



Fit und Schnell auch in XL

„Schwer mobil“: TV Jahn Rot-Weiß bietet Kurse für übergewichtige Kinder an

Ihre Stadtwerke Schwerte

Wir sind für Sie da, am verkaufsoffenen Sonntag, 4. September, von 13 bis 18 Uhr, im Kundenzentrum in der Bahnhofstraße 11.

Vorwort



Gerhard Visser, Geschäftsführer der Stadtwerke Schwerte

Liebe Kundin, lieber Kunde,

als die Stadtwerke Schwerte vor nunmehr sieben Jahren beschlossen, für ihre Schwerter Kundinnen und Kunden eine Internet-Plattform aufzubauen, konnten sie noch nicht ahnen, dass dieses Kommunikationsmedium so überaus erfolgreich sein würde und für viele Schwerterinnen und Schwerter aus ihrem Alltagsleben nicht mehr wegzudenken ist. Jeden Monat „besuchen“ rund 45.000 Teilnehmer die Seiten des CityNetzes Schwerte unter www.schwerte.de und erzeugen bis zu 2 Mio. Hits.

Die Vision ist Wirklichkeit geworden, dass neben den unzähligen Nutzungsmöglichkeiten des weltweiten Internets eine eigene virtuelle Schwerter Plattform erfolgreich platziert werden konnte. Das CityNetz ist eine für die

Schwerter Bürgerinnen und Bürger kostenlose Dienstleistung, die von ihren Schwerter Stadtwerken produziert und finanziert wird. Dies ist ein weiterer Beweis dafür, dass sich die Dienstleistungsqualität der Stadtwerke Schwerte von denen anderer Energieversorger unterscheidet.

Was Sie alles in unserem CityNetz finden können und was sich alles geändert hat, finden Sie einige Seiten weiter in dieser Zeitung. Aber noch viel informativer und unterhaltsamer ist es, wenn Sie sich unmittelbar in unser CityNetz einklicken. Sie werden überrascht sein.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr Gerhard Visser

Kurzinfos

now! – Das Girokonto für junge Leute

Schüler, Studenten, Auszubildende, Wehr- und Zivildienstleistende zwischen 12–17 Jahren bekommen bei der Sparkasse Schwerte ein kostenloses Girokonto. now! heißt das Konto für junge Leute, dass neben der SparkassenCard, Internetbanking und Guthabenzinsen auch den Spaßfaktor inklusive hat. Das ganze Jahr über warten viele spannende Aktionen auf die Jugendlichen. Mehr Informationen zu now! gibt es unter: www.sparkasse-schwerte.de.

Ruhrpower-Radsporttrikots zum Verkauf

Diese Trikots sind für alle radsportbegeisterten Schwerter sicherlich etwas ganz Besonderes. Käuflich erwerben kann man sie am verkaufsoffenen Sonntag, dem 4. September, nur im Kundenzentrum der Stadtwerke Schwerte, Bahnhofstraße 11.

Ein Trikotoberteil kostet 30 Euro, für Ruhrpower-Card-Kunden gegen Vorlage der Kundenkarte nur 15 Euro, so lange der Vorrat reicht.

Modernisieren jetzt!

Um den Wert einer älteren Immobilie für die Zukunft zu erhalten, ist eine energietechnische Modernisierung erforderlich. Las-

sen Sie sich im Immobilien-Center der Sparkasse Schwerte, Tel. 103-240 und 103-244, beraten. Informieren Sie sich über den Sparkassen-Modernisierungskredit und alle staatlichen Fördermöglichkeiten zur Energieeinsparung.

600. Erdgastankstelle eröffnet

In Rudolstadt/Thüringen wurde Ende Juli nach Angaben des Bundesverbandes der deutschen Gas- und Wasserwirtschaft die 600. Erdgastankstelle eröffnet. Nach BGW-Angaben werden derzeit in Deutschland fast wöchentlich drei neue Erdgastankstellen in Betrieb genommen, im Jahr 2007 sollen 1000 Markentankstellen Erdgas anbieten.

Auch die Tankstelle in Schwerte an der Hörder Straße erfreut sich zunehmender Resonanz. Immer mehr Autofahrer geben (Erd-)Gas und sparen dabei mehr als die Hälfte an Spritkosten. Mehr Infos unter: www.ruhrpower.de oder www.erdgasfahrzeuge.de

Schwerter Hospizlauf an zwei Tagen

Aufgrund der guten Resonanz der bisherigen Veranstaltungen findet der 3. Schwerter Hospizlauf in diesem Jahr am 17. und 18. September statt. Die Skater und Läufer starten erstmalig an verschiedenen Tagen. Der Höhepunkt ist der Auftritt der Schwerter Band K.R.A.S.S. am Samstagabend. Weitere Infos unter www.schwerte-hospizlauf.de





Klar zu erkennen, der Ruhrpower-Card-Prospektständer im Ladenlokal von Brillen Rauh.

Hand aufs Herz: Wissen Sie genau, welche Karten in Ihrer Geldbörse schlummern?

Zücken Sie immer die richtige Karte, die Ihnen Vorteile in Cent und Euro einbringt? Kein Hinweis, kein Tipp des freundlichen Verkäufers – und schon wieder zu viel Geld ausgegeben. Um derartige Stoßseufzer zu vermeiden, zeigen die Stadtwerke mit ihrer Ruhrpower-Card jetzt Flagge.

