahlen derzeit für einen Hektoliter Heizöl rund 92 Euro. Auch der Preis für Holzpellets war im September leicht rückläufig, die Heizkosten liegen hier aktuell bei rund 5,5 Cent pro Kilowattstunde. Die aktuellen Stromkosten liegen bei durchschnittlich 25,8 Cent pro Kilowattstunde, bei speziellen Wärmepumpentarifen auch günstiger. Wichtig hierbei: Wärmepumpen produzieren aus einer Stromeinheit circa drei Wärmeeinheiten. Die kWh-Preise können deshalb nicht direkt mit denen für Gas verglichen werden!

➤ **Wichtiger Hinweis:** Neben dem Brennstoffpreis/Strompreis hängt die Heizkostenrechnung unter anderem davon ab, wie kalt der Winter wird!

Achtung: Immer mehr Fakeshops für Brennstoffe!

Die Verbraucherzentrale NRW warnt zum Start der Heizsaison vor betrügerischen Internetseiten. Es gibt immer mehr Fakeshops für Heizöl und Brennholz. Bei auffallend günstigen Preisen sollten Verbraucher deshalb immer misstrauisch werden! Die Verbraucherzentrale NRW empfiehlt, vor einer Bestellung die Seriosität des Anbieters sorgfältig zu prüfen und bei ungewöhnlichen Zahlungsbedingungen, insbesondere bei Vorkasse, äußerst skeptisch zu sein. Erkennen können Ver-



braucher betrügerische Seiten zum Beispiel an erfundenen Gütesiegeln oder dem fehlenden Impressum.

Heizungsförderung

Für selbstnutzende Eigentümer im EFH werden die Zuschüsse der Heizungsförderung bald ausgezahlt: seit dem 30.9.2024 können sie nach erfolgtem Heizungstausch ihre Nachweise bei der KfW einreichen. Diese werden geprüft – das dauert voraussichtlich 2 bis 5 Wochen – und im Anschluss der Zuschuss ausgezahlt.

Alle anderen Eigentümer müssen sich noch gedulden: Eigentümer von Mehrfamilienhäusern und WEG mit Maßnahmen am Gemeinschaftseigentum können ihre Nachweise voraussichtlich im November 2024 einreichen. Eigentümer von vermieteten Einfamilienhäusern und Eigentumswohnungen in WEG, die Maßnahmen am Sondereigentum umsetzen, müssen mit der Nachweiseinreichung und Zuschussauszahlung noch bis Februar 2025 warten.

➤ Wichtig für alle, die Zuschüsse für ihre neue Heizung beantragen möchten: seit Anfang September gilt das reguläre Antragsverfahren, der Förderantrag muss vor Beginn der Sanierung eingereicht werden!

CO₂-Preis steigt 2025 weiter an

Fast 280.000 Gas- und Ölheizungen wurden im ersten Halbjahr 2024 installiert. Was mit Blick auf die aktuellen Brennstoffpreise nach einer guten Idee klingt, kann künftig ganz schön teuer werden! Ab 1. Januar 2025 steigen die Kosten für eine Tonne Kohlendioxid um zehn Euro auf 55 Euro. Der Anteil des CO₂-Preises je Liter leichtes Heizöl beläuft sich dann auf rund 17 Cent. Im Vergleich zu 2024 steigen die durch den CO₂-Preis verursachten Kosten für ein Einfamilienhaus mit einem Jahresverbrauch von 2.000 Litern Heizöl von 287 Euro auf 350 Euro im Jahr.

IMMOBILIENBEWERTUNG UND VERKAUF IN WITTEN UND UMGEBUNG

- Geplanter Verkauf?
- Erbschaft oder Schenkung?
- Versicherungsangelegenheiten oder zur Vermögensübersicht?

Ich berate Sie gerne persönlich und stehe Ihnen als verlässlicher Ansprechpartner zur Verfügung!

Ihr Dennis Gehring



www.gehring-immobilien.com

Telefon: +49 159 06102474 • E-Mail: info@gehring-immobilien.de

Für Ihr *aha!* Erlebnis
Wir **suchen, finden** und **verkaufen** Ihre Wunschimmobilie.



Langjährige Verkaufsexpertise



1 zu 1 Betreuung



Weitreichendes Netzwerk



Ihre Immobilie in kompetenten Händen

Anna Hasenkamp
+49 152 08567688
mail@aha.immobilien
www.aha.immobilien



aha!
IMMOBILIEN

Benking & Gibis GmbH

Elektro Benking & Gibis GmbH
Wittener Bruch 43 · 58453 Witten
Telefon 0 23 02/8 49 50
Telefax 0 23 02/91 28 64
info@elektro-benking-gibis.de

Elektroinstallationen
Nachtspeicher-
Steuerungsbau
Nachtspeicherheizungen
Fußbodenheizungen
Satelliten-Anlagen
Beleuchtungstechnik
Netzwerk-Anschlüsse
und -Anlagen
Photovoltaik-Anlagen
Blitzschutz-Anlagen

Öffnungs-, Beratungs-
und Planungszeiten
finden Sie auf unserer
Homepage.

seit 20 Jahren

KüchenTreff Rensinghoff
Westfalenstraße 110 a · 58453 Witten
Telefon: 0 23 02-20 51 60
www.kuechentreff-rensinghoff.de

KüchenTreff



Spatenstich für den geförderten Glasfaserausbau in Gewerbegebieten. Foto: CCO

Spatenstich in Witten Glasfaserausbau kommt voran

Der bundes- und landesgeförderte Glasfaserausbau von Gewerbeadressen ist jetzt auch in Witten gestartet: am Donnerstag, 10. Oktober, erfolgte der symbolische Spatenstich auf dem ehemaligen Sportplatz an der Pferdebachstraße. Für rund 400 Gewerbeadressen – die meisten davon in den Gebieten Wullner Feld, Westerweide und Im Hammertal – bedeutet das, dass in Kürze die Tiefbauarbeiten für ein stabiles und leistungsstarkes Internet beginnen. Die Besonderheit des geförderten Ausbaus: die bisher unterversorgten Gewerbeadressen erhalten den Hausanschluss, ohne dafür selbst etwas zahlen zu müssen. Denn der Ennepe-Ruhr-Kreis hatte sich jüngst eine Millionenförderung von Bund und Land für den Breitbandausbau sichern können. Witten erhält einen Zuschuss in Höhe von 5,6 Mio. €. GREENFIBER-Geschäftsführer Uwe Krabbe erläutert das Vorgehen: Zuerst werden die Trassen tiefbaulich errichtet und anschließend die Glasfaserkabel verlegt, damit schlussendlich die Anschlüsse in Betrieb gehen können. „Das Projekt im Ennepe-Ruhr-Kreis ist äußerst spannend. Wir freuen uns, unsere Infrastruktur in Witten zu realisieren. Mit dem Glasfasernetz schaffen wir die digitale Voraussetzung für die kommenden Jahrzehnte.“

HT-Tiefbau errichtet die Trasse für die Glasfaser

Insgesamt muss eine Trasse mit einer Länge von etwa 55 Kilometern errichtet werden. Um den Tiefbau wird sich das Unternehmen HT-Tiefbau kümmern. Der Hauptverteiler wird in Witten errichtet, das Signal wird aus Richtung Bochum kommen. Die Redundanz, also eine Backup-Verbindung, die aktiviert wird, wenn die Hauptverbindung ausfällt, wird von den großen Netzknotenpunkten in Frankfurt und Hamburg gewährleistet.

