

Exklusiv in dieser Ausgabe!
Ruhrpower-Zeit-Coupons für alle
Schwerter zum Weihnachtsfest.



Vom Naherholungsgebiet zur „Relax-Zone“

Wie Schwerte sich zur Fußball-WM präsentieren will.

Seite 3
Neue Abrechnungen
Erklären statt verwirren

Seite 4
Onlinebanking
Die Sparkasse informiert

Seite 9
HSG Schwerte/Westhofen
Königliche Leitung

Nr. **13**



Vorwort

GERHARD VISSER, GESCHÄFTSFÜHRER DER STADTWERKE SCHWERTE GMBH.

Liebe Kundin, lieber Kunde,

die Stadtwerke Schwerte sind von den turbulenten Preisentwicklungen auf den Energiemärkten nicht verschont geblieben. Auch wir mussten unsere Gaspreise deutlich anheben, weil die Bezugskosten rasant gestiegen sind und leider auch weiter steigen werden. Dabei versichern wir Ihnen, dass wir nur die tatsächlichen Verteuerungen, die wir im Gaseinkauf in Rechnung gestellt bekommen, an Sie weitergeben.

Um hier überhaupt keine Unstimmigkeiten im Vertrauensverhältnis zu Ihnen aufkommen zu lassen, haben wir unsere Daten vor der Preiserhöhung freiwillig der Kartellbehörde vorgelegt. Uns wurde dann umgehend schriftlich bestätigt, dass wir nur die Mehrkosten an Sie weitergeben. Dabei versichern wir Ihnen gerne, dass wir zum 01.01.2006 keine weitere Gaspreisanhebung vornehmen werden und bestrebt sind, die Preise bis weit in den Sommer 2006 hinein stabil zu halten.

Wir bedauern sehr, dass wir Ihnen die steigenden Energiepreise zumuten müssen, möchten aber betonen, dass wir als „kleines“ Energieunternehmen anders als die „großen“ Energiekonzerne keine Möglichkeit haben, diese Entwicklungen zu beeinflussen. Wir versichern Ihnen aber ausdrücklich, dass wir nur die unbedingt notwendigen Kosten bei den Preiskalkulationen ansetzen und garantieren Ihnen, dass wir nach wie vor zu den preiswerten und leistungsstarken Versorgungsunternehmen zählen.

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen wünschen, können Sie mich gerne anrufen.

Ich wünsche Ihnen schon jetzt schöne und ruhige Festtage und für das neue Jahr alles Gute, viel Glück und reichlich Gesundheit in der Hoffnung, dass Sie uns auch im neuen Jahr Ihr Vertrauen entgegenbringen.

Es grüßt Sie herzlich
Ihr Gerhard Visser

Kurzinfos

Bis zu 20 Prozent Nachlass bei der Kfz-Versicherung

Seit dem 1. Oktober gewähren die ONTOS und die RheinLand Versicherung einen Nachlass von fünf bzw. zwanzig Prozent auf die Kfz-Versicherung für Erdgasfahrzeuge. Mehr Informationen zum Thema Erdgasfahrzeuge unter www.erdgasfahrzeuge.de. Informationen zu den Versicherungen finden Sie unter www.ontos.de oder www.rheinland-versicherung.de.

Neuer Besucherrekord auf www.schwerte.de

Im Monat Oktober verzeichnete die Informations- und Kommunikationsplattform schwerte.de einen neuen Besucherrekord: 47.757 Besucher klickten sich in diesem Monat ein. Besonders häufig wurde dabei der interaktive Veranstaltungskalender und das Bürgerforum genutzt.

Unzureichender Klimaschutz

Der Ausstoß an klimafährdenden Treibhausgasen steigt drastisch an. Nicht das Kyoto-Protokoll und nicht eine gute Klimaschutzpolitik haben dafür gesorgt, dass die Emissionen der Industriestaaten zwischen 1990 und 2003 um sechs Prozent zurückgegangen sind. Der eigentliche Grund war der Zusammenbruch des Ostblocks. In der Folge wurden viele veraltete Anlagen stillgelegt und durch neue, effizientere Industrieanlagen ersetzt. Der Ausstoß an Treibhausgasen in Osteuropa sank um 40 Prozent. Im selben Zeitraum – zwischen 1990 und 2003 – stiegen die Emissionen der westlichen Industrieländer insgesamt um fast 20 Prozent an.

Voller Erfolg: 1. Schwerter Marketing-Forum

Am 10. November fand das erste Marketing-Forum im Technologie Zentrum Schwerte statt. Über 200 Gäste waren der Einladung der TechnoPark und Wirtschaftsförderung Schwerte, der Ruhr Nachrichten und der ortsansässigen Werbeagentur elementmedia gefolgt. Die Gäste hatten Gelegenheit, sich zu informieren und mit Fach- und Führungskräften über Marketing, Kommunikation und Werbung zu diskutieren.

Arbeitslosengeld II führt zu Ausfällen bei den Stadtwerken

Bei Empfängern von Arbeitslosengeld II werden die Heiz- und Energiekosten übernommen, aber nicht, wie früher bei der Sozialhilfe, automatisch an den Energieversorger abgeführt. Der ALG-II-Empfänger bekommt sein Geld ausgehändigt und entscheidet selbst, was er damit macht. Nicht selten stellt er den Energieposten gegenüber anderen Verpflichtungen zurück. Das erhöht die Verluste bei den Stadtwerken.

Deutsche Post setzt zunehmend auf Erdgasfahrzeuge

Die Deutsche Post World Net will bei ihrer Paketzustellung mehr auf Erdgasfahrzeuge setzen. Im nächsten Jahr sollen weitere 100 gekauft werden, so das Unternehmen bei der Übernahme von 15 neuen Erdgasfahrzeugen. Damit wird die Erdgasflotte der DHL Express innerhalb von eineinhalb Jahren auf über 170 Wagen anwachsen.

Zu Beginn des Jahres 2005 haben die Stadtwerke Schwerte ihren Kunden versprochen, dass zukünftig vieles einfacher und leichter gestaltet wird. Nur muss man heute feststellen, dass Wunsch und Wirklichkeit noch etwas auseinander liegen.

„Lesbarer, verständlicher und nachvollziehbarer sollten unsere Abrechnungen werden. Doch mit der endgültigen Verabschiedung des Energiewirtschaftsgesetzes durch die Bundesregierung hat sich der Gesetzgeber keine Gedanken gemacht, wie die notwendige Umsetzung bei den Kunden ankommt“, sagt Alfred Sagurna, zuständig für den Vertrieb bei den Stadtwerken Schwerte.