Werbedisplays bei den Ruhrpower-Card-Partnern in Schwerte erinnern die Kunden ab sofort daran, dass sie Geld sparen können. Wo eine Wechselgeldschale mit Ruhrpower-Card-Signet neben der Kasse thront, können Prozente eingestrichen werden. Wo eine Tafel auf die Ruhrpower-Card aufmerksam macht, bleibt so manche Münze im Portmonee. Wo Ruhrpower-Card-Schilder baumeln, gibt's Rabatt. Das gilt auch für diejenigen, die kein eigenes Ladenlokal benötigen, sondern ihre Kunden im Internet finden. So weist die Ferienhausvermietung Anke und Dieter Stüwe auf ihrer Webseite mit dem Partner-Button ausdrücklich auf die Vorteile hin.

Rabatte nicht zu knapp

Die Ruhrpower-Card lohnt sich – nicht nur in Schwerte. Aber hier zeigen die Partner ab sofort Flagge. Eine Übersicht über das Gesamtangebot finden Sie unter www.citypower.de



Alle auf einen Blick.

Ruhrpower-Card-Partner aus Schwerte

- **AbisA – der Wissensbasar**
Roonstraße 6
Telefon 023 04-25 28 643
- **Autohof Matschullies**
Reichshofstraße 150
Telefon 023 04-6 75 75
- **Brillen Rauh**
Westwall 2 – Ecke Friedensstr.
Telefon 023 04-1 73 61
www.brillen-rauh.de
- **Bürgerstiftung Rohrmeisterei**
Ruhrstraße 20
Telefon 023 04-25 79 68
www.rohrmeisterei-schwerte.de
- **Bushido Kampfkunstzentrum Schwerte Bushido Karate e.V.**
Westenort 18
Telefon 023 04-23 83 36
- **e.com Mittelstandsberatung**
Appelhof 18
Telefon 023 04-25 91 21
www.ecom-schwerte.de
- **Fahrrad Fachmarkt**
Hagener Straße 59
Telefon 023 04-1 57 48
- **Ferienhausvermietung Stüwe**
Heidekamp 75
Telefon 023 04-4 63 07
www.anke-dieter-stuewe.de
- **Fitness- und Gesundheitscenter Kämmerling**
Bergische Straße 19
Telefon 023 04-24 10 00
www.kaemmerling-online.de
- **Fit for life Sportpark**
Zwischen den Wegen 3
Telefon 023 04-94 32 30
www.fitforlife-schwerte.de
- **Globus Reisebüro Schwerte**
Rathausstraße 10
Telefon 023 04-2 20 27
www.rts.de
- **HSG Schwerte/Westhofen**
Telefon 023 04-6 30 93
www.hsg.citynetz.com
- **Kulturbüro der Stadt Schwerte**
Kötterbachstraße 2
Telefon 023 04-10 48 11
www.kuwebe.de
- **Lenne-Ruhr-Kanu-Tour**
Alter Hellweg 4
Telefon 023 04-6 16 99
www.lenne-ruhr-kanu-tour.de
- **manage line EDV-Dienstleistungen und -Lösungen**
Reichshofstraße 42
Telefon 023 04-99 65 60
www.manage-line.de
- **RehaVision Schwerte GbR**
Ostberger Straße 34
Telefon 023 04-25 27 80
www.rehavisision-schwerte.de
- **Ruhrstadt Orchester Schwerte**
Dahlenkampstraße 6
58095 Hagen
Telefon 023 31-1 72 13
- **CreaDance Club Tanzschule Thiele**
Im Bohlgarten 6
Telefon 023 04-1 45 55
www.tanzschule-thiele.de
- **VC Schwerte 02**
Friedhofstraße 36
Telefon 023 04-23 86 98
www.vcs02.de
- **VfL Schwerte 1919/21 e.V.**
Schützenstraße 30
Telefon 023 04-1 33 70
www.vfl-schwerte.de
- **West-Sun Sonnenstudio**
Alter Hellweg 4
Telefon 023 04-64 20 79

www.ruhrpower.de · www.citypower.de



Briefpapier, Visitenkarten und Broschüren allein genügen zur Vorstellung eines Unternehmens heute nicht mehr.

Der erste Kontakt findet heute oftmals über das Internet statt. Eine originelle und kluge Webseite im weltweiten Netz – und der Betrieb oder der Verein hat beinahe schon gewonnen. EDV-Dienstleistungen und -Lösungen hat Jürgen Quednau die Aufgaben seines Unternehmens manage line überschrieben. Sanfte Beratung bei der Internetpräsentation gehört unter anderem dazu.

Das Who is who der Wirtschaft

Walmart, Esprit, L’Oreal – die Liste der Kunden von manage line liest sich wie das Who is who der Wirtschaft. Mal sorgen Quednau und Partner für die richtige Hardware, ein andermal wird die Software komponiert. Wieder andere Kunden genießen einen Rundum-Service von manage line: Der Computer streikt? Quednau weiß Rat. Ein Netzwerk muss eingerichtet oder weitere Arbeitsplätze sollen vernetzt



Jürgen Quednau

werden? Kein Problem. Rundum-Service bedeutet für den Fachmann aus Schwerte, alles so herzurichten, dass sich seine Kunden um Wesentliches, also ihre eigentliche Arbeit, kümmern können.

Nicht einschüchtern, sondern informieren

Quednau wirbt und lockt – versteht auch und gerade das Internet als ästhetisches Medium. Kein Zuviel an Informationen, keine verwirrende Menüführung. Hier hat er sich ganz der Gestaltpsychologie verschrieben. Er weiß um das selektive Sehen und konzentriert sich deshalb auf das Wichtige und Notwendige. Nicht alles, was man sieht, nimmt man tatsächlich wahr. Einfache Strukturen mit überraschenden Effekten, sind seine Devise. Die Nutzer wollen schließlich nicht verwirrt oder eingeschüchtert, sondern vor allem informiert werden.