Günstige Anschlüsse für Privathaushalte

Erfreulicher Nebeneffekt für einige Privathaushalte: Adressen, die einen Glasfaseranschluss haben wollen und unmittelbar an der Trasse liegen, können sich zu einem vergleichsweise geringen Preis ebenfalls einen Hausanschluss sichern. Kostenlos geht das leider im nicht-geförderten Bereich nicht. Wer sich für einen Hausanschluss interessiert, erhält weitere Infos im GREENFIBER-Büro in Wülfrath, Wilhelmstraße 92, sowie telefonisch unter 02058/175 96 30. Quelle: Greenfiber/lk

Unabhängigkeit durch Solar und Wärmepumpen: So gelingt der Schritt zur Energieautarkie

In Zeiten steigender Energiekosten und wachsendem Umweltbewusstsein suchen viele nach Wegen, ihre Energieversorgung selbst in die Hand zu nehmen. Eine Kombination aus Photovoltaikanlagen (PV) und Wärmepumpen bietet eine ideale Lösung. Dank gesunkener Hardwarepreise und innovativer Technologien ist es heute einfacher denn je, das eigene Zuhause energieautark zu gestalten.

Gesunkene Preise und volle Dachbelegung

Vor einigen Jahren waren Photovoltaikanlagen noch eine kostspielige Investition. Doch inzwischen sind die Preise für Solarmodule erheblich gesunken, was es Hausbesitzern ermöglicht, ihre Dächer komplett mit Solarmodulen zu belegen. Diese „Vollbelegung“ sorgt für eine höhere Stromproduktion und erhöht den Eigenverbrauch, wodurch die Wirtschaftlichkeit von PV-Anlagen deutlich gestiegen ist.

Selbstversorgung durch Sonne

Mit einer gut dimensionierten PV-Anlage kann man sich im Sommer fast vollständig selbst versorgen. Überschüssiger Strom, der tagsüber produziert wird, kann zur Warmwasseraufbereitung, für den Betrieb der Wärmepumpe oder zum Laden eines E-Autos genutzt werden. Energiespeicher (Akkus) spielen hier eine wichtige Rolle, um überschüssige Energie für Abendstunden oder bewölkte Tage zu speichern. Wer keinen Speicher hat, kann überschüssigen Strom ins Netz einspeisen und so Einnahmen generieren, die im Winter für den höheren Energiebedarf genutzt werden können.

Wärmepumpe und Energieeinsparung im Winter

Auch im Winter spielt die Kombination von PV-Anlage und Wärmepumpe eine entscheidende Rolle. Wärmepumpen wandeln Außenluft, Erd- oder Grundwasser effizient in Wärme um und benötigen dafür nur einen Bruchteil der Energie, die herkömmliche Heizsysteme brauchen. Selbst wenn im Winter zusätzliche Energie zugekauft werden muss, bleiben die Heizkosten dank der Wärmepumpe gering, da sie sehr energieeffizient arbeitet.

Smarthome-Technologien für maximale Effizienz

Ein weiterer Schlüssel zu mehr Unabhängigkeit liegt in der Nutzung von Smarthome-Technologien. Sie ermöglichen es, den Verbrauch von Elektrogeräten auf Zeiten zu verlagern, in denen die Solaranlage viel Strom produziert. So können zum Beispiel Waschmaschine, Geschirrspüler oder das E-Auto intelligent gesteuert werden, um den Eigenverbrauch zu maximieren.



Mythen rund um Solaranlagen

Trotz der Vorteile halten sich hartnäckige Mythen, die viele abschrecken. Ein oft genanntes Gerücht lautet: „Solaranlagen brennen leicht.“ Dies ist falsch. Moderne PV-Anlagen sind sehr sicher und entsprechen strengen Brandschutzstandards. Ein weiteres Gerücht betrifft den angeblich hohen bürokratischen Aufwand bei der Anmeldung von Solaranlagen. Die meisten Installateure bieten heute einen umfassenden Service, der auch die Anmeldung und den Netzanschluss abdeckt, so dass der Aufwand für den Hausbesitzer gering bleibt.

Fazit: Energieunabhängigkeit ist erreichbar

Solarenergie und Wärmepumpen ermöglichen heute eine weitgehende Unabhängigkeit von externen Energieversorgern. Im Sommer sorgt die Solaranlage für eine Überproduktion, im Winter senkt die Wärmepumpe die Heizkosten erheblich. Smarthome-Lösungen tragen dazu bei, den Eigenverbrauch zu optimieren. Viele Bedenken, die rund um Solar- und Wärmepumpentechnologie kursieren, sind unbegründet. Die Zukunft gehört der dezentralen, nachhaltigen Energieerzeugung – und Sie können Teil davon sein.

Infoveranstaltung am 5. November 2024

➤ Kostenlose Infoveranstaltung zum Thema „Unabhängig durch Solaranlagen und Wärmepumpen“ am 5. November um 18 Uhr. Die Veranstaltung findet in der Grundschoßteiler Str. 82 in 58300 Wetter statt.

Kostenlose Anmeldung unter: gernot-juergens.de/veranstaltung



Kommunale Wärmeplanung läuft demnächst an

Stadt startet früh und will externen Dienstleister beauftragen.

Deutschland hat sich zum Ziel gesetzt, bis zum Jahr 2045 klimaneutral zu sein. Vor diesem Hintergrund hat die Bundesregierung Anfang 2024 für den Wärmesektor unter anderem eine Änderung des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) und das Wärmeplanungsgesetz (WPG) verabschiedet, die miteinander gekoppelt sind. Mit dem GEG soll der Umstieg auf klimafreundliche Heizungen eingeleitet werden. Das WPG stellt die gesetzliche Grundlage für kommunale Wärmepläne dar, die Informationen darüber liefern, wo in der Stadt künftig welche klimaneutrale Wärmeversorgungsart vorgesehen ist.