Doch nach dem Willen des Gesetzgebers müssen nunmehr die Kosten des Vertriebes und des Netzes auch noch getrennt dargestellt werden. Bisher sollten die Rechnungsbeträge bereits aufgedröselst werden nach: Kosten für das Erneuerbare-Energie-Gesetz, das Kraft-Wärme-Kopplungsgesetz, die Stromsteuer und natürlich die Mehrwertsteuer. Schaut man sich dann sogar noch die ersten Entwürfe des Gesetzgebers zur Mitte des Jahres an, sollte sogar noch die Konzessionsabgabe, die an die Stadt für die Nutzung der öffentlichen Straßen und Wege überwiesen wird, explizit auf den Rechnungen ausgewiesen werden. Dass die Umsetzung all dieser gesetzlichen Vorgaben organisatorische und personelle

Kapazitäten bindet und somit mit zusätzlichen Kosten verbunden ist, kann man sich leicht vorstellen.

Der Wunsch nach „All inclusive“

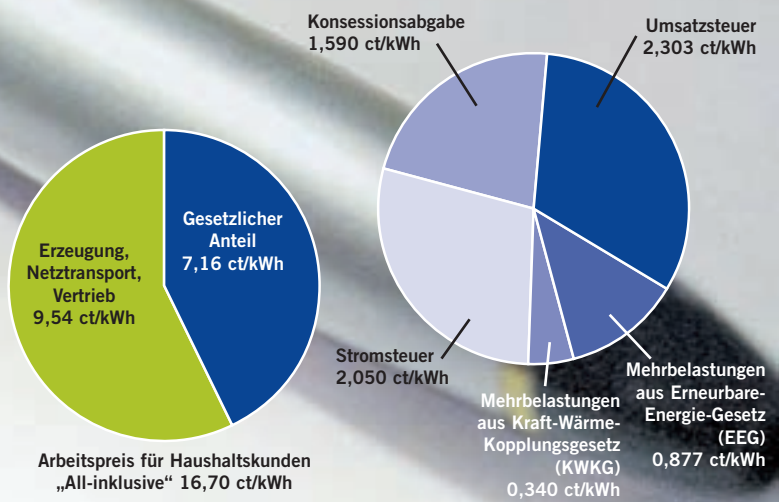
„Die Kunden“, davon ist Sagurna überzeugt, „möchten aber ihre Strom- oder Gasmengen zu einem festen Preis abnehmen und diese dann auch auf ihren Rechnungen sofort wieder finden.“ „All inclusive“, sozusagen. Nur davon sind die Stadtwerke zurzeit noch sehr weit entfernt. „Trotzdem werden wir versuchen, die Rechnungen in diesem Jahr für unsere Kunden etwas transparenter zu gestalten“, so Alfred Sagurna. In jedem Fall wird es zu den Rechnungen ein Beiblatt geben, wo man die wesentlichen und wichtigen Informationen zur Rechnung nachlesen kann.

Günstig trotz Preissteigerung

Anstatt all die Fragen rund um die Rechnungen zu beantworten, die nun wieder, und für Sagurna sehr berechtigt, an die Stadtwerke gestellt werden, würde er sich lieber auf einer anderen Ebene mit den Kunden unterhalten: Die aktuellen, aber unerfreulichen Entwicklungen auf den Energiemärkten erläutern. Preisentwicklungen bei Strom und Gas erklären. Verunsicherten Kunden deutlich machen, dass eine Ölpreisbindung für Erdgas Ende der 60er Jahre eingeführt worden ist und zunächst eine Forderung der Kunden war. Immerhin entwickeln

Erklären statt verwirren

Abrechnungen werden wegen gesetzlicher Vorgaben umfangreicher



DIE DIAGRAMME ZEIGEN DIE ZUSAMMENSETZUNG DES STROMPREISES.

sich die Gaspreise im importabhängigen Deutschland relativ moderat, während sie in Ländern ohne Ölpreisbindung wie beispielsweise Großbritannien ständigen, zum Teil erheblichen Sprüngen unterzogen sind. „Nur eines ist ganz sicher, die Gaspreise werden und sind bereits in der Vergangenheit schon immer sehr verantwortungsbewusst und differenziert im Sinne unserer Kunden kalkuliert worden“, versichert Sagurna.

Gleiches gilt für die Strompreise: Wer weiß schon, dass die Preise für Erzeugung, Transport, Investitionen in Anlagen und natürlich Vertrieb seit 1998 um 16,2 Prozent gesunken sind? Gestiegen sind aber die steuerlichen Abgaben. Der sogenannte Staatsanteil machte nunmehr im Bundesdurchschnitt gesehen 41 Prozent des Strompreises aus. Wie sieht es bei uns in Schwerte aus? Hierbei hilft ein Blick auf den zurzeit gültigen Arbeitspreis für den Stromverbrauch im Privatkundenbereich:

„All-inklusive“ 16,70 ct/kWh. (siehe Grafik)

Sparpakete nutzen

Die Stadtwerke Schwerte empfehlen ihren Kunden immer wieder, jede Möglichkeit des Sparens zu nutzen. Sie beziehen Strom, Gas, Wasser unmittelbar von den Stadtwerken und nutzen vielleicht schon einen RuhrNet-Telefonanschluss, dann haben Sie die Möglichkeit, sich für das große Ruhrpower-Paket XXL zu entscheiden und sparen sofort vier Prozent bei Ihren Energie- und Wasserkosten und zusätzlich 24,00 Euro bei Ihrer Telefonrechnung. Sie sind noch gar kein Telefonkunde der Stadtwerke Tochtergesellschaft RuhrNet? Dann sollten Sie die Tarifstruktur mit denen Ihres derzeitigen Anbieters vergleichen. Ein Wechsel zur RuhrNet lohnt sich oftmals. Zwar bedeuten die Ruhrpower-Pakete wieder ein paar Zeilen mehr auf Ihrer Abrechnung – aber zugleich auch mehr Geld in Ihrer Geldbörse.

Kundenzentrum der Stadtwerke Schwerte
 Bahnhofstraße 11
 Montag bis Freitag
 von 8⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr
 Telefon: 0 23 04-203 222
 www.ruhrpower.de

Vom Überweisungsträger zum Homebanker

Onlinebanking spart Zeit, Geld und Nerven



BEQUEM VON ZU HAUSE – VIELE KUNDEN DER SPARKASSE ERLEDIGEN IHRE BANKGESCHÄFTE ÜBER DAS INTERNET.

