

Mein Gladbeck

kompakt

Bürgerservice
Wichtige Adressen
auf einen Blick » 3

Top-Termine
Bühnen-Highlights aus
Musik, Theater und Kabarett » 4

**FREIZEIT
AKTIV**
Alles zum
Viva-West-Marathon
durch Gladbeck
Seite 11

Freitag, 22. März 2013



Halde Graf Moltke (links) und Mottbruchhalde

FOTO: HANS BLOSSEY

IMPRESSUM

WAZ Mediengruppe

WAZ/NRZ/WR/WP/IKZ

Verlag: WAZ Zeitungsgruppe
NRW GmbH, Friedrichstraße
34-38, 45128 Essen, Sitz Düs-
seldorf, Telefon: +49-(0)201-
804-0, Fax: +49-(0)201-
804-2352, Registergericht
Düsseldorf HRB 68934

Geschäftsführung

Manfred Braun, Christian
Nienhaus, Thomas Ziegler

Direktion Medienverkauf

Christian Klauke (V.i.s.d.P.)

Leitung Regional-Verkauf

Andreas Schlierkamp

Leitung Regionalbüro

Gerd Cecatka

Kontakt Anzeigen

Andreas Kuno

Tel: 0209 / 380-7611

Leitung Produkt-

management

Mirco Striewski

Produktmanagement

Frank Grieger (V.i.s.d.P.)

Tel: 0201 / 804-2657

Redaktion

Michael Braun, Sarah Heppe-
kausen, Sven-Lukas Müller,
Romina Suliani

Gestaltung

Michael Braun, Sarah Heppe-
kausen, Sven-Lukas Müller,
Romina Suliani

Druck

Druckhaus WAZ GmbH & Co.
Betriebs-KG, Friedrichstr. 34-
38, 45128 Essen

Druck- und Verlagszentrum

GmbH & Co.KG, Hohensy-
burgstraße 67, 58099 Hagen

INHALT

Rat aller Art

Ausgewählte Ämter und Einrichtungen der Stadt – Seite 3

Gute Unterhaltung

Schauspiel, Kabarett, Musik und mehr – Seite 4

Festfreuden und Einkaufslust

Stadtfeste, Märkte, verkaufsoffene Sonntage – Seite 5

Fit in den Frühling

Experten empfehlen Radfahren als effektives Ganzkörpertraining – Seite 6/7

Eine starke Gemeinschaft

Schwerpunkt Zweckel – Wie die Zeche den Stadtteil groß machte – Seite 8

Blühende Bahnschranken

Ausstellung zeigt bis Ende März Stellwerk-Erinnerungen – Seite 9

Wenn die Profis putzen

Zahnärzte empfehlen professionelle Zahnreinigung – Seite 10

Das Ruhrgebiet läuft

Erster Vivawest-Marathon am 12.5. führt auch durch Gladbeck – Seite 11

Die Alpen direkt vor der Tür

Die Halde 22 und die Mottbruchhalde sind Gladbecks Gebirge – Seite 12

8 ZAHLEN & FAKTEN
zu Gladbeck

1 Die Einwohnerzahl liegt bei 75 721 (Stand: 6/2012).

2 Die Fläche misst 35,9 Qua-
dratkilometer.

3 Die Bevölkerungsdichte
beträgt 2109 Einwohner je
Quadratkilometer.

4 Die Stadt besteht aus den
Stadtteilen Mitte, Elling-
horst, Alt-Rentfort, Rentfort-
Nord, Schultendorf, Zweckel,
Brauck, Rosenhügel, Buten-
dorf

5 Die Ausdehnung beträgt
von Nord nach Süd 10 Ki-
lometer, von Ost nach West 7
Kilometer.

6 Die Höhe der Stadt liegt
zwischen 81,21 Meter und
30,52 Meter über NN

7 Stadtpartnerschaften
pflegt Gladbeck mit Ala-
nya (Türkei), Enfield (Verein-
igtes Königreich), Fushun
(China), Marcq-en-Barœul
(Frankreich), Schwechat (Ös-
terreich), Wodzislaw (Polen),
Wandlitz (Brandenburg). Au-
ßerdem besteht eine Partner-
schaft zu einem Landungs-
bootgeschwader der Marine.

8 Urkundlich erwähnt wurde
Gladbeck erstmals um das
Jahr 900. Stadtrechte erhielt
die ursprünglich kleine länd-
liche Gemeinde im Jahr 1919.

Heiraten in Gladbeck

Altes Rathaus und Wasserschloss Wittringen – Besondere Orte für einen besonderen Tag

Das passende Ambi-
ente für den schön-
sten Tag im Leben?
In Gladbeck ist das
kein Problem! Schön gestal-
tete Trauzimmer gibt es im
Alten Rathaus und im Was-
serschloss Wittringen – zwei
außergewöhnliche Orte für
einen besonderen Tag.

Altes Rathaus

Seit 1910 werden im Alten
Rathaus Ehen geschlossen,
seit 2009 im neu geschaffenen
Trauzimmer. Das steht
für etwa 40 Hochzeitsgäste
(16 Sitzplätze) zur Verfügung.
Eine Besichtigung des Trau-

zimmers ist während der Öff-
nungszeiten des Standesamtes
möglich. Eine Terminabspra-
che wird empfohlen.

Die Trauzeiten sind mon-
tags bis freitags sowie am 1.
Samstag eines Monats jeweils
vormittags.

Öffnungszeiten: Mo.: 8.30 -
12 Uhr und 13.30 - 15.30 Uhr,
Di.: 8.30 - 12 Uhr und 13.30 -
15.30 Uhr, Mi.: 8.30 - 12 Uhr
und 13.30 - 15.30 Uhr, Do.:
8.30 - 17.30 Uhr (Anmeldun-
gen zu Eheschließungen nur
nach vorheriger Terminver-
einbarung), Fr.: 8.30 - 12 Uhr
(keine Anmeldungen zu Ehe-
schließungen)



Die Ringe liegen schon mal
bereit... FOTO: DANIEL ROLAND

Wasserschloss Wittringen

Die Ursprünge der Ritter-
burg gehen bis ins 12. Jahr-
hundert zurück. Seit 2005
finden im Turmzimmer des
historischen Wasserschlosses
Wittringen auch Eheschlie-
ßungen statt. Das Trauzimmer
liegt im zweiten Stock, ist mit
originalen Jugendstilmöbeln
ausgestattet und bietet Platz
für etwa 50 Hochzeitsgäste
(20 Sitzplätze).

Eine Besichtigung des Trau-
zimmers ist während der Öff-
nungszeiten des Restaurantes
im Schloss möglich. Termin-
absprache unter Tel.: 02043/
2 23 23. Getraut wird an je-

dem dritten Freitagnachmit-
tag und am darauffolgenden
Samstagsvormittag des Monats.

ADRESSEN

Altes Rathaus

Willy-Brandt-Platz 2,
45964 Gladbeck

Wasserschloss Wittrin-
gen

Burgstraße 2, 45964
Gladbeck

Kontakt:

Andrea Rohmert, Tel.:
02043/99-2333, E-Mail:
andrea.rohmert@stadt-
gladbeck.de

Kurzer Weg ins Bürgeramt

Rat aller Art: Ausgewählte Ämter und Einrichtungen der Stadt

Von A wie Anmeldung bis V wie vorläufiger Personalausweis – im Bürgeramt bekommen die Gladbecker nicht nur umfassende Auskunft, sondern auch Beglaubigungen, Pässe und Bescheinigungen. Geöffnet ist das Bürgeramt im Neuen Rathaus montags bis mittwochs von 8.30 bis 15.30 Uhr, donnerstags von 8.30 bis 19 Uhr und freitags von 8.30 bis 12 Uhr – außerdem an jedem ersten Samstag im Monat von 10 bis 12.30 Uhr, sowie nach Vereinbarung.

