

FORUM

redaktion.gelsenkirchen@waz.de

Lesung über Menschen am Lebensende



Ingo Fischer.
FOTO: M. JOOSTEN

Horst. In seinem Buch „Lebenswege“ befasst sich der Dinslaken Autor Ingo Fischer mit dem Thema Sterbebegleitung. Der gelernte Kranken- und Altenpfleger erzählt besondere und teilweise sehr persönliche Geschichten von Menschen, die er bis an ihr Lebensende begleitet hat. Am Donnerstag, 11. Januar, liest Fischer um 19 Uhr in der Stadtbibliothek Horst an der Turfstraße (Vorbürg) im Rahmen der Reihe „Debüt im Schloss“

Eintrittskarten gibt es zum Preis von 5 Euro (erm. 2,50 Euro, auch mit gültigem Bibliotheksausweis) in der Stadtbibliothek Horst, Turfstraße 21, ☎ 0209 169 6221

WAZ AUF FACEBOOK

Es gibt noch andere alternative Arten, um Busse anzutreiben. Z. B. Wasserstoff, da bräuchte man keine Ladestation zu bauen. Und wäre besser als E-Busse. Was ist denn, wenn der Bus während der Fahrt streikt? Man müsste alle Alternativen ausprobieren im Alltag. Und dann sagen, wir setzen auf diesen Antrieb in Bussen.

Lutz Meier zu: Für Vestische hat Wirtschaftlichkeit Vorrang

Diskutieren Sie mit:
facebook.de/wazgelsenkirchen

WAZ Gelsenkirchen



Jetzt Fan auf Facebook werden!
Code einscannen und dabei sein!

TOP 3 ONLINE

1 Möbeldiscount. Startsignal in Gelsenkirchen für das neue Roller-Flaggschiff.

2 Feuerwehr-Doku. Zweite Staffel „Feuer und Flamme“ wurde noch nicht gedreht.

3 Ruhestörung. Polizei nimmt junge Frau nach Ruhestörung in Gewahrsam.

Diese und weitere Artikel der Gelsenkirchener Lokalausgabe lesen Sie auf waz.de/gelsenkirchen

IHR TIPP – UNSER THEMA

Die Stadt schläft nicht
Rund um die Uhr erleben, beobachten und entdecken Sie Erreuliches oder Ärgernisse. Vieles ist eine Nachricht oder einen Bericht in Ihrer WAZ wert. Sie geben uns Tipps, wir recherchieren, finden Hintergründe oder klären Fragen. So erreichen Sie uns:
Telefon: 0209 / 1709430
E-Mail: redaktion.gelsenkirchen@waz.de

Fitness-Erfolge ohne Jo-Jo-Effekt

Im Schalker Sportpark wird der „Gesundstart 2018“ propagiert. Der Gratskurs geht über vier Wochen. Gesundheitssport mit Muskel- und Herzkreislauftraining

Von Jörn Stender

Gelsenkirchen. Klar, die guten Vorsätze gibt es alle Jahre wieder. Nachhaltig gesättigt von den Feiertagen stehen sie regelmäßig auf der Neujahrsagenda: Gesünder leben, mehr Sport treiben, abnehmen, die Fitness verbessern, das Leben vielleicht in etwas entspanntere Bahnen lenken. Zusammen mit der WAZ schaffen Injoy und Schalker Sportpark dazu das passende Angebot und bieten den „Gesundstart 2018“



„Unsere Zielgruppe sind auch Menschen, die einen leichten Einstieg suchen.“

Martin Rinke, Geschäftsführer Injoy und Schalker Sportpark

Über vier Wochen geht das Abnehm- und Fitnessprogramm. Es wird „individuell geplant und betreut, beinhaltet Muskel- und Herzkreislauftraining und setzt vorab auf eine fundierte Körperanalyse, verspricht Martin Rinke und betont: „Wir sind wissenschaftlich unterwegs“. Bei vergleichbaren Aktionen – zuletzt im Sommer 2017 – gab es eine entsprechende Studien-Begleitung. Im Injoy selbst beschäftigt der Dipl. Betriebswirt Sportlehrer und Ernährungsberater, arbeitet eng mit Medizinern zusammen, bietet auf knapp 3000 Quadratmetern an der Kurt-Schumacher-Straße 157-161 Gesundheitssport und Kurse von Yoga bis Pilates. Die Zielgruppe: gerne die Fraktion Ü 50 und auch Menschen, („die Schulsport-Geschädigten“) die bislang nie Sport gemacht haben „und die einen leich-



Rauf aufs Laufband und in Bewegung kommen – das wollen viele Menschen zum Jahresbeginn. Die WAZ hilft nun zusammen mit dem Schalker Sportpark wieder 100 Teilnehmern „auf die Sprünge“.