Bereits jeder vierte Privat- und jeder zweite Geschäftskunde nutzt das Internet für seine Bankgeschäfte.

Im Pyjama die Miete anweisen, ohne Papierkram den Dauerauftrag ändern, mal eben den Kontostand prüfen – wer möchte das nicht? Das Internet macht's möglich: „Homebanker“ haben rund um die Uhr Zugriff auf ihr Konto. Quasi vom Wohnzimmer aus.

Die Sparkasse Schwerte lässt Kunden die Wahl: Sie können Bankgeschäfte bequem online erledigen, am Selbstbedienungsterminal und natürlich auch weiterhin persönlich am Kundenschalter. Wer sich für Banking per PC entscheidet, kann aus verschiedenen Möglichkeiten wählen.

Welche Lösung passt?

Für alle „Standardsituationen“ wie Überweisungen ins In- und Ausland, die Verwaltung von Daueraufträgen oder Aktiendepots und eine schnelle Umsatzabfrage ist das kostenlose

Internetbanking über das Portal www.sparkasse-schwerte.de die ideale Lösung. Es ermöglicht einen flexiblen Zugriff von nahezu jedem Internetrechner aus, eine rasche Abwicklung von Aufträgen, die bequeme Archivierung von Kontoverbindungen und nicht zuletzt eine sichere wie einfache Handhabung. Insbesondere Geschäftskunden und ambitionierte Privatkunden entscheiden sich mit dem Einsatz von Banking-Software (wie z. B. Star-MONEY oder win-data) gern für zusätzliche Funktionen, beispielsweise die Verwaltung mehrerer Konten und eine buchhalterische Aufbereitung der Umsätze.

Immer auf der sicheren Seite

Für beide Wege des Zahlungsverkehrs per PC hat Sicherheit höchste Priorität, Fachleute schätzen Onlinebanking als sehr sicher ein. Umfassender Datenschutz wird durch Anmeldenname, PIN (identifiziert den Kontoinhaber) und TAN (elektronische Unterschrift für die Transaktion) gewährleistet. Die Si-

cherheit des PIN-TAN-Verfahrens wurde durch iTAN weiter optimiert: Für die einzelne Transaktion wird statt einer beliebigen nun eine bestimmte, zeitlich begrenzt gültige TAN aus der Liste abgefragt. Bei der Softwareverwendung kann per Chipkarte und Kartenleser auch das HBCI-Verfahren genutzt werden, das höchsten Sicherheitsansprüchen entspricht.

So einfach schützen Sie sich vor Datenklau.

Das Phänomen „Phishing“ hat Sicherheitsbedenken ausgelöst. Dabei versuchen Betrüger, durch gefälschte E-Mails sowie Internetseiten, die originalen Bankmedien stark ähneln, Zugangsdaten abzufragen. Wirkungsvollen Schutz gegen Datenfischer bietet schon die Beachtung weniger simpler Regeln:

- Geben Sie Ihre Zugangsdaten (Anmeldenname, PIN und TAN) niemals heraus – auch nicht, wenn Sie per E-Mail, Telefon oder anderweitig dazu aufgefordert werden.

 **Sparkasse Schwerte**

- Rufen Sie das Onlinebanking immer direkt über die Internetadresse Ihrer Bank (z. B. www.sparkasse-schwerte.de) auf.
- Eine zertifizierte, verschlüsselte Internetverbindung besteht dann, wenn die Internetadresse der Banking-Anwendung mit „https“ beginnt und Sie in der Statusleiste z. B. ein geschlossenes gelbes Schlosssymbol sehen.
- Wenden Sie sich bitte an Ihre Bank, sollte Ihnen einmal etwas „spanisch“ vorkommen – man wird Sie gerne beraten.

Weitere Infos erhalten Sie bei der Sparkasse Schwerte Electronic Banking Center

Telefon: 0 23 04-103 0
www.sparkasse-schwerte.de
info@sparkasse-schwerte.de

RUHRPOWERzeit - Coupon

AbisA

Vom Anfänger bis zum Anwender
Individuelle Einzelschulungen

AbisA – der Wissensbasar
Schulungsleiter Werner Rosener
Roonstraße 6
58239 Schwerte

Wenn Sie bis jetzt die Hemmschwelle „Computer“ noch nicht überwunden haben, aber gerne die neuen Möglichkeiten dieses geheimnisvollen Mediums nutzen möchten, dann sind Sie bei AbisA genau richtig. Wir lehren nur so schnell wie Sie es zulassen und stimmen die Zeiten nach Ihren Wünschen ab. Haben Sie Interesse an der Bearbeitung von digitalen Fotos oder der Erstellung von Briefen und Tabellen, dann sollten Sie nicht gleich mit den speziellen Programmen beginnen, sondern vorher diese Grundlagen erlernen.

Informationen unter 023 04-25 28 643 · abisa@ruhrnet-online.de

RUHRPOWERzeit - Coupon



Brillen Rauh
Westwall 2 – Ecke Friedensstraße
58239 Schwerte

Unser Angebot von ca. 2000 Brillenfassungen und Sonnenbrillen ist wohl so ziemlich unschlagbar. Wir zeigen Ihnen etwas Außergewöhnliches! Spezial-Brillengläser für Golfer gehören genauso zu unseren Stärken wie Skibrillen für Brillenträger. Natürlich finden Sie Sonnenbrillen von Christian Dior, Gucci oder Oakley ebenso bei uns, wie fetzige Kinderbrillen. Und wenn Sie fassunglos sein möchten, dann verpassen wir Ihnen die unsichtbare Brille, die Contactlinse.

Informationen unter 023 04-173 61 · www.brillen-rauh.de

RUHRPOWERzeit - Coupon



Ferienhausvermietung
Anke und Dieter Stüwe GbR
Heidekamp 75
58239 Schwerte

Sie lieben das beruhigende Rauschen der Nordseewellen, wollen Ruhe genießen, Angeln, Schwimmen, Kuren, Rad fahren und Wandern durch eine unberührte Natur – dazu die gesunde Nordseeluft tanken. Dann sind Sie im Nordseebad Carolinensiel-Harlesiel genau richtig – keine überlaufenen Strände, keine Betonburgen oder Hochhäuser. Unsere gemütlichen, komfortablen, ruhig, aber zentral gelegenen Feriendomizile bieten Ihnen alles, was für einen erholsamen Urlaub nötig ist.