Bürgeramt Neues Rathaus: Willy-Brandt-Platz 2, 45964 Gladbeck, Tel.: 02043/992999, E-Mail: buergeramt@stadt-gladbeck.de, Internet: www.gladbeck.de (Bürgerservice)

Ausgewählte Ämter und Einrichtungen im Neuen Rathaus, Willy-Brandt-Platz 2:

Amt für Bildung und Erziehung: Tel: 02043/992615

Amt für Immobilienwirtschaft: Tel: 02043/9924271

Amt für Integration und Sport: Tel: 02043/992326

Amt für Jugend und Familie: Tel: 02043/992044

Amt für Stadtplanung und Bauaufsicht: Tel: 02043/992595

Bürgermeisterbüro: Tel: 02043/992616

Ingenieuramt: Tel: 02043/992507



Hilfe bei Fragen rund ums Thema Verwaltung gibt es auch im Gladbecker Bürgeramt. FOTO: PICTURE-FACTORY

Amt für Öffentliche Ordnung: Tel: 02043/992679

Organisations- und Personalamt: Tel: 02043/992355

Rechnungsprüfungsamt: Tel: 02043/992253

Sozialamt: Tel: 02043/992601

Standesamt: Tel: 02043/992224

Wirtschaftsförderung und Stadtentwicklung: Tel: 02043/992428

Weitere Einrichtungen:
Kulturamt: Friedrichstraße 55, 45964 Gladbeck, Tel.: 02043/992330, Internet: www.kultur-in-gladbeck.de

Zentraler Betriebshof: Wilhelmstraße 61, 45965 Gladbeck, Tel.: 02043/992101, Internet: www.zb-gladbeck.de

Amtsgericht Gladbeck: Schützenstraße 21, 45964 Gladbeck, Tel.: 02043/6970

Finanzamt Marl: Brasertstr. 1, 45768 Marl, Tel.: 02365/5160

ANZEIGE

ANZEIGE

Um- und Neubau im Autohaus Wagner

Marke KIA kommt bald hinzu

Nach über 30 erfolgreichen Jahren mit der Stammmarke Ford ist es für Autohaus Wagner in Gladbeck Zeit für den nächsten Schritt. „Um Ihnen auch zukünftig ein zeitgemäßes Einkaufserlebnis bieten zu können, erweitern und modernisieren wir als zuverlässiger Ford-Partner für Neu-, Gebrauchtwagen und Service unsere Neuwagenausstellung“, berichtet Seniorchef Wilhelm Wagner.

Schon jetzt bietet das Autohaus Wagner an der Helmutstraße 45-47 ständig rund 40 Ford-Neuwagen und ebenso viele Gebrauchtwagen vor Ort an. Besonders die neuen Ford-Modelle Fiesta, B-Max und Kuga laden zur Probefahrt ein und locken mit profitablen Umbau-Rabatten. Auch von allen anderen Modellen ist die Fachpresse begeistert. Besonders von der Sparsamkeit des Ford EcoBoost-Motors. Er wurde

neben vielen weiteren Preisen mit der Auszeichnung „International Engine of the Year 2012“ bedacht.

„Darüber hinaus bietet uns die neue Ausstellungshalle die Möglichkeit, das Fahrzeugangebot für unsere Kunden um die in den vergangenen Jahren stetig wachsende und aufstrebende Marke KIA zu erweitern“, berichtet Geschäftsführer Bernd Wagner.

Mitarbeiter auf speziellen Lehrgängen

Schon jetzt absolvieren die langjährigen Mitarbeiter spezielle KIA-Lehrgänge, um den Kunden auch im neuen KIA-Sektor die gewohnt individuelle persönliche Beratung und guten Service zu bieten. „Doch es ist nicht allein die fachliche Qualifikation, die uns auszeichnet. Unser Geheimnis: Wir beraten unsere Kunden so, wie wir gern beraten werden“, verrät Wilhelm Wagner.

Selbstverständlich geht auch während der Neu- und Umbauarbeiten der umfassende Werkstattbetrieb des Autohauses Wagner weiter.



Seniorchef Wilhelm Wagner (außen) und Verkaufsleiter Klaus Kreuz im neuem Ford Kuga vor der neuen Ausstellungshalle.

powered by Ford EcoBoost |

Bild am Sonntag (9/12)

„Der Motor ist die kleinste, größte Revolution.“

FORD FOCUS TURNIER mit EcoBoost-Motor.
Einer der sparsamsten Benziner seiner Klasse.

FORD FOCUS TURNIER EcoBoost Edition

1,0 l EcoBoost-Motor, Klimaanlage, Audiosystem CD, MP3-fähig, mit USB-Schnittstelle und Audio Fernbedienung, Fensterheber elektrisch vorne

Jetzt für **€14.990,-** + Überführungskosten **+ €600,-** = Gesamtkosten **€15.590,-¹**

Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis.

Autohaus Wilhelm Wagner GmbH
Helmutstraße 45
45968 Gladbeck
Telefon 02043/9946-0

¹Privatkunden-Angebot gilt für einen Ford Focus Ambiente, Turnier, 1,0 l EcoBoost-Motor, 74 kW (100 PS), inkl. Cool & Sound-Paket

Gute Unterhaltung

Schauspiel, Kabarett, Musik und mehr in der Mathias-Jakobs-Stadthalle

Luftvolle Liebesgeschichten, sehnsuchtsvolle Folksmelodien oder bitterböse Texte – in Gladbeck wird Zuhörern und -schauern in den nächsten Wochen wieder eine Menge geboten – hier einige ausgewählte Veranstaltungen:

Passend zum irischen Nationalfeiertag St. Patrick's Day in der vergangenen Woche halten am heutigen **Freitag, 22. März, ab 20 Uhr** Fiddle, Flöten, Mandoline und Akkordeon in der **Mathias-Jakobs-Stadthalle** Einzug. Beim Festival **Irish Folk & Celtic Music** treten der bereits aus den Vorjahren bekannte schottische Sänger **Andrew Gordon**, das Irish-Folk-Duo **Glengar** und die Band **Bachelors Walk** auf.

„**Bis ans Ende der Zeit**“ müssen die Fans der Brüder Bernd und Karl-Heinz Ulrich, besser bekannt als „**Die Amigos**“, nicht mehr warten: Am **Donnerstag, 6. Juni**, treten die Schlagersänger **ab 19.30 Uhr** in der **Mathias-Jakobs-Stadthalle** auf. Neben Titeln ihres aktuellen Albums „Mein Himmel auf Erden“ stehen auch gefühlige Klassiker und Mitsing-Hymnen aus den vergangenen 40 Bühnenjahren auf dem Programm.

„Männer haben immer nur das eine im Kopf“ – davon ist Mitdreißigerin Carmen überzeugt. Frustriert setzt sie ihren Freund vor die Tür und gibt eine Zeitungsanzeige auf: „**Suche impotenten Mann fürs Leben**“. Tatsächlich wird sie nach einiger Zeit fündig – und ausgerechnet der Mann,



Tickets und Infos zu Wilfried Schmicklers „Ich weiß es doch auch nicht“ (15. Mai, 20 Uhr) und allen anderen Veranstaltungen in der Mathias-Jakobs-Stadthalle gibt es an der Kasse, Friedrichstr. 53, Tel.: 02043 / 99 26 82, Internet: www.kultur-in-gladbeck.de

der nicht kann, entpuppt sich als ihr Traumpartner. Das **Theater Thespiskarren** bringt den Erfolgsroman von Gaby Hauptmann am **Mittwoch, 8. Mai, ab 20 Uhr** auf die Bühne der **Stadthalle**. In die Hauptrolle schlüpft Sabine Menne, vertrautes Gesicht u.a. aus der Sat.1-Comedy „Weibsbilder“ und der Serie „Alphateam – die Lebensretter im OP“.

Gesellschaftskritische Töne sind am **Mittwoch, 15. Mai, um 20 Uhr** in der **Mathias-Jakobs-Stadthalle** zu erwarten, denn dann wird Kabarettist **Wilfried Schmickler** dem Publikum sein Programm „**Ich weiß es doch auch nicht**“ um die Ohren hauen. Der Wahl-Kölner ist nicht zuletzt durch seine Auftritte in der WDR-Sendung „Mitternachtsspitzen“ bekannt. Im Jahr 2010

wurde Schmickler mit dem Salzburger Stier ausgezeichnet, zuvor erhielt er bereits den Deutschen Kabarettpreis, den Deutschen Kleinkunstpreis und den Prix Pantheon.