Ein Vereinsarbeiter für Vereine

Nicht jeder ist ein Profi in Sachen Computer und virtueller Welt. Mit Hilfe Jürgen Quednaus kann es aber jeder schaffen. Quednau bietet im Namen von manage line Schulungen an. Computerkurse für Menschen von acht bis 80, wie er sagt. Wer sich in Sachen Windows-Betriebssysteme schlau machen möchte, ist richtig. Wer endlich einmal die Office-Möglichkeiten ausschöpfen will, kann sich bei Quednau kundig machen. Oder wie wär’s mit einem Internet-Führerschein? Surfen ohne Komplikationen. Viele Einsatzbereiche von Computer und Netzwerk hat Jürgen Quednau auch durch ein weiteres Engagement kennen gelernt.

Die Karteikarte hat ausgedient

manage line bietet Rundum-Service für Firmen und Vereine



Wird bei manage line groß geschrieben – Rundum-Service sorgt für zufriedene Kunden.

Er ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit des Schwerter Stadt-sportverbands und weiß um die Not der engagierten Vereinsmitglieder, Mitgliederverzeichnisse von der Karteikartensammlung auf Computerlisten umzustellen oder Beitragszahlungen klug im PC zu verwalten. Hier hat Quednau aus der Not eine Tugend gemacht: Er bietet den Vereinen und Verbänden Programme zur Mitgliederverwaltung kostenlos an. Denn die Schreibmaschine hat in den Zeiten virtueller Welten ausgedient.

manage line

Ihr Preisvorteil mit der Ruhrpower-/CityPower-Card

50 %

Preisnachlass auf alle Dienstleistungen für Privatkunden.

manage line
Reichshofstraße 42
58239 Schwerte
Telefon: 0 23 04-99 65 60
www.manage-line.de



Spar
ZEIT

Toben im Wald war gestern. In Zeiten einer immer beunruhigenderen Kriminalität sind die kindlichen Abenteuerwelten umgezogen und haben, wie die Kidzz World in Dortmund-Kley, eine aus-rangierte Bushalle erobert.

Klettern, spielen, juchzen, träumen – alles ist möglich in der Kidzz World. Kinder können sich in einem Bällebad tummeln, riesige, weiche Legosteine stapeln, ihre Fähigkeiten an einem Klettergerüst erproben oder zum ersten Mal an einer kindgerechten Kletterwand kraxeln. Wem es drinnen zu warm wird, ist draußen herzlich willkommen. Hier springen die Kinder auf einer Hüpfburg, bedienen einen Bagger und testen ein Trampolin aus. Und überall stehen mit Bobbycars und Rollbrettern weitere Fahrgeräte herum: Einfach einsteigen und davonbrausen. Unter Aufsicht, versteht sich. Denn immer ist jemand in der Nähe, der darauf achtet, dass sich niemand verletzt.

Von Drachenblut und Hexentrunk

Paradiesische Verhältnisse für kleine Leute. So paradiesisch, dass man gleich seinen Geburtstag dort feiern möchte. Auch das ist möglich.

Ihr Preisvorteil mit der Ruhrpower-/CityPower-Card

10 %

Preisnachlass auf die Eintrittspreise.

Kidzz World
Kleyer Weg 50
44149 Dortmund
Telefon: 02 31-9 69 84 24
www.kidzz-world.com



Jede Menge Action – im Geburtstags-Schloss in der Kidzz World

Für das Geburtstagskind und mindestens sieben Freunde richtet die Kidzz World die Feier aus. Hereinspaziert in die Welt der Phantasie: Denn neben einfachen Geburtstagspaketen, die von der Einladungskarte bis zur Schüssel Popcorn einiges umfassen, könnten Kinder ihren Geburtstag auch als Ritter- oder Hexenparty feiern. Die kleinen Ritter laben sich an Drachenblut (Kirschsirup) aus Karaffen, schwingen die Hähnchenkeule und mampfen ihre Pommes frites – wenn sie nicht gerade ein Bobbycarrennen austragen. Zur Erinnerung gibt's für jeden tapferen Ritter ein Schwert. Bei der Hexengesellschaft nippen die Kleinen am Hexentrunk, knuspern an Kinderschnitzel, Pommes und Popcorn. Und mit dem geschenkten Zauberstab für jedes Kind lässt sich das Klettergerüst in ein riesiges Oberhexenschloss verwandeln. Gedacht ist die Kidzz World für Kinder jeden Alters. Doch, zugegeben, die Kleinen bis etwa zehn, elf Jahre fühlen sich am wohlsten. Die ganz kleinen Leute dürfen Halle und Ge-

lände mit all seinen faszinierenden Dingen auch gemeinsam mit Mama oder Papa erkunden. Aber Achtung: Schuhe aus. In der Kidzz World herrscht Sockenpflicht. Eigene Speisen und Getränke dürfen nicht mitgebracht werden. Die hauseigene Snackbar bewirbt die großen und kleinen Gäste. Und für andere Bedürfnisse ist natürlich auch ein Wickeltisch vorhanden. Die Kidzz World ist montags bis freitags von 14 bis 19 Uhr geöffnet. In den Ferien, an Feiertagen und



an Wochenenden sogar von 10 bis 19 Uhr. Der Eintritt kostet je nach Alter zwei bis fünf Euro. Erwachsene zahlen einen Euro. Die Kindergeburtstage liegen zwischen 7 und 11 Euro pro Kind. Hier sind allerdings auch Einladungskarten, Speisen und Getränke und sogar ein Geburtstagsgeschenk für das Geburtstagskind im Preis enthalten.

Ruhrpower-Card-Gewinnspiel

Die Stadtwerke Schwerte verlosen einen Gutschein für eine Kindergeburtstagsparty im Kidzz World im Wert von 88 Euro und zusätzlich noch 5 Freikarten. Schicken Sie die richtige Antwort bis zum 1. Oktober an:

Gewinnfrage:

Was können die Ritter im Kidzz World beim Kindergeburtstag trinken?