Informationen unter 023 04-463 07 · www.anke-dieter-stuewe.de

RUHRPOWERzeit - Coupon



RehaVision Schwerte GbR
Ostberger Straße 34
58239 Schwerte

Unser Zentrum versteht sich als moderne Form der Gesundheitspflege. Vielfältige Formen der Therapie sichern die ganzheitliche Betreuung in Rehabilitation und Vorsorge. Sport- u. Physiotherapeuten, Diplom-Sportlehrer und Sportwissenschaftler gewährleisten bei Reha Vision Schwerte gebündelte Fachkompetenz auf höchstem Niveau. In Abstimmung mit Ihrem Arzt erhalten Sie bei uns ein intelligentes und individuelles Therapiekonzept oder Trainingsprogramm zur Behandlung Ihrer Beschwerden.

Informationen unter 023 04-25 27 80 · www.rehavision-schwerte.de

RUHRPOWERzeit - Coupon



HSG Schwerte/Westhofen
Handball-Spiel-Gemeinschaft
TG Westhofen 1883 e.V. und
TV Jahn-Rot-Weiß Schwerte
1900/61 e.V.
58239 Schwerte

Die Handball-Spiel-Gemeinschaft Schwerte/Westhofen ist seit 1988 ein Zusammenschluss der Handballabteilungen des TV Jahn Rot-Weiß Schwerte und der Turngemeinde Westhofen. Die 1. Herrenmannschaft erreichte in diesen Jahren Aufstiege bis in die Regionalliga. Die Damenmannschaft und auch die zahlreichen Jugendmannschaften spielen in der Region eine hervorragende Rolle. Spannende und schnelle Spiele gegen Vereine aus ganz NRW können Sie auch in dieser Saison in der Sporthalle des FBG verfolgen.

Informationen unter 023 04-7 24 44 · www.hsg.citynetz.com

AbisA der Wissensbasar

Individuelle Einzelschulungen, PC Grundlagen, Word und Excel Grund- und Erweiterungskurs

Ruhrpower-Zeit-Coupon **10 €**

Gegen Vorlage des Coupons erhalten Sie einmalig einen Sonderpreis von 18 Euro/Std. bei der Buchung eines Grund- oder Erweiterungskurses. (Eine Kurseinheit umfasst 10 Stunden)

Laufzeit: bis 31.05.2006

Ruhrpower-Card-Coupon **20 €**

Gegen Vorlage des Coupons erhalten Ruhrpower-Card-Inhaber einmalig einen Sonderpreis von 17 Euro/Std. bei der Buchung eines Grund- oder Erweiterungskurses. (Eine Kurseinheit umfasst 10 Stunden)

Laufzeit: bis 31.05.2006

Brillen Rauh

Ruhrpower-Zeit-Coupon **25 €**

Ab einem Verkaufswert von 75 Euro erhalten Sie gegen Vorlage des Coupons einmalig einen Preisnachlass von 25 Euro.

Laufzeit: bis 31.01.2006

Ruhrpower-Card-Coupon **10 %**

Gegen Vorlage des Coupons erhalten Ruhrpower-Card-Inhaber einen Preisnachlass von 10 % auf Sonnenbrillen und Brillenfassungen, ausgenommen sind Brillen „made in USA“ und reduzierte Ware.

Laufzeit: bis 31.01.2006

Ferienhausvermietung Stüwe

Ausspannen, Seele baumeln lassen - das geht auch im Winter.

Gegen Vorlage des Coupons erhalten Sie einmalig einen Sonderrabatt.

Ruhrpower-Zeit-Coupon **ab 30 €**

Stüwes Ferienoase I und II – Donnerstag bis Sonntag
Drei Übernachtungen inkl. Nebenkosten und Endreinigung (bei Belegung von 2 Schlafräumen) anstatt 175 Euro nur noch 145 Euro

Stüwes Ferienoase II – Donnerstag bis Sonntag
Drei Übernachtungen inkl. Nebenkosten und Endreinigung anstatt 154 Euro nur noch 120 Euro

Laufzeit: Wochenendpauschalen bis zum 31.03.2006

Ruhrpower-Card-Coupon **ab 30 €**

Stüwes Ferienoase I und II – Donnerstag bis Sonntag
Drei Übernachtungen inkl. Nebenkosten und Endreinigung (bei Belegung von 2 Schlafräumen) anstatt 175 Euro nur noch 145 Euro

Stüwes Ferienoase II – Donnerstag bis Sonntag
Drei Übernachtungen inkl. Nebenkosten und Endreinigung anstatt 154 Euro nur noch 120 Euro

Zusätzlich erhalten Ruhrpower-Card-Inhaber eine Flasche Sekt

Laufzeit: Wochenendpauschalen bis zum 31.03.2006

RehaVision Schwerte

Therapie – Training – Prävention – sportmedizinische Messungen

Ruhrpower-Zeit-Coupon **10 %**

Gegen Vorlage des Coupons erhalten Sie einmalig 10 % Preisnachlass auf die einfache klassische Massage.

Laufzeit: bis 28.02.2006

Ruhrpower-Card-Coupon **15 €**

Beim Kauf einer 10er Karte für die medizinische Prävention (gesundheitsförderndes Gerätetraining) erhalten Ruhrpower-Card-Inhaber einmalig eine klassische Massage im Wert von 15 Euro gratis.

Laufzeit: bis 28.02.2006

HSG Schwerte/Westhofen

Verfolgen Sie persönlich die spannenden Handballspiele der HSG und unterstützen Sie durch Ihren Besuch unsere Mannschaften. Die Spielzeiten entnehmen Sie bitte den Tageszeitungen.

Ruhrpower-Zeit-Coupon **25 %**

Beim Kauf von Eintrittskarten bei allen Heimspielen der Handballspielgemeinschaft Schwerte/Westhofen in der Zeit vom 21.01. bis 06.05.2006, in der Sporthalle am FBG, erhalten Sie einmalig einen Preisnachlass von 25 %.

Laufzeit: bis 06.05.2006

Ruhrpower-Card-Coupon **50 %**

Beim Kauf von Eintrittskarten bei allen Heimspielen der Handballspielgemeinschaft Schwerte/Westhofen in der Zeit vom 21.01. bis 06.05.2006, in der Sporthalle am FBG, erhalten Ruhrpower-Card-Inhaber einmalig einen Preisnachlass von 50 %.

Laufzeit: bis 06.05.2006

Coupon

Wer artig war, wird reich beschenkt. Große Weihnachtscouponaktion für alle Leser.