Gesetzlicher Auftrag: Wärmeplan bis zum 30.6.2028

Das Wärmeplanungsgesetz sieht vor, dass Kommunen mit einer Größe bis zu 100.000 Einwohnern (wie die Stadt Witten) bis zum 30.6.2028 kommunale Wärmepläne (KWP) vorlegen haben. Die Stadt Witten möchte einen kommunalen Wärmeplan (KWP) deutlich vor dem gesetzlichen Stichtag durch den Rat der Stadt beschließen lassen. Daher ist die Stadt derzeit auf der Suche nach einem externen Dienstleister.

In fünf großen Schritten zum „Kommunalen Wärmeplan“

Im Rahmen einer ersten Eignungsprüfung werden zunächst Gebiete herausgefiltert, die nicht über ein klimafreundliches Wärmenetz ver-

sorgt werden können. Diese müssen dezentrale Lösungen bekommen. Danach folgte eine Analyse der Bestandssituation in Hinblick auf den gesamtstädtischen Wärmebedarf und -verbrauch. Dazu werden die aktuelle Gebäude- und Siedlungsstruktur sowie die vorhandene Energieinfrastruktur erfasst.

Im Anschluss folgt eine Potenzialanalyse, die einerseits die Möglichkeiten zur Nutzung verschiedener nachhaltiger Energiequellen wie erneuerbare Energien, aber auch die Nutzung von Wasserstoff und industrieller Abwärme untersucht. Andererseits werden die Potenziale zur Reduzierung des Energieverbrauchs insbesondere durch Sanierungsmaßnahmen im Gebäudebestand und durch die Steigerung der Energieeffizienz in gewerblichen und industriellen Prozessen betrachtet.

Das Wärmeplanungsgesetz sieht vor, die Ergebnisse der Eignungsprüfung, der Bestandsanalyse und der Potenzialanalyse online zu veröffentlichen. So bleiben alle KWP-Interessierten in Witten auf dem Laufenden.

Die Ergebnisse der Eignungsprüfung, der Bestandsanalyse und der Potenzialanalyse sollen laut WPG online veröffentlicht werden.

Basierend auf den Ergebnissen der Bestands- und Potenzialanalyse sind Zielszenarien zu definieren, die auf unterschiedlichen Annahmen (z.B. Versorgungskosten, Anteil nutzbarer lokaler Wärmequellen) beruhen. Aus diesen ist ein maßgebliches Zielszenario abzuleiten. Quelle: bm/lk



DAS JUBILÄUM

1949 - 2024

75 JAHRE



Wir feiern mit den **BESTEN AKTIONEN ALLER ZEITEN!**



Ihr altes Dachfenster ist nicht ganz dicht?

Zeit für Ihre Roto Renovierungsfenster!

Raus damit ...



... rein damit!



Ihre Vorteile im Überblick:

- ✓ Keine Brech-, Putz- und Folgearbeiten – unabhängig von Baujahr, Hersteller und Größe
- ✓ PVC-Kunststoffprofil – UV-beständig, langlebig und dauerhaft schön
- ✓ Hochwertige Isolierverglasung – schont die Umwelt und den Geldbeutel, KfW-förderfähig
- ✓ Premiumqualität „made in Germany“*

*über 90 % unserer Produkte

RotoProfipartner



Amling Bedachungen
Konrad-Adenauer-Straße 17 a
58452 Witten

☎ 02302 59347



th.amling@t-online.de
www.a-m-bedachungen.de



Mein Tipp: Dachrinnen und Fallrohre von Laub befreien

„Laubschutz (Rinnengitter) halten Dachrinnen länger von Verschmutzung frei.“



Starker Laubfall im Herbst kann Dachrinnen und Fallrohre am Haus verstopfen. Damit das Regenwasser sicher abfließen kann und keine Schäden am Haus verursacht, sollten Eigentümer die Rinnen und Rohre säubern. Alternativ kann ein Laubschutz dabei helfen, die Dachrinne sauber zu halten und Reinigungsintervalle zu verlängern. Tipps rund um die Dachrinne im Herbst.

Dachrinnenreinigung nicht ganz ungefährlich?

Auf der Leiter, mit Eimer und Handschuhen ausgerüstet, ist die Reinigung der Dachrinne ein aufwendiges und nicht ganz ungefährliches Unterfangen. Besser funktioniert es mit kleinen Helfern: Für die Dachrinne der ersten Etage ist eine Teleskopstange mit abgewinkeltem Besen, Gummilippe oder auch einer Haltevorrichtung für den Gartenschlauch ein praktisches Hilfsmittel. Sogar Reinigungsroboter für die Regenrinne sind mittlerweile auf dem Markt. Am Ende heißt es so oder so: allen Schmutz, der in den Beeten oder auf dem Weg unter der Rinne landet, aufkehren.

Bei Reinigung durch Dachdecker Kosten von der Steuer absetzen

Wer nicht selbst auf die Leiter steigen kann oder will, beauftragt einen örtlichen Dachdeckerbetrieb mit der Reinigung. Die Kosten für die Reinigung der Regenrinne können in der nächsten Steuererklärung als hausnahe Handwerkerleistung steuermindernd geltend gemacht werden.

Laubschutz hält Regenrinne länger sauber

Um Dachrinne und Fallrohre länger frei zu halten und damit auch die Reinigungsintervalle zu verlängern, bieten sich feinmaschige Rinnenschutz-



Starker Laubfall im Herbst kann Dachrinnen und Fallrohre verstopfen. Läuft das Regenwasser dann nicht richtig ab, sind Feuchtigkeitsschäden die Folge. Fotos: Panthermedia

gitter aus Kunststoff oder Metall und Einsätze an. Auf diesen auch Laubschutz oder Rinnengitter genannten Einsätzen bleibt ein Großteil der Blätter liegen und wird dann vom Wind wegweht. Lindenblüten und andere Kleinteile passen jedoch auch durch die Gitter und lagern sich darunter in der Rinne ab. Und Blätter oder auch Zweige, die sich im Gitter verhaken, behindern den Wasserabfluss. Spätestens dann muss die gesamte Regenrinne samt Laubschutz gesäubert werden.



Quelle: Haus & Grund / Energie-Fachberater

OSTERMANN

Das Zuhause des Wohnens

Einrichtungshaus Ostermann GmbH & Co. KG,
Firmensitz: Fredi-Ostermann-Str. 1-3, D-58454 Witten

WITTEN • BOTTRUP • HAAN • RECKLINGHAUSEN • LEVERKUSEN

...wir sind für Sie da! Mo.-Sa. von 10.00 Uhr bis 19.00 Uhr in unseren Einrichtungs-Centren!