Stadtwerke Schwerte · Stichwort: Ruhrpower-Card
Liethstraße 32–36 · 58239 Schwerte
oder per E-Mail an: marketing@ruhrpower.de

Mitmachen kann jeder, mit Ausnahme der Mitarbeiter der Stadtwerke Schwerte und deren Angehörige. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Fit und Schnell auch in XL

„Schwer mobil“: TV Jahn Rot-Weiß bietet Kurse für übergewichtige Kinder an

Oft schon von den Eltern vernachlässigt – statt Schokoriegel lieber einen Apfel als Snack zwischendurch.

„Dick ist gemütlich“, sagt der Volksmund und hat auch beim Anblick kleiner Wonneproppen einen Spruch parat: „Das wächst sich noch aus.“

„Von wegen“, behaupten Heike Reppenhagen, Tonja Krey und Martina Kaluza: „Dicke Kinder werden gehänselt. Schon zehnjährige Möpfe können unter Krankheiten leiden, die sonst nur im Alter vorkommen.“ Damit es nicht so weit kommen muss, haben sich die diplomierte

Sportlehrerin, die Motopädin und die Diplom-Oecotrophologin nun einem Projekt angeschlossen, das von der Sportjugend NRW im Landes-Sport-Bund, dem Ministerium für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport des Landes NRW, dem Landesverband der Betriebskrankenkassen und der Gmünder Ersatzkasse initiiert wurde. „Schwer mobil“ lautet der Titel, unter dem die drei Schwerterinnen im Namen des TV Jahn Rot-Weiß Schwerte Kurse für übergewichtige Kinder anbieten. Ganzheitliche Kurse: Die Kinder bewegen sich mit Heike Reppenhagen, erleben Entspannungstechniken mit Tonja Krey und erfahren bei Martina Kaluza, dass ein Apfel manchmal viel besser schmeckt als ein Schokoriegel Vollmilch-Nuss.

Spielen, tasten, kosten

Überhaupt, wie riecht eigentlich ein ungezuckerter Apfel, wie fühlen sich frische Kräuter an, wie duftet Zimt, wie schmeckt Hafer? Martina Kaluza möchte die Kinder Nahrungsmittel mit allen Sinnen erforschen lassen. Nein, ihre Ernährungsberatung kommt nicht dogmatisch daher. Es wird gespielt, getastet und gekostet. Denn wer eintauchen darf in die Vielfalt der Aromen, spürt plötzlich, dass sich Fastfood gar nicht sinnlich anfühlt. Vom Geruch einmal ganz zu schweigen.

Reise in die Welt der Phantasie

Buden bauen im Freien oder stundenlanges Herumstromern durch

die Natur waren gestern. Heute heißen die Spielgefährten häufig PC, Fernseher oder DVD-Player. Was nicht schlecht sein muss, aber wohl dosiert werden will. Denn flimmernde Bildschirme und vielleicht noch parallel dudelnde Musikanlagen sorgen gerade bei jungen Menschen für eine Reizüberflutung. Nervosität und Unruhe können die Folge sein. Aufmerksamkeits-Defizit-Störungen gehören schon heute zu den am häufigsten diagnostizierten Krankheiten im Kindesalter. „Entspannung tut Not“, sagt Tonja Krey und erforscht im Rahmen von „Schwer mobil“ gemeinsam mit den Kindern die unterschiedlichsten Techniken vom autogenen Training bis hin zu Phantasie Reisen. Die Kinder dürfen ausprobieren, wie sie am besten zur

**TV Jahn Rot-Weiß
Schwerte e.V.**
Heike Reppenhagen

Telefon: 0 23 04-898875
heike.reppenhagen@gmx.de

Ruhe kommen und zu sich selbst finden.

Niemand lacht und hänselt

Was wäre ein Kurs für übergewichtige Kinder ohne Bewegungsangebot? Bei Heike Reppenhagen können die Mädchen und Jungen richtig auf die Pauke hauen. Springen, laufen und tanzen, wie es der Körper zulässt und ohne dass jemand lacht und hänselt. Auch bei Spielen wie Brenn- und Völkerball bleibt niemand bei der Mannschaftswahl sitzen. Denn hier bringen alle die gleichen Voraussetzungen mit. Wer mitmacht, davon ist die Sportlehrerin überzeugt, ist aber bald „stark wie Pippi, schlau wie die Maus und dabei fit und schnell auch in XL“.

„Schwer mobil“ ist nicht irgendein Projekt. Die gut ausgebildeten Schwerterinnen wurden zusätzlich noch intensiv für ihren neuen Arbeitsschwerpunkt geschult. Wissenschaftlich begleitet wird die Initiative von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Denn Übergewicht ist ein ernst zu nehmendes Problem. Zehn bis 18 Prozent der Kinder in Deutschland sollen übergewichtig sein. Nicht krankhaft fettständig, sondern einfach zu mollig – mit dem hohen Risiko, im Erwachsenenalter Folgeerkrankungen davon zu tragen.

Neue Kurse geplant

Übertragen auf Schwerte bedeutet das: „Hier leben 364 bis 654 übergewichtige Kinder in der Altersgruppe von vier bis zehn Jahren“, hat Heike Reppenhagen ausgerechnet. Viel zu tun also für das Damen-Trio im Auftrag des TV Jahn Rot-Weiß. Sie haben auch bereits losgelegt: Ende August startete der erste „Schwer mobil“-Kurs für acht- bis zehnjährige Kinder, jeweils samstags von 10 bis 13 Uhr in der Turnhalle des Ruhrtal Gymnasiums und in den Seminarräumen der Aesculap-Apotheke. Bis zu den Weihnachtsferien wird er dauern. Weitere Kurse für sechs- bis achtjährige beziehungsweise vier- bis sechsjährige Kinder sollen folgen. Schon jetzt sammelt Heike Reppenhagen Interessenten für die nächsten Kurse.