Noch in diesem Jahr gehen ein paar Wünsche mehr in Erfüllung, denn die Redaktion der Ruhrpower-Zeit verschenkt Weihnachtscoupons an alle Schwerter. Jetzt zu Weihnachten haben sich einige Schwerter Partner der Ruhrpower-Card entschlossen, noch großzügiger zu sein und Angebote für jedermann ausgewählt. Bei diesen Weihnachtscoupons wird Ihnen vor Freude noch einmal richtig warm ums Herz. Einfach die Coupons ausschneiden und bei den teilnehmenden Partnern vorlegen. Ruhrpower-Card Besitzer erhalten einen zusätzlichen Preisvorteil.

Wer schlau ist, beschenkt sich das ganze Jahr

Die Ruhrpower-Card ist bei vielen Einkäufen, in der Freizeit und bei Veranstaltungen in und um Schwerte herum ein willkommener Begleiter. Dafür sorgen mittlerweile 23 Ruhrpower-Card Partner in Schwerte und über 1000 Partner in Deutschland. Selbst im Ausland können Sie mit Rabatten von 10 bis zu 50 Prozent rechnen. Eine Gesamtübersicht finden Sie unter www.citypower.de

Ruhrpower-Card Neuigkeiten online

Ab Januar können Sie kostenfrei den E-Mail Newsletter mit allen aktuellen Informationen rund um die Ruhrpower-

- Aktion

wer-Card, Gewinnspiele etc. abonnieren. Anmelden können Sie sich auf den Internetseiten der Stadtwerke unter www.ruhrpower.de



Die neue Ruhrpower-Card ist da

Die alte Ruhrpower-Card verliert am 31. Dezember 2005 ihre Gültigkeit. Damit Sie sich jedoch lückenlos die Preisvorteile weiterhin sichern können, werden Ihnen die neuen Karten mit einer Laufzeit bis Ende 2007 von den Stadtwerken rechtzeitig zugeschickt.

Sie haben noch keine Ruhrpower-Card?

Das ist zwar schade, aber kein Problem. Denn wenn Sie Ruhrpower-Paketkunde sind, können Sie sich jederzeit eine kostenfreie Kundenkarte ausstellen lassen. Einfach im Kundenzentrum der Stadtwerke Schwerte in der Bahnhofstraße einen Kartenantrag abholen und Sie bekommen Ihre persönliche Karte zugeschickt.

RUHRPOWERzeit - Coupon



Konzertgesellschaft Schwerte e.V.
Friedrich-von-Schelling-Weg 8
58239 Schwerte

Die Konzertgesellschaft Schwerte veranstaltet jährlich bis zu 20 Konzerte. Sie bietet ein großes, ein kleines und ein Wahlabonnement an. Überzeugen Sie sich selbst von dem hohen Können der eingeladenen Künstler/innen und Ensembles, die überwiegend in der Rohrmeisterei auftreten. Der gemischte Chor der Konzertgesellschaft wird in seinen Konzerten von der Neuen Philharmonie Westfalen begleitet. Die Aufführungen finden im Freischützsaal, in der St. Viktor Kirche und der Rohrmeisterei statt.

Informationen unter 0 23 04 - 82 29 31 oder 0 23 04 - 1 35 77

RUHRPOWERzeit - Coupon



Tanzschule Thiele CreaDance Club
Im Bohlgarten 6
58239 Schwerte

Tanzen ist Kultur, Lebensfreude, Ausdruck und Verwirklichung Ihrer Persönlichkeit zusammen mit Ihrem Partner. Genießen Sie Ihre Freizeit aktiv mit anderen – lernen Sie neue Freunde kennen. Unsere ausgebildeten Tanzlehrer bieten Ihnen ein vielfältiges Angebot für die ganze Familie in modern eingerichteten Räumlichkeiten. Neben unserer Erlebnisgastronomie bieten wir Ihnen Kinderbetreuung und kostenlose Parkplätze.

Informationen unter 0 23 04 - 1 45 55 · www.tanzschule-thiele.de

RUHRPOWERzeit - Coupon



Lenne-Ruhr-Kanu-Tour
M. und D. Bovensmann GbR
Alter Hellweg 4
58239 Schwerte

Auf den Spuren Winnetous – einmal mit dem Kanu unterwegs sein ... Zwar lockt nicht der berühmte Schatz im Silbersee, aber auch das Ruhrtal birgt Abwechslung pur. Ein Hauch von Abenteuer bietet eine Kanufahrt durch ruhige Abschnitte, leichte Strömungen und eine Stromschnelle. Und das macht Spaß – mit Sicherheit! Dafür sorgen unsinkbare Kanus und Schwimmwesten.

Infos unter 0 23 04 - 6 16 99 · www.lenne-ruhr-kanu-tour.de

RUHRPOWERzeit - Coupon



West-Sun Sonnenstudio
Alter Hellweg 4
58239 Schwerte

Bräunen auf Hightech-Profi-Geräten bei der No:1 in Schwerte-Westhofen. Gute Unterhaltung oder Wellness pur: Weltneuheit Ergoline Multivision entführt Sie in eine ganz neue Welt des Bräunens, mit den aktuellen TV-Programmen und Color Moods, den Farblicht-Programmen mit relaxierender Wirkung. Leistungsstarke Profi-Geräte von UWE mit LeXtra Beinbräuner, Breeze und Aroma sorgen für ein intensives Bräunungsergebnis. SMS-Service sowie integriertes Kosmetik- und Nagelstudio runden den Service ab. Kostenlose Kundenparkplätze direkt vor dem Studio.

Informationen unter 0 23 04 - 64 20 79 · www.mysolarium.de

RUHRPOWERzeit - Coupon



Fitness- und Gesundheitscenter Kämmerling
Bergische Straße 19
58239 Schwerte

Erleben Sie das umfassende Angebot des Fitness- und Gesundheitscenter Kämmerling. Ausgezeichnet durch die Ärztekammer für die Qualifikation der Mitarbeiter, die Qualität der Ausstattung, den hervorragenden Service und das umfangreiche Sport- und Reha-Programm für Jung und Alt. Wir legen viel Wert auf die Betreuung und Unterstützung unserer Gäste, damit diese ihre Ziele erreichen.

Informationen unter 0 23 04 - 24 10 00 · www.fitnesscenter-kaemmerling.de

Konzertgesellschaft Schwerte
Konzerte Haut Nah erleben!