Doktor Stratmann, einst niedergelassener Arzt in der Nachbarstadt Bottrop und mit seinem **heiter-medizinischen Kabarett** seit vielen Jahren erfolgreich, geht zum letzten Mal auf Hausbesuch: **Am Samstag, 25. Mai**, zeigt er **ab 20 Uhr** mit „**Dat Schönste**“ die Höhepunkte aus fünf Programmen in der **Stadthalle**. Schluss mit lustig ist aber noch lange nicht, bloß das Tourneeleben gibt der Zwerchfelltherapeut dran: In Zukunft will sich Ludger Stratmann beim Praktizieren auf sein eigenes Theater in Essen konzentrieren.

ANZEIGE

Auto Schubert ist Audi Top Service Partner 2013

Eine ganz besondere Auszeichnung



Das Team von Auto Schubert freut sich über die Auszeichnung der Audi AG.

ANZEIGE

Eine ganz besondere Ehre wurde Auto Schubert zuteil. Der Volkswagen- und Audi-Vertragshändler für Gladbeck und Bottrop erhielt von der Audi AG die Auszeichnung „Audi Top Service Partner 2013“. Damit gehört Auto Schubert zu den besten Audi-Autohäusern Deutschlands und zu den wenigen im Ruhrgebiet, die diese Auszeichnung bekommen haben. Damit würdigt die Audi AG herausragende Serviceleistungen von Audi-Partnern.

„Wir legen großen Wert auf Service. Und das nicht nur für unsere Audi-Kunden, sondern auch für unsere VW-Kunden“, sagt Ge-

schäftsführer Rudolf Schubert. „Unser großes Plus ist aber auch die persönliche Beratung und die persönliche Bedienung.“ Auto Schubert steht für eine hohe Qualifikation der Mitarbeiter in Service und Technik, modernste Diagnose- und Reparaturmethoden, eine exzellente Werkstattausstattung, ein umfangreiches Leistungsangebot, die Verfügbarkeit von Audi-Original-Teilen und -Zubehör und natürlich für Zuverlässigkeit und Qualität.

Auto Schubert wurde 1949 gegründet. Seit 1968 befindet sich das Autohaus an der Bahnhofstraße 20-24 am Bahnhof Ost in Gladbeck. Rudolf Schubert

führt das Familienunternehmen in der zweiten Generation, doch auch die nächste Generation ist mit seinem Sohn Thomas Schubert gesichert. Auto Schubert beschäftigt insgesamt 46 Mitarbeiter, davon auch 13 Auszubildende.

Am Bahnhof Ost wurde das Gebrauchtwagengelände um 2000 Quadratmeter erweitert. Auf diesem neuen Ausstellungsgelände gibt es verstärkt Jahres- und Jungwagen von Audi und VW und Nutzfahrzeuge von VW. Dort befindet sich auch der Auto-Waschpark Schubert mit einer Waschanlage mit modernster Ausstattung. **Stefan Andres**

Audi Service



Ausgezeichnet als Top Servicepartner 2013

Top-Service für Sie und Ihren Audi.

Auto Schubert GmbH & Co. KG

Bahnhofstr. 20-24, 45964 Gladbeck
Tel.: 0 20 43 / 48 38-0, Fax: 0 20 43 / 48 38-38
info@autoschubert.de, www.autoschubert.de

Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

Festfreuden und Einkaufslust

Stadtfeste, Märkte, verkaufsoffene Sonntage: Eine Übersicht bis zum Sommer

Auch wenn er sich in diesem Jahr besonders hartnäckig gehalten hat: Die Tage des Winters sind gezählt. Das Frühjahr beschert uns vermehrt Sonnenstrahlen und wärmere Temperaturen. Jetzt ist genau die richtige Zeit, einen Blick auf die kommenden Veranstaltungen in Gladbeck zu werfen.

Bereits am kommenden Wochenende lockt die Innenstadt: Hier findet von **Samstag, 23. März, bis Sonntag, 24. März**, der 14. **Gladbecker Ostermarkt** statt. Zu erstehen gibt es Dekorationsartikel und Produkte rund um die Osterzeit. Außerdem ist ein Kinderprogramm angekündigt, unter anderem mit einer Osterwiese und Bastelaktionen. Am **Sonntag** sind die Geschäfte von **13 bis 18 Uhr** geöffnet.

Für Frühlingsgefühle ver-



Am kommenden Wochenende, 23. und 24. März, steht in der Innenstadt alles im Zeichen des Osterfestes. FOTO: RONALD ZAK

anstaltet das **Wasserschloss Wittringen am Samstag und Sonntag, 27. und 28. April**, die „**Wittringer Gartentage**“. Rund 40 Aussteller präsentieren Dekorationen und Ideen rund um Balkon und Garten. Sie wollen unter anderem Pflanzenraritäten, Kräuter,

Gartenmöbel, Brunnen und LandArt zeigen. Der Eintritt ist frei, geöffnet sind die Gartentage jeweils in der Zeit von 11 bis 18 Uhr.

Weit über die Stadtgrenzen hinaus ist Gladbeck für das Fest „**Gladbeck Total**“ bekannt. In diesem Jahr ver-

wandelt sich am **Samstag, 4., und Sonntag, 5. Mai**, die Innenstadt in ein „Straßenfest der Superlative“, wie es die Organisatoren der Stadt nennen. Verschiedene Live-Bands verteilen sich in der gesamten Innenstadt. Darüber hinaus ist ein buntes Rahmenprogramm geplant. Am Sonntag laden die örtlichen Einzelhändler zum **verkaufsoffenen Sonntag** von **13 bis 18 Uhr** ein.

Zum vierten Mal lädt Gladbeck von **Freitag, 7. Juni, bis Sonntag, 9. Juni**, zu seinem **Gourmetfest** ein. Nachdem „Gladbeck macht Appetit“ im vergangenen Jahr ausfallen musste, gibt es nun eine Neuauflage. „Von Gladbeckern für Gladbecker“ lautet die Devise – angekündigt ist ein „Freiluft-Restaurant der Extraklasse“ zwischen dem neuen und dem alten Rathaus. Pagodenzelte und festlich dekorierte Tische

warten auf Feinschmecker. Exzellente Gastronomie und eine stimmungsvolle Atmosphäre sollen das Gourmetfest in seiner Wiederauflage zu einem ganz besonderen Ereignis machen. **Sonntags** haben die Geschäfte der örtlichen Einzelhändler in der Zeit von **13 bis 18 Uhr** geöffnet.

Spiel, Sport und Spaß für die ganze Familie versprechen die Gladbecker Sportvereine bei dieser großen Sportveranstaltung am **Sonntag, 23. Juni**: Der **7. Bürgermeister-Cup** und die **ELE-Familiade** werden im Stadion der Schützenstraße ausgetragen. Neben dem Bürgermeister-Cup, einem Jungen-Fußballturnier mit internationaler Spielerbesetzung, sind viele Spiele, Wettbewerbe und Mitmachaktionen für kleine und große Besucher geplant. Beginn ist um 10 Uhr.



**Vom Einweggrill bis zur Außenküche
Wir haben die große Auswahl !!!**

HOLZ-HEGENER

Holz- und Baumarkt GmbH

Besuchen Sie uns im Internet unter: www.holz-hegener.de

45966 Gladbeck
Gewerbegebiet

Tel. 02043/4008-0 · Fax 02043/4008-27



Stollenstraße

Modernisierung Sanierung, Renovierung

Wir präsentieren die neuesten Trends:

- Terrassenbeläge/Sichtschutzzäune
- Treppen/Treppenrenovierungen
 - Naturfassaden/Holzschutz
 - Clage-Durchlauferhitzer
 - Türelemente
- Wand-/Deckenverkleidungen
- Vinyl-Böden/Laminat/Parkett
 - Massivholzböden
- Garagentore u. v. m.