Krankenkassen tragen Kosten

„Schwer mobil“ ist nicht zum Nulltarif zu haben. 200 Euro kostet die Teilnahme. Doch nur in den seltensten Fällen müssen die Eltern selbst zahlen. Weil es sich um ein Präventionsangebot handelt, übernehmen viele Krankenkassen den vollen Beitrag oder gewähren wenigstens einen Zuschuss. Denn wer sich heute auf das Abenteuer Gesundheit einlässt, wird morgen seltener krank.



v. l. Laura, Benedict, Chiara, Lisa, Sebastian und Luisa vom TV Jahn Rot-Weiß.

Ihre Stadtwerke Schwerte – am verkaufsoffenen Sonntag für Sie da



Das Beraterteam im Kundenzentrum steht Ihnen auch am Sonntag, den 4. September, in der Zeit von 13 bis 18 Uhr bei allen Fragen rund um die Energie- und Kommunikationsdienstleistungen gerne persönlich zur Verfügung.

Kommen Sie im Kundenzentrum in der Bahnhofstraße 11 vorbei und erleben, was die Stadtwerke Schwerte an diesem Tag für Aktionen, wie z. B. Glücksrad, Verkauf Radsporttrikots etc., geplant hat.



Freuen sich über neue Schützlinge, Martina Kaluza, Tonja Krey und Heike Reppenhagen

Preisvorteile zurückerobert

Alles, was ein Telefonierer- oder Surferherz begehren kann



Da macht Telefonieren noch mehr Spaß – mit RuhrNet voiceflat plus sind alle Gespräche in das deutsche Festnetz kostenlos.

Analog war gestern. Die Zukunft in Sachen Telefonie heißt ISDN.

RuhrNet/Versatel hat den alten Tarifschlingel für private Kunden gehörig ausgemistet. Maßschneidern, aber nicht verwirren, lautet die Devise für die telefonische Zukunft in und um Schwerte. Statt zwischen einer Vielzahl von Preisen und Tarifen hin- und hergerissen zu werden, können Neukunden des Telefon-Anbieters seit

dem 15. August in Ruhe zwischen vier Paketen wählen. Von ISDN easy mit gerade einmal 19,90 Euro Grundgebühr bis zum Rundum-sorglos-Paket namens DSL flatrater 6000, in dem für 49,98 Euro im Monat eigentlich alles enthalten ist, was ein Telefonierer- und Surferherz begehren kann, ist vieles möglich.

Wechsel in die telefonische Zukunft

Nur analog telefonieren können Neukunden nicht mehr. „Gemeinsam mit Versatel haben wir uns entschieden, hier einen Schnitt zu machen“, erklärt Alfred Sagurna, der in der Stadtwerke-Gruppe für die RuhrNet-Angebote verantwortlich ist. Um skeptischen Zeitgenossen die Sorge vor dem Wechsel in die telefonische Zukunft zu nehmen, ergänzt er: „Unsere Berater

kennen einfache und vor allem kostengünstige Lösungen, die Anschlüsse für die Zukunft zu rüsten.“

Rundum sorglos sparen

Telefonieren, surfen und dennoch sparen – dies ist der Grundgedanke der RuhrNet/Versatel-Herbst-offensive, die sich an Neukunden richtet. Nachdem im ersten Halbjahr auch andere Telefonanbieter ihre Tarife an das RuhrNet/Versatel-Preisgefüge angelehnt hatten, hat sich RuhrNet/Versatel mit der neuen Offensive aufgemacht, den ursprünglichen Preisvorteil, den alle Kunden bei einem Wechsel hatten, wieder zurückzuerobern. Dies ist mit den neuen, noch günstigeren Tarifen eindrucksvoll gelungen: Wer zu den Vieltelefonierern und Vielsurfern gehört und sich für das Paket DSL flatrater

6000 inklusive der Voice Flat entscheidet, spart wegen des Rundum-sorglos-Ansatzes gegenüber den vergleichbaren Produkten der Deutschen Telekom AG bis zu 514,92 Euro im ersten Jahr. Auch bei dem günstigeren Paket DSL flatrater 2000 mit der Voice Flat von monatlich 9,99 Euro sind im Vergleich zu ähnlichen Arcor-Produkten bis zu 178,44 Euro und der Deutschen Telekom AG Einsparungen von bis zu 334,92 Euro jährlich möglich.

Beratung am verkaufsoffenen Sonntag

Cent und Euro bleiben im Portmonee. Das wird nicht zuletzt durch die so genannte voiceflat ermöglicht: Kostenloses telefonieren rund um die Uhr im deutschen Festnetz. Beim Rundum-sorglos-Paket ist dieser Service ohnehin enthalten. Alle anderen Kunden, die bislang 19,99 Euro für die Voice-Flat gezahlt haben, können nach Ablauf der Mindestvertragslaufzeit von drei Monaten auf die neue Voice-Flat mit monatlich 9,99 Euro wechseln. Wie es geht und wie einfach gespart werden kann, erklärt das RuhrNet-Team im Kundenzentrum der Stadtwerke in der Bahnhofstraße – selbstverständlich auch am verkaufsoffenen Sonntag. An diesem Tag ist das Kundenzentrum von 13 bis 18 Uhr geöffnet.

Darüber hinaus können Kunden der Stadtwerke Schwerte noch mehr sparen, wenn sie sich zusätzlich für ein Ruhrpower-Bündelpaket entscheiden. Informieren Sie sich.