FOTO: INGO OTTO

ten Einstieg suchen“. Trotz aller Fitnessstudios und alljährlicher Appelle durch Mediziner oder Gesundheitskassen: „Wir haben eine unheimlich große Gruppe in der Gesellschaft, die bislang überhaupt keine Berührung hatte mit dem Thema Gesundheitssport“, ist Rinke überzeugt. Dass er hier auch Potenzial sieht, verschweigt er

nicht: „Es geht uns hier natürlich auch um wirtschaftlich erfolgreiche Arbeit. Aber wir sind auch verliebt ins Gelingen.“

Dazu zählen für ihn nachhaltige Erfolge jenseits von „Hauruckdiäten“, obskuren Kuren und „Jo-Jo-Effekten“, eben möglichst vielen Menschen den Kick zum „Gesundstart“ zu geben. Am „Ende des Tages verkaufen wir natürlich Anstrengung“. Beweg dich, tu was, krieg den Hintern hoch, so einfach sei das. Die Grenze, postuliert Rinke, sei dabei nicht „ein Maximum an Gewichten, sondern ein Maximum an Wiederholungen.“ Ein Stück weit Ausdauer ist also gefordert. Und Einsatz. Doch gehe es eben auch darum, „den Kunden es dabei so angenehm wie möglich zu machen“. Mit dem entsprechenden Umfeld, mit Beratung, mit individuellem Training, mit computer-gestützten Geräten.

Auch 2018 bietet der Schalker Sportpark gratis und ohne vertragliche Bindung, wie Rinke betont, wieder über vier Wochen ein individuell geplantes Muskel- und Herzkreislauftraining an. Anmelden können sich Interessierte ab Montag, 8. Januar, 8 Uhr.

Vorteile für WAZ-Leser

■ Schnell an den „Gesundstart 2018“ zu gehen, lohnt sich besonders für **die ersten 100 Teilnehmer**: Zum **freien Training** über vier Wochen erhalten sie zusätzlich eine **Ernährungsberatung samt Motivationshörbuch** und Rezepte für eine ausgeglichene, gesunde Ernährung.



MEIN ABO LOHNT SICH!

■ In der vierwöchigen Kurs-Zeit sind **weitere Gesundheits-Aktionen** – auch speziell mit und für WAZ-Leser – geplant, unter anderem mit einem **Sterne-Koch**.

■ Anmeldung ab **8. Januar** telefonisch unter ☎ **0209 44 011** im Injoy/Schalker Sportpark.



Martin Rinke und Marita Bohlenz vom Schalker Sportpark starteten noch im vergangenen Jahr eine wissenschaftlich begleitete Fitnessaktion. FOTO: MÖLLER

AM ENDE DER WOCHE

von Jörn Stender

Ab jetzt gilt: Augen auf und durch

Was mut, dat mut“ sagt der Volksmund und postuliert auch gerne „Augen zu und durch“, wenn es um unangenehme Aufgaben geht, die weder zu ignorieren noch zu verschieben oder gar zu vermeiden sind. Im konkreten Fall heißt es aber hoffentlich eher: Augen auf und durch. Denn in den kommenden 13, 14, 15 Monaten sind Umsicht, Aufmerksamkeit, pebble Planung und akkurate Bauausführung geplant, damit ein Großpro-

jekt nicht zum riesigen Stressfaktor für die Stadt wird. Die Uferstraße wird ab Montag für den neuen Brückenschlag über die Hafenzufahrt gesperrt. Zig Hafenfirmer, darunter die größten deutschen Mühlenbetriebe, werden vom direkten Lieferverkehr abgeschnitten, weiträumige Umleitungen werden bis Mitte 2019 Verkehrsalltag – und das in einem Bereich, dessen Umfeld buchstäblich schon maximale Verkehrsbelastung erfährt.

Die Kurt-Schumacher-Straße ist bekanntlich Feinstaub-Problemzone, mögliche Fahrverbote drohen. Bislang wird ein Teil des Verkehrs Richtung Zentrum über die Uferstraße abgeleitet, der weitere Lastverkehr über die „Hornbach-Schleife“ geführt, um die Emissionen auf der Schalker Meile zu drosseln und verpflichtende Umweltauflagen zu erfüllen. Ohne die Uferstraße wird das halbwegs ausjustierte und ohnehin fragile System an seine Grenzen sto-

ßen. Ob es kollabiert? Das wollen wir nicht hoffen.