Schaumstoff-Center Frank Stephan

- Schaumstoffzuschnitte in allen Größen und Stärken
- Eigene Polsterei ● Eigene Näherei
- Große Auswahl an Polster- und Dekostoffen
- Neubezug von Wohnmobil- u. Wohnwagenpolstern
- Anfertigung von Kaltschaummatratzen nach Maß



Wo finden Sie uns?
Haldenstr. 25 · Gladbeck
Tel. 0 20 43 / 4 48 47

Online-Shop unter: www.schaumstoffcenter.de

Fit in den Frühling auf dem Rad

Eine Frage der Haltung: Warum Experten Radfahren als effektives Ganzkörpertraining empfehlen

Zumindest für einige Tage hat sich die Frühlingssonne in diesem Monat schon über Gladbeck blicken lassen. Prompt fühlte sich mancher an die guten Vorsätze vom Jahresanfang erinnert: Etwas für die Kondition tun, öfter mal aufs Fahrrad steigen. Gerade Letzteres fällt leicht, weil sich das Radfahren gut in den Alltag integrieren lässt. Wer sich aber allzu überlegt auf den Sattel schwingt, riskiert einige Fehler, die sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken können. Wer sie vermeidet, hat aber gute Chancen, mit dem Radeln ein effektives Fitnessprogramm zu absolvieren.

Grundsätzlich betrachtet, tut Fahrradfahren jedem gut. Da sind sich Experten wie Detlef Detjen von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) sicher. Es sei eine gute Möglichkeit, „wohltdosiert“ Bewegung in den Alltag einzubauen. Die beiden anderen verbreiteten Ausdauersportarten sind Schwimmen und Joggen. Warum sollten Freizeitsportler nun den Drahtesel dem Laufschuh und der Badehose vorziehen? Für Dr. Andreas Strack, Prorektor der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, heißen die schlagenden Argumente: mehr Strecke und mehr Geschwindigkeit.

Geniales und gelenkschonendes Gerät

Stracks Theorie: Jogger sehen nicht so viel von der Welt wie Radler, denn die können weitere Wege zurücklegen. „Sie kommen viel mehr rum“, erklärt Strack. Das motiviert. Und wer motiviert ist, tritt öfter in die Pedale. Gleiches gelte für den Geschwindigkeitsvorteil: „Das Fahrrad ist technisch gesehen das genialste Gerät, das in der Lage ist, die Muskelkraft des Menschen zu übertragen.“

Obwohl das Radfahren hauptsächlich die Beinmus-



Das macht nicht nur Spaß: Wer Rad fährt, schont die Gelenke und absolviert ein effektives Herz-Kreislauf-Training.
FOTO: ADFC / JENS LEHMKÜHLER

keln kräftigt, wirkt es sich auch positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, sagt Strack. Außerdem ist Radeln gelenkschonend: „Wenn Sie untrainiert zu häufig joggen und vielleicht sogar Übergewicht haben, dann können irgendwann orthopädische Probleme die Folge sein“, so Strack. Beim Radfahren sei diese Gefahr geringer, weil das Rad das Gewicht stütze.

In Sachen Effektivität wird das Radeln aber von anderen Sportarten abgehängt: „Sie müssen beim Radfahren immer eine deutlich höhere Trainingsdauer pro Trainingseinheit einkalkulieren“, erklärt Strack. Radler brauchen etwa doppelt so lange wie Jogger, um denselben Trainingseffekt des Herz-Kreislauf-Systems zu erzielen. Schwimmen sei in dieser Hinsicht etwa mit Joggen vergleichbar. Der Grund für den langsameren Erfolg beim Radeln: Es beansprucht nicht so viele Körperteile gleichzeitig.

GLADBECKER STRECKENTIPP

Industriebarone und Krautjunker: Zu Besuch auf Zeche Ewald und den Schlössern Berge, Wersterholt und Hertzen

Länge: ca. 30 Kilometer

Diese Radtour zu drei sehenswerten Herrenhäusern und einem Ankerpunkt der Route der Industriekultur, Zeche Ewald, startet am Gladbecker Rathaus und führt durch den Ortsteil Butendorf zur Stadtgrenze Gelsenkirchen. Weiter geht es durch das dörfliche Schaffrath, am Fuße des Rungenberges vorbei zur Lohmühle. Nach der Querung der Kurt-Schumacher-Str. geht es entlang des Berger Sees zum ersten Ziel: **Schloss Berge**.

Dann befährt man den Schlosspark bis zur Cranger Straße, die man quert, um zum Buerschen Stadtwald zu gelangen. Dahinter führt der Weg durch die sogenannte „Baut“, entlang eines Golfgeländes. Das Clubhaus befindet sich in einem Wirtschaftsgebäude des **Schlusses Westerholt**, dem zweiten Etappenziel.

Von dort geht es über den Vierhöfe-Weg weiter in Richtung **Schloss Hertzen**. Das spätgotische Wasserschloss der ehemaligen Statthalter des Vestes Recklinghausen sollte man genau in Augenschein nehmen, bevor es weitergeht durch den Schlosswald mit seinen Skulpturen und dem alten Baumbestand. Von der Ewaldstraße aus gelangt man dann auf das Gelände der ehemaligen **Zeche Ewald**, wo sich Natur und Freizeit, Genuss und Kultur vereinen. Nach einer Besichtigungsrunde und Pause im Ewald-Café geht es zurück durch den Emscherbruch zum Haus Leithe und durch eine schön restaurierte Bergmannssiedlung. Schnell ist wieder der Park von Schloss Berge erreicht, von dort geht es auf denselben Wegen zurück Richtung Gladbeck.

Diese und andere Touren können als **geführte Radtouren** gebucht werden bei: Echtnahdran – Studententouren im Ruhrgebiet, Gladbeck, Tel: 0160/94959248, www.echtnahdran.de

6 TIPPS FÜR GESUNDES RADFAHREN

1 Das richtige Gefährt ist das A und U für gesundes Radfahren, sagt Detlef Detjen von der Aktion Gesunder Rücken (AGR). Ein falsches oder falsch eingestelltes Rad könne den positiven Effekt der Bewegung zunichtemachen. „Es gibt nicht das Fahrrad für jedermann.“ Ein Tipp der AGR lautet: Mut zum Damenrad – das gilt auch für Herren: „Ein klassisches Herrenrad hat eine Stange, das muss aber nicht sein“, findet Detjen. Ein Rad mit Stange zu bauen, sei in der Produktion günstiger. Aufsatteln geht dann aber nur mit Schwung und gestrecktem Bein – und zulasten des Rückens. Den tiefen Einstieg, wie ihn traditionell das Damenrad bietet, können dagegen gerade ältere Menschen leichter bewältigen.

2 Die perfekte Sitzposition ist ein nicht ganz aufrechter, sondern leicht nach vorn gebeugter Oberkörper – maximal um 30 Prozent, rät die AGR. Der Fußballen soll direkt über der Achse des Pedals stehen, das schon die Gelenke.

3 Das Knie sollte beim Durchtreten nie ganz gestreckt sein. Es sollte eine Beugung von ca. fünf Prozent aufweisen, damit keine Überstreckung auftreten kann beziehungsweise ein Abkippen der Hüfte vermieden wird. **D a m i t** der Winkel

stimmt, ist die optimal auf den Körperbau abgestimmte Sattelhöhe von fundamentaler Bedeutung.

4 Stimmt die Sattelhöhe nicht, treten beim Radfahren häufig Rücken- und Nackenschmerzen auf. Höhe und Neigung des Lenkers sollten daher richtig eingestellt sein. Letztendlich sollte die überwiegende Stützlast des Körpers auf dem Gesäß lasten und nicht auf den Handgelenken. Hilfreich ist auch die Möglichkeit, am Lenker zwischen verschiedener Griffpositionen wechseln zu können.

5 Schlaglöcher, Bordstein-ebenenheiten sorgen regelmäßig für Stöße, die insbesondere die Wirbelsäule belasten. Laut der Deutschen Sporthochschule Köln kann eine Vollfederung am Fahrrad diese Belastung um 35 Prozent reduzieren. Im Idealfall lässt man sich Vorder- und Hinterradfederung entsprechend dem eigenen Körpergewicht einstellen.