Weitere Infos erhalten Sie im Kundenzentrum der Stadtwerke Schwerte

Bahnhofstraße 11
Montag bis Freitag
von 8⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr

Telefon: 0 23 04-203 456
www.ruhrnet.net



Einfacher surfen, schneller finden

www.schwerte.de präsentiert sich mit neuem Gesicht



Da kommt Freude auf – beim Surfen durch die neue [schwerte.de](http://www.schwerte.de)-Website.

Auf einen Klick alles im Blick: www.schwerte.de, das bisher unter dem Namen Citynetz bekannte Stadtportal hat ein neues Gesicht bekommen.

Einfacher surfen, schneller finden, weg vom verstaubten Citynetz-Image – lautete der Auftrag an die Werbeagentur elementmedia im Hause der Stadtwerke Schwerte. Herausgekommen ist eine Internetpräsenz, die Schwerte von ihrer charmantesten Seite zeigt. Gleich auf der ersten Seite neigt sich der historische Turm von St. Viktor

Stadtwerke Schwerte GmbH

Redaktion: [schwerte.de](http://www.schwerte.de)
Gabriele Kruse
Liethstraße 32–36
58239 Schwerte

Telefon: 0 23 04-203 257
E-Mail: kruse@schwerte.de
www.ruhrpower.de

einem bunten Luftballon entgegen. Alt und neu, jung und etabliert – auf www.schwerte.de ist jeder willkommen.

Virtuelles Rathaus aufgewertet

„Der alte Webauftritt ist gehörig aufgeräumt worden“, sagt Gabriele Kruse, die redaktionell das Citynetz bei den Stadtwerken Schwerte betreut und www.schwerte.de inhaltlich und in enger Zusammenarbeit mit den Schwertern mitentwickelt hat. Einige Angebote, die sich im Laufe der Jahre abgenutzt hatten, sind rausgeflogen. Andere wurden neu und sinnvoll zusammengefasst. Wieder andere sind hinzugekommen oder haben eine neue Bewertung erfahren. Letzteres trifft auf die Stadtverwaltung zu: Das „virtuelle Rathaus“ rückt zu einem Hauptnavigationspunkt auf. Ganz gleich, ob Informationen über Rat und Verwaltung, herun-

terladbare Formulare oder Abfallkalender – das lästige Suchen hat ein Ende.

Mitmischen im Bürgerforum

Im Bürgerforum können sich Schwerter einmischen, Statements abgeben, Kritik äußern oder ihre Sorgen mitteilen. Und oft wird geholfen. „Eine Schwerterin, die sich in der Kündigungszeit ihrer Mietwohnung verschätzte, hatte geschrieben, dass sie dringend einen Nachmieter sucht“, erinnert sich Gabriele Kruse. Flugs war er da – im Bürgerforum.

Die vergangenen Rubriken „Kultur und Kunst“ und „Freizeit und Sport“ hat das Kreativteam der elementmedia nun unter den Navigationen „Kultur und Freizeit“ zusammengefasst – der Übersichtlichkeit halber. Und das „Leben in Schwerte“ heißt nun „Schwerte für

Schwerte“. Hier finden Internet-Nutzer alles, was das Leben neben festen Institutionen bereichert: Ein Überblick über Kinderbetreuungsmöglichkeiten gehört ebenso dazu wie Freizeittipps für junge Leute oder die Vorstellungen aktiver Senioren von einem ebenso aktiven Leben.

Jeder Verein kann sich im Online-Angebot www.schwerte.de wiederfinden – es kostet nur einen Anruf und ein Gespräch mit Gabriele Kruse. Und auch an Werbemöglichkeiten für Unternehmen wurde gedacht. Mehr und vor allem gezielter kann nun der Platz gebucht werden. Die Werbeflächen, die aufgrund der sehr hohen Zugriffszahlen für viele Unternehmen interessant sein dürften, sind in Kürze ebenfalls verfügbar.

Auf einer Welle surfen

www.schwerte.de ist gehörig entstaubt worden. Anstatt sich durch viele Menüpunkte hindurch zu blättern, surfen die Nutzer nun auf einer Welle durch die Stadt und deren Möglichkeiten. Mal brandet sie mit dem Motiv einer Straße über den oberen Bildschirmrand: Verkehr. Mal schwappt sie als natürliche Idylle über den Monitor: Ökologie. Doch nie verlieren die Nutzer die gesamte Internet-Präsenz aus dem Blick: Auf dem linken Bildschirmrand bleiben im Gegensatz zu früher alle Hauptnavigationen erhalten. www.schwerte.de – alles auf einen Klick.



Wie Phönix aus der Asche Volleyballverein erlebt mit Beachvolleyball Zuschauerboom



Sicher am Ball, Beachvolleyballspieler Wolfgang Tinnefeld vom VV Phönix.

Der VV Phönix setzt auf Trendsportarten. „Beachen ist in“, sagt der Vorsitzende Herbert Müller.

Also bittet der Verein jeden Sommer zum Beachvolleyball ins Elsebad. Hineinschnuppern, mitmachen, und die Nachwuchssorgen sind gelöst.

Alles begann mit einer Männerriege

Knapp 40 volleyballbegeisterte Schwerter, zumeist Männer, hatten sich vor 18 Jahren zusammengetan und den Volleyballverein Phönix

Schwerte 1987 e.V. gegründet. Was mit kleinem Spielbetrieb ins Leben gerufen wurde, startet nun mit vier Damen-, zwei Herren-, zwei Hobby-Mixed-Teams und einem Hobby-Herren-Team in die Hallen-Saison. Von der weiblichen F bis zur männlichen A sind noch weitere sieben Jugendmannschaften gemeldet. Vor allem, seit der VV Phönix in den Sommermonaten auf dem Gelände des Elsebades Beachvolleyball auf den vereinseigenen Feldern anbieten kann, sind die Mitgliederzahlen nach oben geschneilt. 2002 waren es noch knapp 100, jetzt pritschen und baggern 170 Schwerter im Sand und in der Halle.