Ruhrpower-Zeit-Coupon **Gratis**

Gegen Vorlage des Coupons erhalten Sie beim Besuch eines Konzertes ein Glas Sekt oder wahlweise ein Glas Orangensaft.

Laufzeit: 28.02.2006

Ruhrpower-Card-Coupon **3 €**

Gegen Vorlage des Coupons erhalten Ruhrpower-Card-Inhaber beim Kauf an der Abendkasse oder in PÖ's Ticketshop einen Rabatt von 3 Euro je Karte.

Laufzeit: 28.02.2006

Tanzschule Thiele

Verschenken Sie einen Gutschein – das ideale Geschenk für Familie, Freunde und Bekannte.

Ruhrpower-Zeit-Coupon **5 %**

Gegen Vorlage des Coupons erhalten Sie beim Kauf eines Gutscheins für eine unserer Leistungen einen Rabatt von 5 %.

Laufzeit: bis 31.01.2006

Ruhrpower-Card-Coupon **10 %**

Gegen Vorlage des Coupons erhalten Ruhrpower-Card-Inhaber beim Kauf eines Gutscheins für eine unserer Leistungen einen Rabatt von 10 %.

Laufzeit: bis 31.01.2006

Lenne-Ruhr-Kanu-Tour

Zur Einlösung der Coupons und Terminabsprache setzen Sie sich bitte direkt mit Lenne-Ruhr-Kanu-Tour in Verbindung.

Ruhrpower-Zeit-Coupon **Gratis**

Bei der Buchung einer geführten Kanutour erhalten alle Teilnehmer ein Begrüßungsgetränk gratis.

Laufzeit: Mai – September 2006

Ruhrpower-Card-Coupon **25 €**

Bei der Buchung einer geführten Kanutour können Sie im Anschluss den Grillplatz in unserem Kanu-camp kostenlos nutzen (max. 25 Pers.) im Wert von 25 Euro.

Laufzeit: Mai – September 2006

West Sun Sonnenstudio

Wellness pur – Sonnen – Kosmetik – Nagelstudio

Ruhrpower-Zeit-Coupon **5 €**

Gegen Vorlage des Coupons erhalten Sie einmalig bei einer Neumodellage in unserem Nagelstudio zum Einführungspreis von 39.90 Euro gratis zwei Schmucknägeln in Nail-Art-Technik.

Laufzeit: bis 15.01.2006

Ruhrpower-Card-Coupon **47 €**

Gegen Vorlage des Coupons erhalten Ruhrpower-Card-Inhaber einmalig beim Kauf einer 100 Euro Vip-Karte einen Sonderbonus von 30 Euro und eine Flasche Kosmetik im Wert von 17 Euro.)

Laufzeit: bis 15.01.2006

Fitness- und Gesundheitscenter Kämmerling

Nie wieder Rückenschmerzen! 4 Wochen – Rückenkurs mit System, aktiv sein – fit bleiben.

Ruhrpower-Zeit-Coupon **4 Stunden**

Gegen Vorlage des Coupons können Sie bei einem Rückenkurs von 4 Wochen (99 Euro) teilnehmen. Der Selbstkostenbeitrag beträgt hierbei nur 24 Euro. Die Krankenkassen übernehmen bis zu 90 %, auch können Sie einen Partner Ihrer Wahl zu 4 Schnupperstunden mitbringen. Der Rückenkurs beinhaltet Fachkompetente Betreuung, Computertechnische Messungen und zwei Trainingseinheiten pro Woche.

Laufzeit: bis 06.01.2006

Ruhrpower-Card-Coupon **10 %**

Gegen Vorlage des Coupons erhalten Ruhrpower-Card-Inhaber zusätzlich 10 % Rabatt auf das Rückenkurs-Angebot.

Laufzeit: bis 06.01.2006

Coupon-Aktion



Königliche Leitung
HSG Schwerte/Westhofen
firmiert als GbR

**DER CHEF SPIELT MIT – STEFAN KÖNIG
WILL LUST AUF HANDBALL MACHEN.**

Welche Sportgemeinschaft kann schon von sich behaupten, von einem König regiert zu werden? Die Handballsportgemeinschaft Schwerte/Westhofen kann. König heißt er, Stefan König. Seit August ist er Leiter der HSG.

sich als nicht wasserdicht entpuppt. Um klar abzustecken, was jeder Verein leisten soll und will, wurde es unter juristischer Hilfestellung gründlich überarbeitet.

Spötter sollten sich irren

Zu Beginn des Jahres glich die HSG Schwerte/Westhofen einem Schiff kurz vor einer Havarie. Sportlich ging es bergab. Darüber hinaus meldeten die TG Westhofen und auch der TV Jahn Rot-Weiß Schwerte Diskussionsbedarf an: Beides sind die Muttervereine der HSG. Deren Handballabteilungen wurden in der Handballspielgemeinschaft Schwerte/Westhofen zusammengeführt. Das Vertragswerk, das einst die Zusammenführung möglich machte hatte

Gut Ding will Weile haben, sagt man. Was auch für den neuen Vertrag der HSG Schwerte/Westhofen gilt. Monate hatte es gedauert, bis Vereinsmitglieder hüben wie drüben jeden Punkt abgeklopft hatten. Monate, in denen Spötter schon das Ende der HSG prophezeit hatten. Doch sie sollten sich irren. Unter neuer Leitung präsentierte sich eine frische und dynamische HSG, deren Organisationsstrukturen völlig umgekrempelt worden

waren. Sie tritt jetzt als Gesellschaft bürgerlichen Rechts auf. Und weil eine GbR nicht über einen Vorstand verfügt, nennt sich Stefan König kurz und knapp Leiter. Ihm zur Seite stehen bewährte, aber auch neue Kräfte der HSG: sein Führungsteam. Die wichtige Verbindung zu den beiden Muttervereinen halten Volker Kreckler (TG Westhofen) und Günter zur Nieden (TV Jahn Rot-Weiß).

Lust auf Handball machen

Zugegeben, sportlich hatte die HSG mit dem Abstieg der ersten Herrenmannschaft aus der Regionalliga Federn gelassen. Es folgte das Melden und wieder Abmelden der Mannschaft für die Oberliga, um in der nächsten Saison als abgemeldeter Verein und damit erster Absteiger das Startrecht in der Verbandsliga zu haben.