6 Zur Entlastung des Rückens sollte das Fahrrad ein möglichst geringes Eigengewicht haben. So wird die Handhabung beim Tragen, Abstellen und Aufheben erleichtert.



Mehr erleben - mit uns reisen!

Ihr kompetenter Reiseveranstalter aus Gladbeck für ausgesuchte Gruppenreisen per Bus oder Flugzeug

Aktuelle Angebote		
11.05.-18.05.2013 Insel JERSEY Flug, DZ/HP, Reiseleitung, Programm	ab	995,-
12.07.-15.07.2013 STOCKHOLM Flug, DZ/UF, Reiseleitung, Programm	ab	549,-
25.07.-08.08.2013 BALTIKUM Bus, DZ/HP, Reiseleitung, große Rundreise, umfangreiches Programm	ab	1798,-
23.08.-26.08.2013 KRAKAU Flug, DZ/HP, Reiseleitung, Programm	ab	698,-
15.09.-21.09.2013 ROM Flug, DZ/UF, Reiseleitung, Programm	ab	925,-
03.10.-06.10.2013 Charmantes Saarland Bus, DZ/HP, Reiseleitung, Programm	ab	349,-
05.12.-08.12.2013 Schwarzwald und Elsass Bus, DZ/HP, großes Programm zum „Verwöhnpreis“, Reiseleitung	ab	320,-

außerdem: Tagesfahrten, Adventfahrten, Silvesterreisen



Katholisches Ferienwerk Gladbeck
Humboldtstr. 21 - 45964 Gladbeck
Tel.: 0 20 43 - 27 99 30

info@ferienwerk-gladbeck.de -- www.ferienwerk-gladbeck.de

14. Gladbecker OSTERMARKT

Sa. 23. März 9-18 Uhr
So. 24. März 11-18 Uhr
Fußgängerzone Hoch-/Horster Str.



Veranstalter: Stadt Gladbeck
familienstadt, sportstadt, meine Stadt
OPTIK Rohwald
Verkaufsoffener Sonntag von 13 bis 18 Uhr

Ihre Medienberater vor Ort

Wir sind für Sie da und beraten Sie bei Ihrer Werbeplanung. Wir informieren Sie über Sonderveröffentlichungen und unsere Online-Angebote. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns!



Uwe Hotze
Außendienst
Tel. (0209) 380 - 76 26



Harald Lischowski
Innendienst
Tel. (02 01) 8 04 - 68 19

Medienbüro Gelsenkirchen
Gewerkestr. 28 · 45881 Gelsenkirchen
E-Mail: anzeigen.gelsenkirchen@waz.de
Fax: (0209) 380 - 76 40

WAZ
MEDIEN
GRUPPE

scheelke
TEXTILPFLEGE

Sauber!
Etwas anderes kommt bei uns nicht in die Tüte.

Frank Scheelke, Textilreinigungsmeister
Am Zweckler Markt · 45966 Gladbeck
Tel. 02043 / 51110 · www.scheelke.de

Karsten Auth
Uechtmannstr. 25
45966 Gladbeck

Bedachungen

Meisterbetrieb

☎ **4 01 39 39**
Fax 0 20 43 / 4 01 39 40
www.auth-bedachungen.de
E-Mail: ihrdach@t-online.de

- Sturmschädenreparatur
- Dachdeckungen aller Art
- Flachdachsaniierungen
- Fassadenverkleidungen
- Schieferarbeiten
- Balkonbeschichtungen
- Dämmarbeiten im Steildachbereich
- Bauklempnerei
- Dachfenstereinbau
- Dachrinnenreinigung

Informatives und
Wissenswertes
über über
ZWECKEL

ELEKTRO nowara
WIR BRINGEN ENERGIE:

Elektro Nowara
Uechtmannstraße 59
45966 Gladbeck
Tel.: 02043-503287
Fax: 02043-4013518
E-Mail: info@elektro-nowara.de
Web: www.elektro-nowara.de

- Elektroinstallationen
- Satellitenanlagen
- Kabelfernsehen
- die gesamte Lichttechnik
- Haus- und Türkommunikation
- Telekommunikation, ISDN
- kleine Datennetzwerke
- Elektroheizung/
Warmwassergeräte
- Alarm- und Sicherheitstechnik
- Jalousiesteuerung
- Photovoltaikanlagen
- EIB

Eine starke Gemeinschaft

Schwerpunkt Zweckel – Wie die Zeche den Stadtteil groß gemacht hat



Eigenständige Struktur, großes Gemeinschaftsgefühl – das zeichnet den Stadtteil Zweckel noch heute aus.

FOTO: HANS BLOSSEY

Wie ein eigenständiges Dorf innerhalb der Stadt Gladbeck, so empfinden viele Einwohner und Besucher noch heute den Stadtteil Zweckel – und das ist durchaus positiv gemeint.

Tatsächlich erlebt die einstige Bauernschaft mit Beginn der Kohleförderung im Jahr 1908 auf der Zeche Zweckel einen enormen Aufschwung: Bergleute aus ganz Europa kommen auf der Suche nach Arbeit hierher. Um sie unterzubringen, lässt die preussische Bergbauverwaltung mit der im Stil einer Gartenstadt

angelegten Siedlung Zweckel die größte Bergbaukolonie Gladbecks errichten; bald wächst auch die übrige Infrastruktur mit Geschäften, Kirchen und Schulen rasant. Jenseits der Arbeitersiedlung, und von dieser durch die Schachanlage getrennt, fin-

Die Kolonie wächst

den auch Mitarbeiter aus der Bergbauverwaltung ein neues Zuhause: hier werden vornehme Beamtenhäuser errichtet.

Die Bedeutung des Bergbaus, der die Entwicklung in und um Gladbeck entschei-

dend geprägt hat, sinkt bald wieder, im Jahr 1968 wird die Förderung auf Zweckel eingestellt. Die eigenständige Struktur aber und das große Gemeinschaftsgefühl, das unter den Einwohnern in den Jahren des Aufschwungs gewachsen ist, ist noch heute im Stadtteil zu spüren.

Nicht ganz so einfach zu erklären ist dagegen, wie Zweckel überhaupt zu seinem Namen kam. Beim Heimatverein Gladbeck kennt man zwei mögliche Erklärungen: Demnach erscheint Zweckel, niederdeutsch Schweckel, um

1150 als „Sveclo“, um 1420 als „Swekelo“. Da das Grundwort „lo“ auf Wald und baumbestand hinweist, könnte „ecllo“ Eichenwald bedeuten. „su“ hingegen bezeichnet die Sau – demnach wäre sueclo ein Eichenwald, der für die Schweinemast geeignet ist.

Ein andere These erinnert dagegen an das altsächsische Wort „swek / swik“ für Geruch. Danach wäre Zweckel dann ein Stück Niederwald, in dem es nach irgendetwas riecht. Was genau das gewesen sein könnte, ist aber unbekannt.

reisebüro böhm

Seit über 10 Jahren Ihr Reiseprofi in Zweckel

Feldhauser Str. 207
45966 Gladbeck
Tel. 02043-56663

rtk mein Reisebüro

IATA ACCREDITED AGENT

info@reisebuero Boehm.de
www.reisebuero Boehm.de

Reifen-Scheune
Reifen zu Top Preisen

Karl Schneider
Straße 8

45966 Gladbeck Tel. 02043 / 928754

Blühendes Bahnhäuschen

Ausstellung zeigt bis Ende März Stellwerk-Erinnerungen

Genau 102 Jahre ist das Gebäude alt, das noch bis Ende März mit einer Bilderausstellung in der Seniorenberatung Nord gewürdigt wird: das Stellwerk Abzweig Zweckel. Dabei waren Mitglieder des SPD-Ortvereins Zweckel im Jahr 2011 bei Recherchen zur Geschichte des Stadtteils eher zufällig auf Unterlagen gestoßen, die den Bau des Bahngebäudes auf das Jahr 1911 bezifferten.