Leistungsorientierter Breitensport

Als Herbert Müller vor drei Jahren den Vorsitz des VV Phönix übernahm, begann er, den Verein um-

zukrempeln. „Ich hatte Sorge, dass uns die Männerabteilung wegbriecht“, gesteht Müller. Zwar war der VV Phönix in der Mehrheit von Männern gegründet worden, die endlich eine eigene sportliche Heimat finden wollten, doch im Laufe der Jahre hat sich das vermeintlich starke Geschlecht dann im Verhältnis zu den Damen doch zurückgezogen.

Also Beachvolleyball. „Ein schnelles Spiel, das Spaß macht“, sagt Müller. Die Rechnung ging auf: Junge Leute, vor allem auch Jungen, kamen, schnupperten – und blieben.

Spaß auf hohem Niveau

In Sachen Vereinsarbeit kann Müller aus einem großen Erfahrungsschatz schöpfen. In seiner Heimatstadt Bonn hatte er einst einen Club zum größten Volleyballverein aufgebaut. Er selbst spielte bis

zur Regionalliga, trainierte ein Team in der zweiten Bundesliga. Wären das auch Ziele für Schwerter? „Nein, nein“, lacht Müller, „die Regionalliga überlassen wir anderen.“ Wenn er von „leistungsorientiertem Breitensport“ erzählt, meint er nicht vier, fünf Trainingseinheiten pro Woche, sondern spricht vom Spaß. „Spaß an der Bewegung, Spaß, sich zu engagieren. Aber alles auf hohem Niveau.“

Fördern und fordern

„Wir möchten Jugendliche fördern“, sagt Herbert Müller. Eine optimale Förderung ist aber nur mit guten Trainern möglich. Erstmals hat in diesem Jahr Andrea Grobe das Beachvolleyball-Training übernommen. Die langjährige Bundesliga-Spielerin hat sich zudem bereit erklärt, die dritte Damenmannschaft, ein ganz junges Team, zu trainieren. Andrea Knop, wiederum eine Ex-Bundesliga-Spielerin, kümmert sich um die E- und F-Jugend. Für die Herren, beziehungsweise die männliche A-Jugend, konnte mit Frank Hoffmann, ehemaliger Trainer und Spieler der 1. Herrenmannschaft des TV Hörde, ebenfalls ein erfahrener Trainer gefunden werden.

Eine Saftbar für den Trainer

Und wieder beschreitet Herbert Müller Neuland. „Zum Nulltarif ist das nicht zu haben“, sagt er. Spenden- und Sponsorengelder aber können nicht ausschließlich für das Training verwendet werden. Also müssen die Teams einen Beitrag leisten. Beispielsweise mit gemeinschaftlichem Kuchenverkauf und einer Saftbar bei Meisterschaftsspielen. Müller schmunzelt: „So ganz nebenher wird auf diese Weise der Mannschaftsgeist gestärkt.“

**Volleyballverein Phönix
Schwerte 1987 e.V.
Herbert Müller**

Telefon: 0 23 04- 89 606
info@vv-phoenix-schwerte.de
www.vv-phoenix-schwerte.de

Licht an in Schwerte

Postkartensammlung sendet nächtliche
Grüße aus der Stadt



Das Stadtwerke-Gebäude – eines der zwölf Motive der Postkartensammlung.

Die Stadtwerke Schwerte tun es, Stadtverwaltung, Sparkasse und Technologiezentrum ebenfalls, und auch der Förderverein der St.-Viktor-Kirche steht nicht nach.

Sie lassen Schwerte leuchten. Abends, wenn die Sonne untergeht, erstrahlen in ihrem Namen ausgewählte Gebäude und Kunstwerke in der Stadt.

„Strom ist ein für die Vermarktung schwieriges Produkt“, sagt Matthias Becker, der bei den Stadtwerken Schwerte eigentlich für Straßenbeleuchtung und Erdgasfahrzeuge verantwortlich ist. Doch er hat ein großes Herz für die kreativen Einsatzmöglichkeiten von Licht und Beleuchtung. „Licht“, sagt er, „sorgt

für Sicherheit. Es vermittelt ein positives Lebensgefühl.“ Und so entwickelte er gemeinsam mit Auftraggebern Konzepte, die Schwerte auch abends in heimeliges Licht tauchen. Er illuminierte den Wuckenhof, das Rathaus und Skulpturen für die Stiftung Kultur und natürlich auch die Gebäude der Stadtwerke in der Liethstraße. Er setzt Lichtpunkte in der Stadt.

Weniger Energie als eine Nachttischlampe

Beckers Lichtkonzepte sind gleichzeitig Energiesparkonzepte. Man braucht kein Millionär zu sein, um Lichter aufgehen zu lassen. Becker setzt bei seinen Entwürfen auf sparsame LED-Technik. „Das gesamte blaue Band durch Schwerte verbraucht weniger Energie als eine Nachttischlampe“, führt er aus. Je mehr Menschen auf die neue Technik umsteigen, desto geringer wird also der Energieverbrauch. Oder anders formuliert, umso mehr Lichter können in Schwerte leuchten. Auch daran arbeitet Becker emsig weiter. Er entwirft Lichtkon-

zepte für Betriebe, Vereine und Privatpersonen. Wenn es nach ihm ginge, würden Gebäude, Plätze, ganze Straßenzüge abends für ein paar Stunden erstrahlen. So manche Schönheit zeigt ihre Reize erst bei Nacht. Doch das ist Zukunftsmusik.