Wie es tatsächlich auf den Straßen läuft, wird man frühestens ab Montag in der Praxis sehen. Manches ist sicher nachzujustieren, sollten Fehler sichtbar werden. Den Bauleuten kann man nur eine gute Hand und keine üblen Pannen wünschen. Und ansonsten glauben wir mal im Revier ans kölsche Grundgesetz: Et hätt noch emmer joot jejang.

SERVICE

Rufnummern & Ansprechpartner

NOTDIENSTE

NOTRUF

- Feuerwehr/Rettungsdienst ☎ 112.
- Polizei ☎ 110.
- Krankentransport ☎ 19222.
- ev. Telefonseelsorge ☎ 0800 1110111.
- Frauenhaus ☎ 0209 201100.
- Giftnotruf NRW ☎ 0228 19240.
- kath. Telefonseelsorge ☎ 0800 1110222.
- Notruf für Frauen und Mädchen ☎ 0209 207764.
- Weißer Ring ☎ 116006.

APOTHEKEN

SAMSTAG

- Panda-Apotheke, Bismarckstr. 150, ☎ 0209 386310.
- Rathaus-Apotheke, Horster Str. 4, ☎ 0209 31356.

SONNTAG

- Apotheke Senden, Horster Str. 8, ☎ 0209 378930.
- Bären Apotheke, Bahnhofstr. 75, ☎ 0209 271090.

i Apothekennotdienste von 9–9 Uhr. Info zu den diensthabenden Apotheken: ☎ 0800 00 22833, Mobilfunk: 22833, apotheken.de

ÄRZTE

- Ärztliche Bereitschaft ☎ 116117, Sa, So.
- Bergmannsheil Krankenhaus, Buer, Schernerweg 4, ☎ 0209 59020, Sa, So 8-22 Uhr.
- Kinderärztliche Notfallpraxis, Buer, Adenauerallee 30, ☎ 0209 369244, Sa, So 9-22 Uhr.
- Marienhospital, Virchowstr. 135, ☎ 0209 1720, Sa, So 8-22 Uhr.
- Zahnärztlicher Notdienst GE ☎ 0209 1478548, Sa 8.01-7.59 Uhr, So 8-7.59 Uhr.

LESERSERVICE

Sie haben Fragen zur Zustellung, zum Abonnement:
Telefon 0800 6060710*,
Telefax 0800 6060750*
Sie erreichen uns:
mo bis fr 6-18 Uhr, sa 6-14 Uhr
leserservice@waz.de

Sie möchten eine **Anzeige** aufgeben:
PRIVAT:
Telefon 0800 6060710*,
Telefax 0800 6060750*
Sie erreichen uns: mo bis fr 7.30-18 Uhr
anzeigenannahme@waz.de
www.online-aufgeben.de

GEWERBLICH:
Ansprechpartner:
Jörg Colmsee (Verkaufsleiter)
Telefon 0209 17084-12
Telefax 0209 17084-44
E-Mail: anzeigenzentrale@funkemedien.de
anzeigen.gelsenkirchen@funkemedien.de
Sie erreichen uns: mo bis fr 9-17 Uhr
Sie möchten unseren **Service vor Ort** nutzen:
LeserLaden, Ahstr. 12, 45879 Gelsenkirchen;
mit Ticketverkauf
Öffnungszeiten:
mo bis fr 10-18 Uhr, sa 10-14 Uhr
LeserService, Hochstr. 68
45894 Gelsenkirchen; mit Ticketverkauf
Öffnungszeiten: mo bis fr 10-17 Uhr
*kostenlose Servicenummer

IMPRESSUM

GELSENKIRCHEN Morgenpost

Anschrift: Ahstraße 12, 45879 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 17094-30
Sport: 0209 17094-50
Fax: 0209 17094-49
E-Mail: redaktion.gelsenkirchen@waz.de
Redaktion Buer, Horst und Westerholt: Hochstraße 68, 45894 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 93092-29
Fax: 0209 93092-30
E-Mail: redaktion.buer@waz.de
Redaktionsleiter: Steffen Gaux
Stellvertreter: Jörn Stender
Redaktion: Inge Anshl, Anne Bolsmann, Elisabeth Höving, Nikos Kimerlis, Sibylle Raudies (Gelsenkirchen), Wolfgang Laufs, Christiane Rautenberg, Angelika Wölke (Buer).
Sport: Ralf Birkhan, Manfred Hendrick, Christoph Winkel
Erscheint täglich außer sonntags. Für unverlangte Sendungen keine Gewähr. Bezugsänderungen sind nur zum Quartalsende möglich. Die Bezugsänderung ist schriftlich bis zum 5. des letzten Quartalsmonats an den Verlag zu richten. Bei Nichtbelieferung im Falle höherer Gewalt, bei Störungen des Betriebsfriedens, Arbeitskampf (Streik, Aussperrung) bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.