Schnell war man sich einig, dass das 100-jährige Bestehen gebührend gefeiert werden sollte: Für den eigens ausgerufenen Bilderwettbewerb gingen knapp 30 Einsendungen ein, darunter neben neu angefertigten Zeichnungen und Collagen von Schülern auch zahlreiche ältere Werke: Viele Gladbecker haben das Stellwerk noch bestens als jenes üppig bewachsene Blumenparadies in Erinnerung, dass der gartenbegeisterte Fahrdienstleiter Willi Wesseling gemeinsam mit seinen Kollegen über mehrere Jahre hinweg geschaffen hatte. Fernsehen und Zeitungen berichteten auch überregional über das farbenprächtige Kleinod, die Stadt Gladbeck zeichnete es mit ihrem Umweltpreis aus.

Im September 2001 wurde das kleine Häuschen dann in die städtische Denkmalliste aufgenommen – freilich nicht



Bahndytle in Öl: Das 1982 von Karl-Heinz Werntges gemalte Bild siegte im Wettbewerb. FOTO: THOMAS GOEDDE/ WAZ-FOTOPOL



Noch heute ist das Stellwerk von Pflanzen umgeben – nun allerdings von wilden. Den üppigen Blumenschmuck gibt es am Abzweig Zweckel nicht mehr. FOTO: DIRK BAUER / WAZ-FOTOPOL

wegen der Blumen, sondern wegen der bestens erhaltenen Ausstattung im Stellwerk, die noch dem Stand aus dem Erbauungsjahr 1911 entspricht.

Im Anschluss an die Stellwerk-Schau ist übrigens eine weitere Ausstellung im Seniorenbüro geplant: Dann werden weitere Werke von Karl-Heinz Werntges gezeigt, der mit seinem Ölgemälde den ersten Platz belegte.

//Die Bilderausstellung mit den Wettbewerbsbeiträgen ist noch bis zum 31. März in der Seniorenberatung Nord, Feldhauser Str. 243, Tel. 02043/3188517, zu sehen, geöffnet Montag bis Donnerstag von 10 bis 12 und von 14 bis 16 Uhr, Mittwoch von 16 bis 18 Uhr, freitags von 10 bis 12 Uhr.

DAS STELLWERK ZWECKEL ALS DENKMAL

„Abzw. Steckel“ lautet die offizielle Bezeichnung auf dem Schild des Stellwerk-Gebäudes an der Haydnstraße 19. Das Westfälische Amt für Denkmalpflege bestätigte dem Gebäude einen hohen Seltenheitswert wegen seiner ‚inneren Werte‘ – es dokumentiert mit der aus dem Erbauungsjahr 1911

erhaltenen Einrichtung die Entwicklung der deutschen Signaltechnik vor dem ersten Weltkrieg. Teil des Denkmals sind neben dem Spannwerksraum und den mechanischen Hebeln zum Bedienen von Weichen und Signalen auch die Schlagbäume an der Söllerstraße, die mit einer Handkurbel bedient werden können.



HIRSCH-APOTHEKE

Inh. Peter Herzogenrath

Beethovenstraße 22, Ecke Haydnstraße

Tel. 0 20 43-5 20 05 · Fax 0 20 43-5 16 88

e-mail: hirsch.apo@arcor.de

45966 Gladbeck-Zweckel

Testen Sie unser Premium-Modell!

X-FALTER

E-Bike P 9.5 E

- 250 Watt starker Bosch E-Antrieb
- Shimano Nexus 8-Gang Nabenschaltung

ElektroRad

E-Bike P 9.5 E
Testurteil: **Sehr gut**
01/2013



€ 1.999,-
€ 2.199,-*

*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers.

Zweirad Happe

Beethovenstr. 29

45966 Gladbeck

Tel. 02043 51801

E-Mail: info@zweirad-happe.de

www.zweirad-happe.de



Aus Liebe zum Rad!

Es kommt drauf an,
wer's
macht

TENBUSCH
Karosserie + Lack

Rottstr.12
45966 Gladbeck

Tel. 0 20 43 / 5 26 03
Fax: 0 20 43 / 5 57 66



www.tenbusch.de

Digitale Fotografie...

...für die Werbung
und den
Privatbereich

Frank Lehmann

Medienservice & Fotografie
Bosslerweg 86b, 45966 Gladbeck,
Telefon: 0173-2629619

www.fl-medien-service.de

Wenn die Profis putzen

Zahnärzte empfehlen professionelle Zahnreinigung - als Ergänzung zur persönlichen Mundhygiene

Zähne, so versichert die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, lassen sich bei gezielter Vorsorge bis ins hohe Alter erhalten. Selbst akribisches Zähneputzen und gesunde Ernährung reichen dazu meistens nicht aus, so Experten. Frank Grieger sprach mit Dr. Heiner Zipser und Dr. Hans Joachim van Heek von der Zahnärztlichen Gesellschaft zur Patienteninformation.

Wie die Deutsche Gesellschaft für Parodontologie empfehlen auch Sie Ihren mundgesunden Patienten wenigstens ein- bis zweimal pro

Jahr eine professionelle Zahnreinigung. Warum? Damit die Zähne schön weiß bleiben?

Es geht nur zweitrangig um Optik und Ästhetik, sondern um die Behandlung von individuellen Risikofaktoren für Karies und Parodontitis. Übrigens nicht nur, um Zähne und Zahnfleisch zu schützen, sondern für den gesamten Körper. Wissenschaftler diskutieren heute Zusammenhänge zwischen Parodontitis und Diabetes, Herz- und Atemwegserkrankungen.

Warum reicht es denn nicht aus, wenn ich mir regelmäßige die Zähne putze?

In der Mundhöhle kom-



Alle Zähne sauber?

FOTO: OLIVER LANG

men rund 500 verschiedene Bakterienarten vor. Einige davon sind schädlich, weil sie Karies oder Parodontitis auslösen. Diese Keime scheiden aggressive Stoffwechselprodukte aus. Einige wandeln auch Zucker in Milchsäure um, die die Zähne angreift. Mit der Zahnbürste erreichen Sie aber nicht alle Zwischenräume und Nischen.

Wie verläuft eine professionelle Zahnreinigung?

Am Anfang steht immer eine gründliche Untersuchung der Mundhöhle und Befragung des Patienten nach Allgemeinbefinden und Medikamenteneinnahme. Wir achten auf mögliche Beläge, auf Blutungen und Tiefe der Zahnfleischtaschen. Auch auf Nischen, die durch Karieslöcher, Zahnfehlstellungen oder überstehende Ränder von Kronen oder Füllungen entstehen können. Aus diesem Gesamtbefund ergeben sich die notwendigen Maßnahmen, die dann eine geschulte Zahnarzthelferin ausführt.

dem Patienten unterschiedlich aussehen?

Ja, durchaus, das ist immer ein individueller Vorgang. Je nach Bedarf werden wir harte Ablagerungen wie Zahnstein oder weiche Zahnbeläge entfernen, auch dort, wo die Zahnbürste nicht hinkommt. Alle erreichbaren Oberflächen und Zwischenräume werden gereinigt und mit bestimmten Instrumenten und Pasten poliert. Fluoridhaltige Gele oder Lacke sorgen für einen zusätzlichen Schutzfilm.

Es gibt aber sicher auch so etwas wie Hilfe zur Selbsthilfe?

Ja, unbedingt! Der Patient erhält auch wertvolle Infor-

mationen darüber, wie er die Zahnbürste richtig einsetzt, wie er zum Beispiel Zahnseide, Zwischenraumbürste oder vielleicht auch einen Zungenreiniger benutzt. Die professionelle Zahnreinigung allein reicht nicht, jeder muss täglich etwas zu seiner Zahngesundheit beitragen.

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen in der Regel nicht. Was an Kosten auf den Patienten zukommt, liegt nach Auskunft der Verbraucherberatungen zwischen 40 und 150 Euro. Warum diese große Spanne?

Der Hauptgrund liegt in der individuellen Ausgangssituation eines Patienten. Die Kosten leiten sich von der Zeitdauer ab, die unterschiedlich sein kann. Bedenken Sie auch, dass man bestimmte Instrumente nur einmal verwenden kann oder aufwändig sterilisieren muss, damit man eine mögliche Ansteckung von Patienten oder Personal hundertprozentig ausschließen kann. Eines steht jedenfalls fest: Eine regelmäßige qualifizierte Prophylaxe erspart langfristig Zahnbehandlungskosten.