„Es gibt keine Probleme – es gibt nur Lösungen“

Anzeige

KFZ Frömling ist Ihr lösungsorientierter Fullservicepartner rund ums Thema Auto in Witten



Haben Sie Probleme mit Ihrem Fahrzeug?
Bei uns ist Ihr Auto in den richtigen Händen!
Hans-Böckler-Straße 1 - Ecke Herbeder Straße
Telefon & Fax 02302/5 1565 + 27 50 86

M MECKE MOTORSERVICE KFZ-MEISTERBETRIEB
KAROSSERIE-FACHBETRIEB
AUTOLACKIEREREI

- Karosserie-Fachbetrieb • Fahrzeugtechnik
- Fahrzeugelektrik • Autolackiererei
- Klimaanlage-Service für Neu- und Gebrauchtwagen • Automatikgetriebeservice & -spülung

(Mercedes Benz 7G BMW/V.A.G. SDG ETC)
Frankensteiner Str. 22 • 58454 Witten (nahe TÜV) • Tel.: 0 23 02 / 91 21 91

„Es gibt keine Probleme – es gibt nur Lösungen“ – das ist das Motto, unter dem das Team von KFZ Frömling arbeitet. Stets lösungsorientiert stehen die Profis bei jeder Art von Problem für den Kunden bereit. Von Versicherungsschäden, Reifenwechsel bis hin zur Panne mit dem LKW – KFZ Frömling ist für Sie da. Auch im Leasinggeschäft ist KFZ Frömling als Euromaster-Partner stark im Geschäft.

Offizieller Euromaster-Partner

Euromaster ist der Experte für Reifen, Werkstatt und Service und mit über 350 Servicecentern eines der größten Netzwerke in Deutschland. 2021 wurde Euromaster vom Handelsblatt zum „Aufsteiger des Jahres“ gekürt. „Wir können alle Leasingunternehmen abrechnen“, erklärt Michel Weishaupt, Inhaber von KFZ Frömling. Durch die Euromasterpartnerschaft ist KFZ Frömling nämlich berechtigt alle Wartungen und Reparaturen an Leasingfahrzeugen durchzuführen. „Wir kümmern uns auch viel ums Flottengeschäft“, ergänzt Marek Lasczyk, ebenfalls Inhaber. „Das bedeutet, dass wir uns unkompliziert um alle Fahrzeuge eines Unternehmens kümmern – einfach in der Abwicklung und zuverlässig im Service“, erklärt er weiter. Aber nicht nur bei den Standardthemen weiß KFZ Frömling Rat. Auch beim Thema Pannenservice stehen die Fachmänner helfend zur Seite.



LKW-Pannenservice

Der LKW-Pannenservice ist ebenfalls ein wichtiges Angebot des Meisterbetriebs. „Auch hier ist die Abwicklung total unkompliziert“, weiß Michel Weishaupt. „Hat ein LKW eine Panne, ruft der Fahrer uns an und unser Pannenfahrer hilft vor Ort und wechselt direkt den defekten Reifen. So kann die Fahrt für den LKW direkt und ohne großen Werkstattaufenthalt weitergehen“, freut sich der Inhaber.

Wachstum

KFZ Frömling entwickelt sich stets weiter, seien es Fortbildungen, ergänzende Angebote oder wie in der neusten Entwicklung die Vergrößerung mit zwei neuen Standorten in Bochum. „Hier haben wir ehemalige reine Euromasterbetriebe zu Fullservicebetrieben, die unseren Qualitätsanspruch gerecht werden, weiterentwickelt“, so Marek Lasczyk. Und apropos Wachstum – das Team von KFZ Frömling ist stets bereit sich zu vergrößern: also Bewerbungen sind immer gerne gesehen. Weiter Infos unter 02302 56835. JN

sitzt oder Sport macht, ist komfortabel und einfach.“ Die Ladesäulen werden u.a. am Haus Herbede, an der Kämpenschule, im Gewerbegebiet Salinger Feld, am Hohenstein, an der Bommeraner Heide, in der Berliner Straße, am Wullenstadion und an der Adolf-Reichwein-Realschule installiert. Insgesamt 122 Ladepunkte werden die Stadtwerke nach Fertigstellung der neuen Säulen in Witten anbieten. Davon sind sechs Schnellladepunkte, die je nach Fahrzeug den Akku in 30 Minuten von 0 auf 80 % laden.

Schnellladepunkte sind seit Mai 2024 in Betrieb

„Die sogenannten Schnellladepunkte werden in Witten ebenfalls sehr gut angenommen. Vor allem die Ladesäule an der Sparkassenhauptstelle ist beliebt. Schon nach einem kurzen Beratungsgespräch in der Sparkasse ist das E-Auto vollgeladen“, so Braun weiter. „Wer einen neuen Standort für Ladesäulen in Witten vorschlagen möchte, kann das weiterhin über die interaktive Karte auf unserer Webseite tun“, erklärt Braun. Diese finden Interessierte auf witten.stadtwerkedrive.de/laden-in-witten unter der Überschrift „Ladestationen in Witten“.



MEHR ALS ENERGIE
FÜR WITTEN.
Natürlich.



GEMEINSAM STARK!

Witten liegt uns am Herzen: Mit unserem regionalen Engagement fördern wir Kultur, Sport, Soziales & Nachhaltigkeit in der Stadt.

www.stadtwerke-witten.de

„Ich konnte mich nie raushalten“

Lilo Frigge-Dümpelmann (87) prägte den Wittener Sport

Es gibt Menschen, bei denen man sich die Frage stellen kann, wie wäre es ohne sie gelaufen. Zu ihnen gehört zweifellos Lieselotte, genannt Lilo, Frigge-Dümpelmann. Die heute 87-Jährige prägte den Wittener Sport als Aktive wie auch als Ideengeberin und Organisatorin nachhaltig. Von 1969 bis 1979 verantwortete sie bei den Faltbootfahrer Wasserfreunde Witten als Sportliche Leiterin den Jugendbereich und war von 1973 bis 1979 als Schwimmtrainerin bei der Sport Union Annen tätig. 1987 war sie eine der Mitbegründerin des PV-Triathlon Witten und kümmerte sich bis 2006 um das Kinder- und Jugendtraining. 2021 erhielt Lilo Frigge-Dümpelmann den Bundes-Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland. Image-Mitarbeiter Matthias Dix unterhielt sich mit ihr.

IMAGE: Frau Frigge-Dümpelmann, kann es sein, dass Sie und Ihr Mann Peter letzten Sonntag auf dem Rennrad flott und in aerodynamischer Haltung über die Herbeder Ruhrbrücke gefahren sind?