Mit der neuen Leitung schien plötzlich der Kokon der Anspannung, in dem sich die Handballspielgemeinschaft befunden hatte, durchbrochen. Aus Fehlern lernen, lautete Königs Devise. Mit sportlichen Erfolgen will er, der gleichzeitig spielender Co-Trainer der ersten Mannschaft ist, wieder Lust auf Handball machen. Da macht es gar nichts, dass die Herren nun genau wie die Damen in der Landesliga starten. Denn die Teams beweisen

Weitere Informationen
HSG Schwerte Westhofen
Stefan König

Telefon: 0 23 04-6 86 99
www.hsg-citynetz.com

zurzeit, dass Handball tatsächlich Spaß macht und erfolgreich sein kann. Beide Mannschaften befinden sich auf dem direkten Weg in die nächsthöhere Spielklasse.

Die Zuschauer kommen wieder

Freude am Spiel, das gilt auch für die Jugend. König selbst trainiert die jüngsten HSG-Cracks, die E-Jugendlichen. Wenn ein Trainingsnachmittag mit den kleinen Leuten ansteht, platzt die Halle aus allen Nähten. So großen Andrang würde sich König auch bei den älteren Jugendlichen wünschen. Doch leider konnte die HSG mangels Masse in dieser Saison keine A-Jugendmannschaft melden.

Was nicht ist, kann aber durchaus wieder werden: genau wie die Zuschauerzahlen. Sie steigen. Immer mehr Schwerter lassen sich von der neuen HSG und ihrem frischen Handball verführen. Doch ein König will mehr: „Schwerte ist eine Handballstadt“, sagt er und träumt davon, dass „die Bude“, also die FBG-Sporthalle, bei den Spielen bald wieder richtig voll ist.



ALLE ZUSAMMEN – DAS HSG-TEAM.

Vom Naherholungsgebiet zur „Relax-Zone“

Wie Schwerte sich zur Fußball-WM präsentieren will.



NUR EINE DER KREATIVEN IDEEN DES SCHWERTER LICHTKÜNSTLERS JÖRG ROST – BELEUCHTETE STOFFBAHNEN ÜBER DEN WELLEN DER RUHR.

Der Mann ist Wirtschaftsförderer aus Passion: Was haben Berlin und Hamburg, was Schwerte nicht leisten kann?

Dr. Jürgen Schnellmann, Geschäftsführer der Technopark- und Wirtschaftsförderung Schwerte, kurz TWS, braucht nicht lange zu überlegen: „Eigentlich nichts.“

Andersherum wird ein Schuh daraus: Was hat Schwerte, was Großstädte wie Berlin und Hamburg nicht bieten können? Schnellmann schwelgt in seiner Begeisterung: „Eine, im Vergleich gesehen, noch verhältnismäßig gesunde Wirt-

schaft. Günstige Miet- und Immobilienpreise. Die Chance, Arbeit und Familie in einer überschaubaren Stadt verbinden zu können. Die Nähe zu einem Ballungsraum wie dem Ruhrgebiet.“

Besucher wollen die Ruhr erleben

Genau diese Nähe zu Dortmund hat Jürgen Schnellmann bewogen, sich in Schwerte federführend im WM-Arbeitskreis zu engagieren. „Die Fußball-Weltmeisterschaft ist eine selten wiederkehrende Chance, uns international zu präsentieren“, sagt der Wirtschaftsförderer. Dabei denkt er weder an musikalische Top-Acts noch staatstragende Schauspiel-Inszenierungen. „All das macht Dortmund selbst. Wir stehen hier im Schatten dieses Leuchturms“, sagt Schnellmann und muss schmunzeln. „Im Schatten lebt sich’s gut.“

Im Schatten beziehungsweise am Ufer. „Die Besucher kommen ins Ruhrgebiet. Die Ruhr jedoch können sie nicht in Dortmund, aber in Schwerte erleben“, sagt Schnellmann. Die Ruhr von ihrer romantischen Seite: Denn Ankerpunkt der Schwerter WM-Aktivitäten sind Lichtinstallationen des Schwerter Lichtkünstlers Jörg Rost. Er möchte abends im Mondschein Strohhallen wie Fußballer über die Ruhrauen kullern, illuminierte Trikots im Wind baumeln und Stoffbahnen über den Wellen des Flusses leuchten lassen.

Entspannung im WM-Trubel

Ein Fest für die Sinne, eine betörende Lichterzauberei. „Kommen und genießen“, lockt Schnellmann. Schwerte will den Besuchern eine charmante Auszeit im Weltmeisterschafts-Trubel bescheren.

Entspannung pur. Und weil die Gäste aus aller Herren Länder anreisen werden, heißt Erholungsgebiet in Schwerte künftig „Relax Zone“.

Mit Late-Night-Shopping und WM-Frühstück

Kaum war die Konzeption erstmals ausgesprochen, schon sprudelten weitere Ideen: Ein internationales Journalistenfußballturnier, wie es bei Weltmeisterschaften üblich ist, soll in Schwerte stattfinden. Die Werbegemeinschaft bastelt an Plänen, „Late-Night-Shopping“ zu ermöglichen. Und wenn die Geschäfte schließen, werden Kunden und Gäste von einer Lichterkette zu den Lichterlebnissen an die Ruhr geleitet. Die Landwirtschaftskammer plant Aktivitäten an den Höfen entlang der Ruhr. Das Marienkrankenhaus bietet einen Monat lang

>>

Weitere Informationen

Dr. Jürgen Schnellmann

Telefon: 0 23 04-945 400
www.tz-schwerte.de

WM-Frühstück für all die Gäste in Schwerte an. Freischütz und wiederum Rohrmeisterei zeigen ausgewählte Fußballspiele auf Großleinwänden.

„Da ist richtig Bewegung drin“, sagt Schnellmann.

Schlendernd verführen

Damit all die Bewegung vermittelt wird, wächst im Bahnhof zurzeit ein WM-Büro. Zwei

Relax-Guides empfangen Besucher und geben einen Überblick über die Schwerter Aktivitäten. In Dortmund selbst sind so genannte Relax-Pilots unterwegs. Sie schlendern durch Innenstadt und Stadion und locken mit einem entspannenden Aufenthalt in Schwerte.