Dr. Heiner Zipser



Dr. Hans Joachim van Heek

... Maßnahmen, die bei je-

Brille und mehr !
OPTIK
Groß-Blotekamp
Goethestr.55 ▪ Gladbeck ▪ Tel.02043-21372

Herrenmode

FREIZEIT-JACKEN 20%
SPORT-SAKKOS 20%
SWEAT-SHIRTS 20%

FUNKTIONS-JACKE „ROADSIGN“
199,90 UNSER PREIS 150,-
JETZT **100,-**

STEPP-WESTE
89,95 UNSER PREIS 55,-
JETZT **30,-**

EINZELTEILE
STRICKJACKE, PULLOVER, SWEAT-SHIRTS
10,- 20,- 30,-

Alle Größen... von normal bis **Riesengroß**

am Haus
LAGERVERKAUF
AXEL DOMKE
Herren-Mode auf 250 m² Ausstellungsfläche

Ihre Größe... unsere Stärke!
Konrad-Adenauer-Allee 185
45964 Gladbeck
Telefon 0 20 43 / 6 50 98
Öffnungszeiten
Mi. bis Fr. 12 - 19 Uhr • Sa. 10 - 14 Uhr

Unsere Dauer-Niedrig-Preise:
JEANS
WRANGLER statt 74,90 **60,-**
MUSTANG statt 74,90 **60,-**
PIERRE CARDIN statt 89,95 **75,-**
JOKER statt 99,90 **80,-**
CASA-MODA HEMDEN statt 39,95 **30,-**
CASA-MODA PULLOVER statt 59,95 **50,-**

NATURHEILPRAXIS
MARIA LACKMANN
Heilpraktikerin - Dipl.-Päd.

Traditionelle Chinesische Medizin - Homöopathie, spezialisiert auf Schmerzbehandlung - Frauenleiden - Allergie - Migräne - Depression - Lungenerkrankungen

Helmuthstraße 32a · 45968 Gladbeck
Tel. 0 20 43 / 96 98 65 · praxis@marialackmann.de

Die erste Adresse wenn Sie **verkaufen** wollen!
Blömker Immobilien
Gladbeck
Tel. 0 20 43 / 3 75 69 20
www.bloemker-immobilien.de

IRAN-TEPPICHE HOSSEINI
Ihr Fachgeschäft für Orientteppiche
Kostenloser Hol- und Bringservice
Seit über 35 Jahren am Ort!
Wir waschen und reparieren Ihren Teppich
Spezielle persische Handwäsche und Entmottung!
Angebot: m² ab **9,50 €**
Am Busbahnhof • Gladbeck
0 20 43 / 6 55 58

Das Ruhrgebiet läuft

Durch vier Städte des Reviers: Erster Vivawest-Marathon am 12.5.



Die Fun Runner aus Gladbeck sind marathonerprobt – und auch am 12. Mai dabei.

FOTO: MMP

Laufen, wo das Herz schlägt“ lautet das Motto des ersten Vivawest-Marathons am Sonntag, 12. Mai. Ein Rundkurs durch insgesamt vier Ruhrgebietsstädte, vorbei an typischen Zechensiedlungen, alten Fördertürmen und Wahrzeichen der Industriekultur, soll den neuen Marathon zu einem ganz besonderen Ereignis machen. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren, rund 5000 Sportler haben sich bereits angemeldet.

Laufen gehört zu den beliebtesten Sportarten der Deutschen. Wie eine Studie der Universität Mainz zeigt, joggen rund 25 Prozent der Menschen in Deutschland regelmäßig. Auf viele Sportler üben professionell organisierte Laufveranstaltungen einen besonderen Reiz aus. So ist auch der Ansturm auf den neuen Marathon durch einen Teil des Ruhrgebietes zu erklären: Bereits jetzt haben sich rund 5000 Teilnehmer angemeldet – und die Kapazitäten sind noch nicht erschöpft. Noch bis Sonntag, 31. März, können sich Interessierte vergünstigt anmelden. Meldeschluss ist der 1. Mai.

Der Marathon durchs Revier erinnert an den einstigen Ruhrmarathon – und hat doch sein eigenes Profil, wie Kai Meesters vom Veranstalter MMP erklärt: „Wir verfolgen mit dem Vivawest-Marathon

ein völlig neues Konzept. Deshalb wäre es nicht ganz richtig, ihn als Neuauflage des Ruhrmarathons zu bezeichnen.“ Konkret ändert sich zum Beispiel die Strecke: Lagen Start- und Zielbereich beim Ruhrmarathon in vier verschiedenen Städten, so begeben sich die Läufer und Walker dieses Mal auf einen Rundkurs. Start und Ziel liegen in der Gelsenkirchener Altstadt, „die Logistik und die Verkehrsanbindung für die Sportler ist sehr gut“, sagt Kai Meesters. Insgesamt führt der Marathon durch vier Städte: Gelsenkirchen, Essen, Gladbeck und Bottrop. Die Sportler passieren dabei typische Wahrzeichen des Reviers, etwa Zeche Zollverein in Essen, die Welheimer Gartenstadt in Bottrop oder den Nordsternpark in Gelsenkirchen. „Ebenso verzichten wir auf eingekaufte Topläufer“, erläutert Meesters weiter.

Starten können die Sportler in unterschiedlichen Disziplinen. Wer sich alleine die Distanzen von Marathon bzw. Halbmarathon nicht zutraut, kann mit ein paar Kollegen an der Marathonstaffel für Firmen teilnehmen. Auch wer nicht zusammen arbeitet, kann gemeinsam etappenweise an den Marathon herangehen: Bei der WAZ Jedermannstaffel teilen sich vier Läufer die 42,195 Kilometer untereinander auf. Zwischen neun und zwölf Ki-

lometern sind die einzelnen Teilabschnitte lang. Der Vorteil: Die Sportler können Marathonluft schnuppern, ohne die komplette Distanz laufen zu müssen.

Auch Nachwuchs-Läufer sollen am 12. Mai auf ihre Kosten kommen. Die Anmeldung für Schulklassen ist kostenlos. **Romina Suliani**

INFOS ZUM VIVAWEST-MARATHON

Noch bis **Sonntag, 31. März**, können sich Teilnehmer **vergünstigt** beim Marathon **anmelden**. Wer sich bis Ende diesen Monats online anmeldet, spart **20 Prozent** gegenüber dem regulären Organisationsbeitrages. Marathonläufer zahlen **59 Euro**, Halbmarathonläufer **39 Euro**.

Anmeldeschluss ist der **1. Mai**. Organisationsbeitrag bis dahin: **69 Euro** (Marathon) bzw. **49 Euro** (Halbmarathon).

Nachmeldungen können noch **vor Ort** vorgenommen werden (42 km – 79 Euro, 21 km – 55 Euro) Wer sich für die **WAZ-Jedermannstaffel** anmelden möchte, zahlt bis zum **1. Mai 139 Euro**, **Nachmeldungen** kosten **159 Euro**.

Weitere Infos unter www.vivawest-marathon.de



SAXONETTE
mein @bike

Comfort 250 deluxe
2099,-



KREIDLER Testsieger
Vitality Elite
Shimano Nexus 8-Gang
2299,-

BOSCH-Antrieb

Meisterbetrieb
Dietrich Happe
Zweiräder KG
Marktstraße 5 • 45964 Gladbeck
Telefon 0 20 43 / 2 94 49 76

Außerdem:
Comfort 250 Light
1199,-

Brille und mehr !
O P T I K
Groß-Blotekamp
Goethestr.55 ▪ Gladbeck ▪ Tel.02043-21372

Aktuelles, Informatives
und Wissenswertes aus
GLADBECK

Qualitätsmarkisen für jeden Wunsch

... für Fenster, Terrasse,
Wintergarten

Ihr kompetenter Fachberater
H. Satow
Wintergärten • Rolläden • Fenster • Terrassendächer
Haldenstraße 11 • 45966 Gladbeck
Telefon 0 20 43 / 4 56 19 • www.wiga-satow.de

mit Sicherheit eine
markilux

Hotel - Gasthaus
Alte Post
unter neuer Leitung!