Lilo Frigge-Dümpelmann: Das kann gut sein! Mein Mann Peter und ich fahren nach wie vor sehr gerne Rennrad, nicht nur in Witten und Umgebung. Vor ein paar Wochen sind wir testweise mit den Rädern und Gepäck nach Bitterfeld-Wolfen gefahren, weil wir uns voraussichtlich nächstes Jahr zum 35-jährigen Jubiläum der Städtepartnerschaft mit einer Radgruppe auf den Weg machen wollten. Da hält uns auch kein schlechtes Wetter ab – wenn es regnet, dann regnet es.

IMAGE: Sie sind 87 Jahre – gibt es auch etwas, was Sie nicht mehr machen?

Lilo Frigge-Dümpelmann: Ja, ich habe mit 80 Jahren beschlossen, kein Auto mehr zu fahren. Das Risiko war mir zu groß.

IMAGE: Der Sport nimmt schon sehr lange breiten Raum in Ihrem Leben ein?

Lilo Frigge-Dümpelmann: Das stimmt! Vor allem haben es mir der Wassersport, die Leichtathletik und später der Triathlon angetan. Als Jugendliche wurde ich in einer 4x100m-Staffel sogar Deutsche Meisterin. Jahre später standen die ersten Europawahlen an. Um auf diese Wahl aufmerksam zu machen, wurde durch Initiative von Altbürgermeister Klaus Lohmann, mit dem ich schon ewig befreundet bin, eine Radtour von Witten nach Beauvais organisiert, an der ich mitgemacht habe. In den Folgejahren wurden jeweils Radtouren zwischen den Städten und später in Deutschland und Frankreich durchgeführt, an denen ich ebenfalls teilgenommen habe. Im Rahmen des Sportaustausches fuhr ich viele Jahre mit 40 Mädchen und Jungen aus der Schwimmabteilung der Sportunion Annen jeweils zu Pfingsten in die französische Partnerstadt.

In Beauvais erlebten wir auch einen der ersten Triathlon-Wettkämpfe in Frankreich. Kaum zurück, veranstalteten wir in Witten unseren ersten Triathlon. Geschwommen wurde im Freibad Annen und auf den Straßen bis runter nach Rüdinghausen wurde Rad gefahren und gelaufen mit Ziel auf dem kalten Plack. Danach wollten wir eine Abteilung „Triathlon“ im Partnerschaftsverein eröffnen, was aber aus formalen Gründen nicht möglich war. So gründeten wir 1987 den PV-Triathlon Witten. Der PV Triathlon TG Witten, wie er heute heißt, zählt zu den erfolgreichsten Triathlon-Vereinen in Deutschland und darüber hinaus. Das „PV“ erinnert auch heute noch an die enge Verbindung zum Partnerschaftsverein.

IMAGE: Sie waren Jahrzehnte in verschiedenen Vorständen und ihr Organisationstalent, aber auch ihr soziales Engagement zeigte sich an vielen Stellen.

Lilo Frigge-Dümpelmann: Ja, der Trainingsbetrieb musste laufen, aber auch immer neue Formate gefunden werden. Anfang der 1990er Jahre startete der erste Wittener Weihnachtslauf, den es noch heute gibt, später auch der Herbeder Kinderlauf und für einige Jahre der Ruhraltmarathon sowie der Landes-Leistungstützpunkt Triathlon in Witten.

IMAGE: Ihre „soziale Ader“ zeigte sich aber nicht nur im Sport?

Lilo Frigge-Dümpelmann: Ich konnte mich nie raushalten, wenn es vor allem bei Kindern und Jugendlichen galt zu helfen und zu machen – und das auch im sozialen Bereich. In der Vormholzer Schule war ich als Lesepatin und Hausaufgabenbetreuerin dreimal in der Woche aktiv, habe dabei auch schon mal Kleidung für die Kinder gekauft und Butterbrote mitgenommen. Wir können mit ein bisschen Geld schon sehr viel Nützliches und Gutes tun. Wenn man nachher die strahlenden Augen der Kinder sieht...

IMAGE: Welche Einstellung haben nach Ihrer Meinung die heutigen Kinder zum Sport?

Lilo Frigge-Dümpelmann: Es kommt drauf an. Es gibt schon viele Kinder, die gerne Sport treiben. Wir haben z. B. kürzlich ein neues Fußballtor zur anliegenden Schule hier in Vormholz gebracht. Kaum stand es, da wurde auch schon fleißig Fußball gespielt. Wenn Kinder aber schon E-Bikes fahren und Handys nutzen, dann sollte alles dosiert gemacht werden. Die Menschen sitzen im Restaurant und unterhalten sich nicht mehr, sondern gucken in ihre Handys. Eine Lösung habe ich auch nicht...

Es kommt nach wie vor schon sehr auf die Eltern an. Bringen sie ihre Kinder bis zum Schuleingang oder bewältigen die Kinder den Schulweg zu Fuß und in kleinen Gruppen, wie ich es immer wieder vor unserer Haustür erlebe. Vieles geht vom Sport aus, deshalb am besten gesund, aber nicht asketisch, leben und sich viel bewegen!

Prägte den Wittener Sport entscheidend mit, Lilo Frigge-Dümpelmann



KSV-Legende Fritz Schrader feierte 85. Geburtstag

Der erfolgreiche Ringer und Trainer der KSV Witten 07 feierte bei guter Gesundheit - so soll es sein!

langjähriger KSV-Trainer „ließ die Löwen los“

Immer, wenn der KSV Witten in den siebziger- und frühen achtziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts seine Endrunden- und Finalkämpfe um die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft im Ringen bestritt, schallte es: „Schrader, lass' die Löwen los“ durch die Wittener Husemann-Halle. Da war Fritz Schrader bereits als Trainer des Wittener Bundesliga-Teams unterwegs und seine Ringer waren die „Löwen“. Begonnen hatte er beim KSV als Aktiver: der Federgewichtler, der



Ringer-Nationalteam, (stehend 2. v. li.) der „Kran von Schifferstadt“ Wilfried Dietrich, (untere Reihe, 2. v.li.) Fritz Schrader und die Wittener Ringer-Legende Klaus Rost (unten re.).

beim AC Hörde ausgebildet worden war und 1964 nach einer kurzen Station bei Heros Dortmund 1964 in Witten landete, war ein Punktgarant für seine Mannschaft. Anfangs noch in der Oberliga und ab 1966 in der Bundesliga wurde Fritz Schrader 1968 dann auch Trainer der KSV-Ringer - parallel zu seiner aktiven Laufbahn. 1977, im Alter von 38 Jahren bestritt er seinen letzten

Bundesligakampf - und gewann gegen den Olympia-Silbermedaillengewinner Hans-Jürgen Veil aus Schifferstadt.