Prominente Schönheiten

Gegenwart aber ist eine Postkartensammlung. „Schwerter Lichte“ heißt das Heft, in dem sich eine Reihe prominenter Schönheiten bei Nacht präsentiert – das Kulturbüro am Wuckenhof, die Verwaltungsgebäude der Stadtwerke Schwerte, das Rathaus, um nur einige zu nennen. Die „Schwerter Lichte“ eignen sich hervorragend als postalischer Gruß. Verführen Sie doch einfach Freunde und Bekannte mit zauberhaften Nachtansichten aus Ihrer Heimatstadt. Das Postkartenheft kann am verkaufsoffenen Sonntag, solange der Vorrat reicht, kostenfrei im Kundenzentrum der Stadtwerke in der Bahnhofstraße abgeholt werden. Nur frankieren und verführen müssen Sie selbst.

Stadtwerke Schwerte GmbH

Matthias Becker
Liethstraße 32–36
58239 Schwerte

Telefon: 023 04-203 252
E-Mail: becker@ruhrpower.de
www.ruhrpower.de

Kundenservice

Kundenzentrum:

Stadtwerke Schwerte GmbH
Bahnhofstraße 11
Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr
Tel.: 023 04-203 222 · Fax: 023 04-203 223
E-Mail: kunden@ruhrpower.de

Berater:

Susanne Breuel · Christian Lange
Aziz Özkir · Sabine Schikorsky

Verwaltungsgebäude:

Liethstraße 32–36
Tel.: 023 04-203 0 · Fax: 023 04-203 199
www.ruhrpower.de

Geschäftskunden:

Alfred Sagurna
Tel.: 023 04-203 210 · Fax: 023 04-203 199
E-Mail: sagurna@ruhrpower.de

Marketing und Öffentlichkeitsarbeit:

Michaela Zorn-Koritzius
Tel.: 023 04-203 112 · Fax: 023 04-203 103
E-Mail: marketing@ruhrpower.de

Beschwerdemanagement:

Michael Grüll
Tel.: 023 04-203 105 · Fax: 023 04-203 103
E-Mail: gruell@ruhrpower.de

24-Stunden-Service

Technische Störungen

Strom, Straßenbeleuchtung,
Wärme, Gas und Wasser
Tel.: 023 04-203 203

Telefonie

RuhrNet
Tel.: 023 04-203 33

Impressum

Herausgeber:

Stadtwerke Schwerte GmbH
Liethstraße 32–36
58239 Schwerte · Tel.: 023 04-203 0
www.ruhrpower.de

Verantwortlich:

Gerhard Visser (V.i.S.d.P.)

Redaktion:

Michaela Zorn-Koritzius
Oliver Weist

Gestaltung/Text:

elementmedia GmbH · Schwerte
Andrea Schneider (Text)

Druck:

Wirtz Druck

© 2005 Stadtwerke Schwerte GmbH

Kräuterfisch

Rezept für 4 Personen



Anna Scariot bei den Vorbereitungen.

Zutaten:

- 4 Stück frische Rotbarschfilets à 200 g (wahlweise auch tiefgefroren)
 - 1 Stück Lauchstange
 - 2 Stück Karotten
 - 1 ganze Zwiebel
 - 2 Ecken Kräuterschmelzkäse
 - 2 Esslöffel Butter oder Margarine
 - 1/4 Tasse Crème fraîche
 - 1 ganze Zitrone
 - 1 Bund Dill
 - 1 Bund Petersilie
- Worchestersauce, Salz, Pfeffer

Anna Scariot ist bei den Stadtwerken Schwerte im 3. Lehrjahr als Industriekauffrau tätig und durchläuft im Rahmen ihrer Ausbildung die unterschiedlichen Abteilungen.

Ihre Freizeit verbringt sie meistens im Reitstall, um sich um etliche Pferde zu kümmern. Egal, ob für die Ausbildung junger Nachwuchstalente oder die Pflege älterer Gnadenbrotpferde, sie nimmt sich für jeden ihrer Schützlinge stets ausreichend viel Zeit.

Da bleibt oft nicht viel Zeit, den knurrenden Magen ruhigzustellen. „Meine Freunde wissen schon, dass ich nicht die Küchenfee bin, aber mein Leibgericht klappt immer wieder und ist ganz einfach nachzukochen. Und das ist auch das einzige Fischgericht, das

ich wirklich mag“, sagt Anna Scariot schmunzelnd, als die Redaktion sie fragt, ob sie für die Ruhrpower-Zeit kochen möchte.

Zubereitung

Die Zitrone teilen und auspressen. Die Rotbarschfilets salzen und pfeffern, mit Zitronensaft und Worchestersauce beträufeln. Die Karotten schälen, in längliche Stifte schneiden, Lauch putzen, waschen, vierteln und ebenfalls in längliche Stücke schneiden, Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlaufen lassen und die Fischfilets und das Gemüse dazugeben. Den Fisch auf jeder Seite 5 Minuten anbraten. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kräuter hacken und zusammen mit dem Kräuterschmelzkäse, dem Crème fraîche und den Zwiebeln zu einer Masse verarbeiten. Die angebratenen Fisch-

filets in eine feuerfeste Form geben. Das Gemüse daneben legen und mit der angerührten Kräutercrème bestreichen. Den Backofen auf 220° (Gas Stufe 3–4) vorheizen und den Fisch in der oberen Schiene goldgelb überbacken lassen.

Als Beilage eignen sich hervorragend Reis oder Kartoffeln. Dazu reicht man am besten einen guten trockenen Weißwein.

Guten Appetit wünscht Anna Scariot



Geschafft, nur noch überbacken und dann können wir es uns schmecken lassen.