KARFREITAG
EXTRA FISCHKARTE
mit 10 verschiedenen Gerichten
Jedes Fischgericht nur € **11,90**

OSTERSONNTAG & OSTERMONTAG
Osterlunch pro Person nur € **12,90**

Küche täglich von 6.30 bis 23.00 Uhr geöffnet.
im Ausschank:
VELTINS **Frankenheim Alt** **Maisels**
Der feine Unterschied.

Humboldtstraße 2 • Gladbeck • Tel. 02043 / 29439-0
Fax 02043 / 29439-11 • E-Mail: kontakt@hotel-gasthaus-altepost.de

Die Alpen direkt vor der Tür

Die Halde 22 und die Mottbruchhalde sind Gladbecks Gebirge – Ausflugsziel für Sportler und Erholungssuchende

Wer in die Alpen fahren möchte, muss sich nicht zwangsläufig Gedanken über Gepäck und Ausrüstung machen. Auch viel Zeit muss nicht eingeplant werden, denn die Alpen liegen doch direkt vor der Tür. Na ja – vielleicht nicht die Original-Alpen, aber ihre kleinen Schwestern liegen direkt hier in Gladbeck, genauer: im Stadtteil Brauck – die „Braucker Alpen“.

Hinter dem Namen verbergen sich die Halde 22 und die Mottbruchhalde zwischen der Bundesstraße 224 und der Autobahn A2. Das Besondere: Während die kleine Halde 22 bereits jetzt ein Natur- und Ausflugserlebnis ist, befindet sich die Mottbruchhalde noch immer im Entstehungsprozess



Die Halde 22 (unten) ist bereits fertig gestellt, auf der Mottbruchhalde entsteht der Vulkankegel. FOTO: STADT GLADBECK/HANS BLOSSEY

zwischen klassischer Halde und Naherholungsgebiet. Wie die Mottbruchhalde wächst, lässt sich von der Halde 22 aus beobachten: Der Landschaftsarchitekt Lodewijk Baljon installierte hier unter dem Motto „Halde im Wandel“ ein Verzierbild, durch das sich das Wachsen der Mottbruchhalde verfolgen lässt.

Mit knapp 40 Metern über der Umgebung und 76 Metern über NN war die Halde 22 lange Zeit die Höchste der zugänglichen Bergehalden in Brauck. Doch diesen Rang läuft ihr die benachbarte Mottbruchhalde nun ab. Wenn im Herbst die Aufschüttung der RAG abgeschlossen ist, soll die Halde eine Höhe von

120 Metern über NN und die Form eines Vulkans erreicht haben. Dann beginnen die Landschaftsgestaltungen im Vulkankegel. Nach Plänen von Landschaftsplaner Sven Berkey sollen unter anderem eine „Erlebniswelt“ und ein Panoramaweg entstehen.

Schon jetzt werden die Braucker Alpen gerne als Ausflugsziel genutzt. Die verschlungenen Wege sind bei Mountainbikern und Spaziergängern gleichermaßen beliebt. Im Winter eignen sich die Hänge zum Rodeln. Die Halden sind außerdem Teil der Qualitätswanderroute des „Halden-Hügel-Hopping“.

Bis die Umgestaltung der Mottbruchhalde abgeschlossen ist, müssen sich die Anwohner in Brauck in Geduld üben: Schon öfter wurden

Beschwerden über das große LKW-Aufkommen laut, durch das der Schutt zur Halde gelangt. Verschmutzte und beschädigte Fahrbahnen sind die Folge.

// Weitere Informationen auf www.gladbeck.de in der Rubrik Kultur und Tourismus / Sehenswürdigkeiten



Die Braucker Alpen sind nicht nur bei Radfahrern beliebt.

FOTO: DIETER PFENNIGWERTH

ANZEIGE

ANZEIGE

Sparkasse Gladbeck hat etwas gegen Ärger

Aktionswochen für Kunden noch bis zum 26. April

Jeder zweite Bundesbürger hat keine Rechtsschutzversicherung, obwohl es in Deutschland jährlich zu zwölf Millionen gerichtlichen Auseinandersetzungen kommt. „Viele Menschen unterschätzen schlichtweg das Risiko, in einen juristischen Prozess verwickelt zu werden und die hiermit verbundenen Kosten für Anwälte und Gerichte“, weiß Thilo Neumann, Leiter des Versicherungsservices von der Sparkasse Gladbeck. Deshalb lädt das Institut Kunden und Interessenten seit dem 18. März bis zum 26. April unter dem Motto „Ärger gab's schon immer“ zu Beratungswochen in ihre Filialen ein.

Dass die Sparkasse in Sachen Recht und Rechtsschutz bestens punkten kann, ist gleich von drei unabhängigen Stellen bestätigt: Ihr Partner, die ÖRAG Rechtsschutzversicherung, ist von ÖKO-Test für umfassenden und preiswerten Versicherungsschutz ausgezeichnet, in Kundenbefragungen verzeichnet die ÖRAG sehr gute Werte und das DISQ – Deutsches Institut für Servicequalität – sieht das Unternehmen auf dem ersten Platz beim Vergleich der Rechtsschutzanbieter.

„Eine Rechtsschutzversicherung wird besonders im Privatbereich immer wichtiger“, erklärt Thilo Neumann. Allein im Nachbarschaftsrecht werden in Deutschland jedes Jahr 300 000 Prozesse geführt – etwa über den Verlauf von Grundstücksgrenzen oder störenden Grillgeruch. Um weitaus mehr geht es im sensiblen Bereich des Arbeitsrechts, denn hier sind häufig ganze Existenzen bedroht. Und obwohl jede Partei in erster

Instanz unabhängig vom Ausgang des Verfahrens ihre Kosten selbst tragen muss, wird vor deutschen Arbeitsgerichten jährlich 900 000 Mal prozessiert – beispielsweise wegen ungerechtfertigter fristloser Kündigungen oder Nicht-Zahlen des Gehalts. Dabei hinterlassen Anwaltsgebühren, Gutachter- und Gerichtskosten schnell ein klaffendes Loch in der Brieftasche der streitenden Parteien. Erst recht, wenn sich das Verfahren über mehrere Instanzen hinzieht. Thilo Neumann: „Eine Rechtsschutz-Police ist die beste Vorsorge, um sich und seine Familie vor einem Kostenrisiko im Streitfall zu schützen.“

Individuelle Bausteine

Die Sparkasse Gladbeck bietet ihren Kunden gemeinsam mit ihren Partnern der Westf. Provinzial und der ÖRAG Rechtsschutzversicherung individuelle und sinnvoll miteinander kombinierbare Vertragsbausteine für die Lebensbereiche Privat, Verkehr, Haus und Wohnung sowie Beruf an. Auch für Unternehmer gibt es spezielle Rechtsschutzpakete. Allen Kunden steht zudem der telefonische Rechtsservice INFO\$TEL zur Verfügung: Rund 100 Volljuristen beantworten am Telefon alle Fragen zum Thema Rechtsschutz und geben nützliche Tipps. Auf Wunsch empfehlen sie auch spezialisierte Anwälte in Wohnortnähe oder verbinden direkt in die Kanzlei.

Weitere Infos zu den Aktionswochen rund um Recht und Rechtsschutz gibt es unter www.sparkasse-gladbeck.de.

„Ja, sieht aus wie Tigerfell, schnurrt aber und bewegt sich. Dabei wollte ich doch nur eine hübsche Tasche bestellen ...“

Falsche Lieferung? Rechtsschutz auch für Internetkäufe!

Ärger gab's schon immer.

Doch heute ist Rechtsschutz so einfach wie anrufen:
INFO\$TEL 0800 4636835.

Ein Angebot der ÖRAG Rechtsschutzversicherung AG, Hansmerke 199, 40547 Düsseldorf, www.orag.de

INFO\$TEL, der deutschlandweit gebührenfreie Service rund um Rechtsschutz. Anrufen, fragen, fertig.

Sparkasse. Gut für Gladbeck.