Schrader holte fünf Mannschaftsmeisterschaften Fünf der insgesamt sieben Mannschaftsmeisterschaften gewann der KSV unter Regie von Fritz Schrader - die erste 1970, seine letzte 1981. Im Jahr darauf beendete er auch seine Trainerlaufbahn, nachdem die Wittener gegen Reilingen verloren hatten und „nur“ Vizemeister wurden. Neben dem Vereinsamt engagierte sich der Dortmunder

lange Jahre weiter als Trainer des Wittener Bundes-Stützpunktes und begleitete Bundestrainer Heinz Ostermann häufig als Assistent zu internationalen Wettkämpfen. Sein Nachfolger wurde Jochen Klötzing, der in den Jahren 1983 und 1986 noch zwei Mannschaftstitel für den KSV errang.

Auch die Liste seiner Erfolge in den Einzelwettbewerben ist lang: der Ausnahmeringer holte sowohl im Freistil wie im griechisch-römischen Stil neun Deutsche Meisterschaften bei den Männern und fügte diese seinen zuvor gewonnenen Titeln und Medaillen in der Jugend- und Juniorenklasse hinzu. Bei den Senioren vertrat er außerdem den Deutschen Ringbund bei Welt- und Europameisterschaften. Der Jubilar ist bis auch heute noch aktiv: seine Radtouren führen ihn immer wieder auch gerne nach Witten. Der KSV wünscht seinem Ex-Trainer Fritz Schrader weiterhin viel Gesundheit und gute Jahre! dx



Fritz Schrader mit Michel Kuhn, ehemaliger Meisterringler und-trainer des KSV, der seinen 66. Geburtstag u.a. mit Fritz Schrader feierte.

FunVorRun Witten läuft seit 5 Jahren

„Lächelnd ins Ziel“ – unter diesem Motto läuft seit 2019 Wittens größte Laufgruppe „FunVorRun Witten“. Rund 130 Aktive stehen aktuell in ihrer WhatsApp-Gruppe. Mit einem bunten Strauß an Aktivitäten ist die Laufgruppe in ihren charakteristischen grünen Laufshirts regional und überregional bekannt.



Happy Birthday: 5 Jahre alt wird FunVorRun Witten. Auch in diesem Jahr ging es im Bus zur Jahrhunderthalle Bochum und im Laufschrift 16 km über die Erzbahntrasse zur Zeche Zollverein.

Wenn eine Tür zugeht, geht eine andere auf

Aufregende Wochen lagen damals hinter den Freizeitläufern, bevor sie erstmals am 21.08.2019 mit einem Artikel über eine Fahrt im Museumszug bis Burg Blankenstein und in Laufschuhen zurück an die Öffentlichkeit gingen. Geplant war die Gründung der privaten Laufgruppe nicht. Auslöser war die Forderung vom PV-Triathlon Witten, den langjährigen Lauffreund am Hammerteich mit einem eher ambitionierten Training im Wullenstadion zu tauschen. Verständlich aus PV-Sicht, da das Training mit dem damaligen TTW zusammengeführt werden sollte. Unverständlich, dass sich der damalige Vorstand über die Interessen von rund 70 Läufern hinwegsetzte und auch nach mehreren Gesprächen auf seiner Forderung bestand, in der Folge aber die Läufer den Verein fast ausnahmslos verließen.

„Dann laufen wir eben privat!“

Diskutiert und nach einer konstruktiven Lösung gesucht wurde auch im Kreis der sich unverstanden gefühlten Läufer, wie es weitergehen sollte. „Ich möchte nach einem Arbeitstag im Büro einfach mal eine Stunde durch den Wald laufen, um meinen Kopf wieder frei zu kriegen“, brachte

eine Läuferin ihre sportlichen Ambitionen auf den Punkt. „Dann treffen wir uns eben privat“, schlug eine andere Läuferin vor. Damit nahm die Idee Fahrt auf. „Wir brauchen einen eigenen Namen und eine eigene Farbe!“, „Lasst uns eigene Laufshirts erstellen!“, „Wir können uns weiterhin wie gewohnt am Hammerteich zum Laufen treffen!“ - innerhalb weniger Wochen war die neue Laufgruppe auf der Welt. Der Name wurde von

dem bekannten Slogan „Run for Fun“ abgeleitet: Der Spaß (Fun) am Laufen sollte im Vordergrund stehen (Vor) einem eher anspruchsvollen Lauftraining (Run), woraus schließlich „FunVorRun Witten“ wurde. Sechs Mentoren sorgen dafür, dass jeder Teilnehmer von Walkern bis zu Marathonläufern an vier Tagen in der Woche im jeweiligen Wohlfühltempo durch die Wälder und am Kemnader Stausee laufen kann. Regelmäßig ist die Laufgruppe, die keine Mitgliedsbeiträge erhebt, das ganze Jahr über u. a. beim Neujahrslauf Dortmund, Brustkrebslauf Bochum, einem eigenen Mittsommernachtslauf bei Sonnenaufgang und über 16 km von der Jahrhunderthalle Bochum zur Zeche Zollverein Essen, dem Zwiebellauf in Witten, dem Stentaler- und Nikolauslauf in Herdecke – oft als größte Laufgruppe der Veranstaltung – vertreten. Darüber hinaus zählen Starts in Venlo und Bremen über 10 km und Halbmarathon, dem 25 km-Lauf in Berlin, einem Lauf in einem Salzberg in Thüringen 500 m unter der Erde und von Asien nach Europa in Istanbul sowie Marathonläufe in London und New York zu den Erlebnissen von FvR. „Kofferraumpartys“, Läuferfeten, Halloween-Wanderungen und eine jährliche Weihnachtsfeier runden die Freude am Laufen ab. Am 3. November startet FunVorRun mit rund 50 Aktiven in Brüssel. dx



150 Jahre HAUS OVENEY

FEIERN im „HAUS OVENEY“!

Von unkompliziert bis festlich, von musikalischem Abend bis Party auf der Kegelbahn ...

★ **Weihnachtessen**

Reservieren Sie jetzt Ihre Wunschtermine!

★ **Silvesterparty**

Jetzt anmelden!