„Alles durchdacht“, sagt Schnellmann. Bei anderen Städten hat der Wirtschaftsförderer so seine Bedenken. Nichts gegen einen Mobilhome, also Wohnmobilpark in Holzwickede. Aber warum sollte der am Flughafen angesiedelt sein? Recklinghausen wiederum möchte mit riesengroßen öffentlichen Fußballübertragungen renommieren. Schnellmann ist skeptisch: „Das



WM-TRUBEL ADEE – ENTSPANNUNG IN DER RELAX-ZONE AN DER RUHR.

bekommen die Besucher alles, und wahrscheinlich noch eine Nummer größer, in Dortmund auf dem Friedensplatz geboten.“

Im Pudding Ruhrgebiet etablieren

„Das Außenbild ist immer ein Spiegel des Innenlebens“, sagt Schnellmann. Schwerte gibt sich seiner Ansicht nach mit dem Programm innovativ und kreativ. Eine wichtige Voraussetzung für sein zentrales Anliegen, die Wirtschaftsförderung. Bis zu 100.000 Arbeitsplätze sollen in der Region

allein durch die WM entstehen. Wie viele davon in Schwerte wachsen? Schulterzucken. „So viele wie möglich“, sagt Schnellmann. „Wir können uns als Ruhezone im Pudding Ruhrgebiet etablieren.“ Die Voraussetzungen sind tadellos: „Wir sind zehn Kilometer Luftlinie vom WM-Austragungsort entfernt und haben beste Verkehrsverbindungen dorthin“, referiert er. „Wir sind also räumlich dichter dran als manche Dortmunder Ortsteile.“ Entspannt schaut Schnellmann in die weltmeisterliche Zukunft – eben ganz relaxed.

Kundenservice

Kundenzentrum:

Stadtwerke Schwerte GmbH
Bahnhofstraße 11
Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr
Tel.: 0 23 04-203 222 · Fax: 0 23 04-203 223
E-Mail: kunden@ruhrpower.de

Berater:

Susanne Breuel · Christian Lange
Aziz Özkir · Sabine Schikorsky

Verwaltungsgebäude:

Liethstraße 32–36
Tel.: 0 23 04-203 0 · Fax: 0 23 04-203 199
www.ruhrpower.de

Geschäftskunden:

Alfred Sagurna
Tel.: 0 23 04-203 210 · Fax: 0 23 04-203 199
E-Mail: sagurna@ruhrpower.de

Marketing und Öffentlichkeitsarbeit:

Michaela Zorn-Koritzius
Tel.: 0 23 04-203 112 · Fax: 0 23 04-203 103
E-Mail: marketing@ruhrpower.de

Beschwerdemanagement:

Michael Grüll
Tel.: 0 23 04-203 105 · Fax: 0 23 04-203 103
E-Mail: gruell@ruhrpower.de

24-Stunden-Service

Technische Störungen

Strom, Straßenbeleuchtung,
Wärme, Gas und Wasser
Tel.: 0 23 04-203 203

Telefonie

RuhrNet
Tel.: 0 23 04-203 33

Impressum

Herausgeber:

Stadtwerke Schwerte GmbH
Liethstraße 32–36
58239 Schwerte · Tel.: 0 23 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)
Tina Skulima (Text)

Druck:

Wirtz Druck

© 2005 Stadtwerke Schwerte GmbH

RUHRPOWERzeit-Gewinnspiel

Die Stadtwerke Schwerte verlosen unter allen richtigen Einsendungen 11 aufblasbare Fußballsessel.

Schicken Sie die richtige Antwort bis zum 13. Januar 2006 an:



Gewinnfrage:

Was bietet das
Marienkrankenhaus
zur WM 2006 an?

Stadtwerke Schwerte · Stichwort: Gewinnspiel
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.

Von Himbeertraum bis Weihnachtsfruchtpunsch

Leckerer Nachtisch leicht gemacht



EIN BLICK HINTER DIE KULISSE – MICHAEL GRÜLL, STELLVERTRETENDER GESCHÄFTSFÜHRER DER STADTWERKE SCHWERTE, PRÄSENTIERT KINDERLEICHTE WEIHNACHTSLECKEREIEN.

Die Weihnachtsmenüs stehen bei den meisten Familien für die Feiertage schon fest. Da wird geschneidelt und vorbereitet, was das Zeug hält und alle müssen mithelfen. Als Vorspeise eine Suppe oder ein Salat, dann der Hauptgang, nur zu oft wird das Dessert vergessen, weil dafür die Zeit fehlt.

Auch bei Familie Grüll helfen alle fleißig mit bei den Vorbereitungen. Und hier darf das Dessert nicht fehlen. Das Rezept ist kinderleicht und kann auch von den etwas älteren Kindern vorbereitet werden.

Der Himbeertraum ein Rezept für 4 Personen

Zutaten:

| | |
|-------|--------------|
| 250 g | Mascarpone |
| 40 g | Zucker |
| 2 EL | Zitronensaft |

| | |
|--------|-------------------------------------|
| 100 ml | Sahne |
| 250 g | Himbeeren (frisch oder gefroren) |
| 40 g | Schokoflocken |
| 75 g | Amaretti-Kekse |

Den Mascarpone, Zucker, Zitronensaft und die halb steif geschlagene Sahne verrühren. Falls nötig, kann man die Masse mit flüssiger Sahne oder noch ein wenig Zitronensaft verdünnen. Die Hälfte der Creme in eine Schüssel geben und die Hälfte der Himbeeren darauf verteilen. Darauf kommt dann die Hälfte der zerbröselten Amaretti-Kekse und der Schokoflocken. Die zweite Schicht wird in der gleichen Weise geschichtet. Jetzt alles für gut eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Nach einem guten Essen geht Familie Grüll dann mit dem Hund an der frischen Luft spazieren.

Wenn man so richtig durchgefroren ist, freuen sich alle auf ein warmes Getränk.

Den Weihnachtsfruchtpunsch auch für Kinder.

Zutaten:

| | |
|-----------|---|
| 1 Liter | Apfel, Johannis- oder Kirschsäfte (oder zusammenmischen!) |
| 1/2 Liter | guten schwarzen Tee |
| 1 Schale | einer unbehandelten Zitrone |
| 1-2 Stück | Zitronen oder Grapefruits (Saft auspressen) |
| 4 Stück | Apfelsinen (Saft auspressen) |
| 3 Stück | Zimtstangen |
| | Honig zum Süßen nach Belieben |

Den Tee zubereiten und höchstens 5 Minuten mit den Zimtstangen ziehen lassen. Dann abgießen und die Zimtstangen wieder herausneh-

men. Jetzt die Fruchtsäfte dazugeben, ebenso die spiralförmig abgeschälte Zitronenschale und den Honig. Alles gut umrühren und erhitzen, nicht kochen! Die Zitronenschale herausnehmen und heiß servieren! Erwachsene können auch einen Schuss Rum dazugeben.

Viel Spaß und guten Appetit wünscht Ihnen Michael Grüll.



NASCHEN ERLAUBT.