Inspirationen für weitere Events finden Sie in unserem Kulturprogramm! ... auch online



HAUS OVENEY
Das Haus am See

Restaurant mit Biergarten
Haus Oveney
Am Kemnader See
Oveneystraße 65 | 44797 Bochum
Telefon: 0234/799 888
info@haus-oveney.com
www.oveney.de



Sie finden uns auf Instagram und facebook unter: hausoveney



6. Köhlbrandbrückenlauf für Maurits Möller in Hamburg

Für viele war der Freitag nach dem Tag der Deutschen Einheit ein Brückentag. Für den Wittener Sportler Maurits Möller (14 Jahre) war hingegen bereits der Tag der Deutschen Einheit (3. Oktober 2024) ein echter „Brückentag“. Bereits zum sechsten Mal ist er mit seinem Vater Mirko nach Hamburg gefahren, um dort beim Köhlbrandbrückenlauf teilzunehmen. Maurits ist die 12,3 Kilometer erstmals im Alter von 7 Jahren, damals als jüngster Teilnehmer und mit Ausnahmegenehmigung des Veranstalters, mitgelaufen. Das Besondere an dem Lauf ist, dass es sich um die einzige Möglichkeit handelt, die 55 Meter hohe Hochseilbrücke zu Fuß zu queren. Auch für den Köhlbrandbrückenlauf wird die Brücke nur sehr kurz für den Autoverkehr gesperrt. Während die Läufer noch unterwegs sind, nimmt der Hafenerverkehr bereits auf der Gegenfahrbahn wieder Fahrt auf. Unzählige Pkw und vor allem Lkw überqueren täglich den Köhlbrand. Foto: privat



Ferienpass 2024

Nicht genutzte Schwimmbadbesuche einlösen

Kinder und Jugendliche mit einem Ferienpass der Stadt Witten konnten auch in diesem Jahr in den Sommerferien 30 Mal kostenlos ins Freibad Annen. Wasserratten, die die 30 Besuche nicht geschafft haben, können mit ihrem Ferienpass aber auch in den Herbstferien und sogar noch in den Weihnachtsferien (bis zum 31.12.2024) umsonst im Hallenbad der Stadtwerke Witten in Herbede schwimmen gehen. Die Öffnungszeiten stehen unter baeder.stadtwerke-witten.de/hallenbad-herbede. hl

Kickboxen – (k)ein Sport wie jeder andere?

Viele stutzen im ersten Moment, wenn Anna Wentzel erzählt, dass sie Kickboxen betreibt. Die junge Frau möchte in Kürze ihr Studium abschließen und übt diese harte Sportart in ihrer Freizeit aus. Wie kommt jemand zu diesem Sport? Anna Wentzel erzählt ihren Weg: „Bevor ich mit dem Kickboxen anfang, habe ich in einem Fitnessstudio trainiert, aber das war mir irgendwann zu langweilig geworden. Meinem Naturell entsprechend wollte ich mal wieder was Neues erleben und mich nebenbei auch verteidigen können. So kam ich auf Kickboxen.“ Erste Eindrücke von dem vielseitigen Sport bekam die angehende Juristin vor zehn Jahren, als ein Freund sie mit zu einem Training nahm und war angetan von dieser Mischung aus Technik und Kraft. Jahre später machte sie sich dann auf die Suche und fand in Bochum mit dem Fight Department einen Verein, der ihr zusagte. Drei Jahre ist das jetzt her.

Kickboxen

Kickboxen zählt zu den klassischen Kampfsportarten. Im Gegensatz zu dem konventionellem Boxen ist beim Kickboxen auch das Schlagen mit Füßen und Händen erlaubt. Einbezogen sind bei Kickboxen auch die traditionellen fernöstlichen Kampfmethoden wie Karate, Kung Fu und Taekwondo. Amerikanische Soldaten, die in Asien stationiert waren, brachten diesen Sport nach dem 2. Weltkrieg mit in ihre Heimat. Seit 1974 wird Kickboxen als offizielle Wettkampfdisziplin mit einheitlichen Regeln betrieben. Seit 2017 ist der Bundesfachverband für Kickboxen (WAKO Deutschland) Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund.

Vorschläge für die Sportlerehrung

Jetzt Vorschläge für die Sportlerehrung einreichen: Stadt Witten und StadtSportVerband zeichnen sportliche Leistungen aus.

Zum Ende der sportlichen Saison starten die Vorbereitungen für die Sportlerehrung 2025. Am 21. Februar möchten der StadtSportVerband Witten e.V. (SSV) und die Stadt Witten Sportlerinnen und Sportler für ihre hervorragenden Leistungen auszeichnen, die sie in 2024 erreicht haben, sowie Personen, die sich in besonderer Weise für den Sport in Witten engagiert haben, etwa als Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler in Sportvereinen.

Vorschläge bis zum 10. November einreichen

Doch wer soll ausgezeichnet werden? Bei den Sportlerinnen und Sportler ist Voraussetzung für eine Ehrung, dass sie entweder in Witten wohnen oder für einen Wittener Verein an Wettkämpfen teilgenommen und eine Leistung erbracht haben, die den Ehrungsrichtlinien des SSV entspricht. Die Leistungen müssen im Jahr 2024 erzielt worden sein. Bis zum 10. November 2024 können die Personen beim StadtSportVerband gemeldet werden. Sollten über den 10. November hinaus noch relevante Wettkämpfe stattfinden, so können die Sportlerinnen und Sportler nachgemeldet werden.

Gremium wählt Preisträger aus, feierliche Ehrung im Februar

Zusätzlich werden wieder Personen gewürdigt, die sich besonders für den Sport in Witten eingesetzt und verdient gemacht haben. Für die Ehrung können Funktionäre, Trainerinnen und Trainer oder Ehrenamtliche benannt werden. Dazu wird eine kurze Beschreibung der zu ehrenden Person benötigt. Ein Gremium wird dann aus allen Vorschlägen eine Auswahl treffen. Die Ehrung der Preisträgerinnen und Preisträger findet am 21. Februar nächsten Jahres in der Wittener Husemannhalle statt. Das Anmeldeformular für die Ehrungsvorschläge sowie die Ehrungsrichtlinien und weitere Informationen sind auf der Internetseite www.ssvwitten.de/ unter „Projekte und Veranstaltungen“ verfügbar. SSV/hl

Kickboxen nur für ganz Harte?

Für gewöhnlich herrscht das Klischee, dass Kickboxen oft von Menschen aus der Halbwelt betrieben wird. „Im Studio treffen sich aber Sportbegeisterte aus allen möglichen Schichten, vom Schüler und Kfz-Elektroniker über Ärzte, Polizisten bis tatsächlich auch zu Türstehern und Personenschützer. Die jüngsten Teilnehmer sind erst vier Jahre alt“, klärt die durchtrainierte Sportlerin auf und verrät, dass „viele Kickboxer einem anderen Vorurteil entsprechen und tätowiert sind“. Dreimal in der Woche trainiert Anna Wentzel regelmäßig jeweils 75 Minuten lang. Nach dem Aufwärmen und Fitnessübungen folgt das Techniktraining mit einem Partner, unterbrochen von Konditionstraining wie Liegestütze und Bauchübungen. Tabu sind das Werfen des Konkurrenten und Tiefschläge ebenso das Schlagen auf den Rücken und auf Gegner, die am Boden liegen. „Alle nehmen beim Training total aufeinander Rücksicht und sind beherrscht. Sicherheitshalber tragen wir entsprechende Schutzkleidung mit Schienbeinschonern, Bandagen und Handschuhen.“ Neben der Fitness hat sie auch ihr zweites Ziel erreicht: „In einer wirklichen Stresssituation weiß ich jetzt, wie ich mich bewegen soll und was ich tun muss, um eine entsprechende Wirkung zu erzielen.“ dx



Es tut sich was

Kaum steht der 14.9.25 als Wahltermin zur nächsten Kommunalwahl fest, hat sich das Bürgerforumwitten entschlossen wieder selbstständig zur Wahl anzutreten. Die parteiunabhängige Wählergemeinschaft hat eine intensive Klausur im Tagungshotel Nordhelle im Sauerland durchgeführt.

Gründungsversammlung

Im September eröffnete Siegmüt Brömmelsiek die Gründungsversammlung zur „Unabhängigen Wähler Gemeinschaft Witten“. Zur Gründungsversammlung hatten sich 29 interessierte Bürgerinnen und Bürger angemeldet. Krankheits- und urlaubsbedingt nahmen letztendlich 22 Personen an dieser Veranstaltung teil. Nach kurzer Erklärung zum Austritt aus der WBG und Notwendigkeit der Gründung einer Unabhängigen Wähler Gemeinschaft für Witten, übernahm der Grandseigneur aus der Politik, Siegfried Nimsch, die Versammlungsleitung. Der Entwurf einer Satzung wurde besprochen und einstimmig angenommen. Bezüglich der Kurzbezeichnung wurde von den Anwesenden in der Satzung beschlossen, ab sofort die Kurzbezeichnung „UWG“ zu führen. Die neue Wählergemeinschaft UWGW wird zeitnah mehrere Seminare für die Neueinsteiger in Hinblick auf die kommunalpolitische Arbeit in den Ausschüssen sowie in Hinblick auf die Kommunalwahl 2025 intern sowie extern durchführen. Die neue Wählergemeinschaft UWGW wird auch weiterhin zukünftig den Finger in die Wunden der Politik legen und auf Missstände und



Vorstand UWGW, darunter die im Text erwähnten: Siegfried Nimsch, Beisitzer (2. v.l.), und Siegmüt Brömmelsiek - 1. Vorsitzender (3.v.l.).

seit 1913

Bestattungen Bohnet

Universitätsstraße 2 · 58455 Witten
Tel. 02302-57828 · Fax. 02302-57847

**Erledigung aller Formalitäten • Überführung In- und Ausland
Tag und Nacht dienstbereit • Erd-, Feuer- und Seebestattungen**

Die beteiligten Mitglieder und eingeladenen Gäste haben dabei Kernbausteine eines neuen Wahlprogramms konstruktiv erarbeitet: die Punkte Stadtentwicklung Witten, Demokratie und Frauenpolitik haben den Anfang gemacht. Weitere Kapitel werden bei einem gesonderten Thementag in Witten ausformuliert werden. Mit dem „üblichen Gerangel um die Besetzung der Wahlkreise“ startet das Bürgerforumwitten in die aktive Phase des Wahlkampfes.

Unzulänglichkeiten in der Stadt hinweisen. Für Anregungen und Hinweise von Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Witten ist die UWGW jederzeit dankbar, offen und wird zeitnah in Form von Anträgen in den Ausschüssen und Anfragen an die Verwaltung im Sinne der Bürgerinnen und Bürger tätig werden. Es ist beabsichtigt, für einen jüngere Personenkreis eine Jugendabteilung innerhalb der UWGW zu etablieren, damit diese ihre Ängste, Nöte und berechtigten Interessen in der Politik vertreten können. Interessierte Jugendliche sind herzlich willkommen und können mit der UWGW unter der Mailadresse uwg-witten@gmx.de (0170 8120356) Kontakt aufnehmen. Nicht unerwähnt sollte auch bleiben, dass der Frauenanteil in der UWGW aktuell 41,6 % beträgt und der Altersdurchschnitt durch viele interessierte jüngere Mitglieder gesenkt werden konnte (WBG: 59,28 Jahre/UWG: 50,60 Jahre).

Impressum

Titelbilder: Blick von Stockum nach Rüdinghausen

Foto: I.Fill
Herausgeberin: ☎ 02302/9838980
Jessica Niemerg
Wasserbank 9, 58456 Witten

Verlag und Redaktion:
Lokal Impuls Verlag
E-Mail: info@image-witten.de
www.image-witten.de

Anzeigen und Redaktion:
Barbara Bohner-Danz, Matthias Dix, Monika Kathagen,
Jessica Niemerg, Dr. Anja Pielorz, Rainer Schletter,
(Es gilt die Verlagsanschrift)

Verteilung: DBW Werbeagentur GmbH, Bochum

Druck:
BONIFATIUS GmbH Druck – Buch – Verlag

Erscheinungsweise:
Monatlich, kostenlos, Haushaltsverteilung in Witten u. a. Innenstadt, Annen, Stockum und Rüdinghausen

Auflage:
Insgesamt ca. 50.000 Exemplare - Regionalausgabe Witten Innenstadt, Annen, Stockum und Rüdinghausen mit ca 30.000 Exemplaren

Es gilt die Preisliste Nr. 1 ab Ausgabe 8/2024. Die vom Verlag gestalteten Anzeigen und Texte bedürfen zur Veröffentlichung in anderen Medien der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingereichtes Bild- und Textmaterial usw. übernimmt der Verlag keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Nächster Erscheinungstermin:
Donnerstag, 28.11.2024
Anzeigenschluss: Mittwoch, 13. November

vit:bikes

ORBEA
Sale mit bis zu
25 % Rabatt
auf Lagerware



Jetzt Termin
vereinbaren



- ✓ **E-Bikes**
- ✓ **Beratung**
- ✓ **Ergonomie**
- ✓ **Fahrrad-Service**



vit:bikes Witten

Pferdebachstraße 84B : 58455 Witten

☎ 02302 / 9113500 : ✉ witten@vitbikes.de

www.vitbikes.de/standort-witten

Öffnungszeiten : DI-FR 10-18 Uhr : SA 10-16 Uhr

KALKHOFF
CENTURION
ORBEA
VELO@VILLE

BIKELEASING.DE

BUSINESS
BIKE 

JOBRAD[®]

eb euorad

 DEUTSCHE
DIENSTRAD

 mein-dienstrad.de

RIDE
RAD IM DIENST

lease
a bike