



Eckdrift 43-45
19061 Schwerin

E-Mail
stadtwerke-schwerin
@swn.de

Zentrale
Telefon 6 33 0
Fax 6 33 11 11

Störungsdienst
Telefon 6 33 42 22

Service-Hotline
Telefon 6 33 14 27
E-Mail
kundenservice@
swn.de

Privatkunden
Fax 6 33 14 24

Eckdrift 43 - 45
Öffnungszeiten:
Mo. 8 bis 18 Uhr
Di. 8 bis 18 Uhr
Mi. 8 bis 14 Uhr
Do. 8 bis 18 Uhr
Fr. 8 bis 14 Uhr

Mecklenburgstraße 1
Öffnungszeiten:
Mo. bis Do.
9 bis 18 Uhr
Fr. 9 bis 16 Uhr
Sa. 9 bis 12 Uhr

Geschäftskunden
Telefon 6 33 12 83
Fax 6 33 12 82

Hausanschlüsse
Anschlussbearbeitung
Telefon 6 33 35 90
bis 6 33 35 95
Fax 6 33 35 96

Leitungsauskunft
Telefon 6 33 35 27
Fax 6 33 35 21

**Kommunikation/
Presse**
Telefon 6 33 12 92

**Besichtigung
von Anlagen/
Schulinformation**
Telefon 6 33 11 90
Fax 6 33 12 93

**Stadtwerke im
Internet**
www.stadtwerke-
schwerin.de
www.swn.de

Neue Azubis lernen Bereiche der Stadtwerke Schwerin kennen

Ersten Überblick über Arbeitgeber gewonnen

Schwerin • Elf junge Frauen und Männer nutzten Anfang September die Gelegenheit, bei einem Rundgang über das Gelände des Heizkraftwerks Süd mehr über ihren Ausbildungsbetrieb zu erfahren.

Als Auszubildende in verschiedenen Gesellschaften und Fachbereichen des Unternehmensverbundes sind sie nun für die Stadtwerke tätig. Zu Beginn gab ihnen René Tilsen, erster Ingenieur Erzeugung, einen Überblick und stellte die verschiedenen

Bereiche vor, die für die Energieversorgung der Landeshauptstadt von Bedeutung sind. Interessant für die Jugendlichen war, dass die Stadtwerke neben der Energieversorgung unter anderem auch Lieferant für Fernwärme sind. Die genaue Funktionsweise erklärte René Tilsen dann am mehr als 14.600 Kubikmeter Wasser fassenden Fernwärmespeicher. Bei ihrem Rundgang über das Kraftwerksgelände machte die Gruppe auch in der Schaltzentrale halt. Dort überwachen zwei Mitarbeiter 24 Stunden am Tag die gesamte Anlage. Vor zahlreichen Kontrollmonitoren, Schalttafeln und Rechnern sitzend, garantieren sie den reibungslosen technischen Ablauf. Im Anschluss ging es in die erste Biogasanlage Schwerins, in der durch Vergärung von Maissilage und Roggenschrot Methangas gewonnen wird. Über eine Gastrasse gelangt das Biogas in die Blockheizkraftwerke, wo CO₂-neutral bis zu 20 Gigawattstunden Strom erzeugt werden können. Damit deckt die Anlage rund fünf Prozent des jährlichen Strom- und vier Prozent des Wärmebedarfs der Landeshauptstadt ab. „Das war ein spannender Rundgang, der Lust auf die Ausbildung macht“, waren sich die jungen Frauen und Männer einig. *Martin Ulbrich*



Auf dem Dach der Biogasanlage erklärte Ingenieur René Tilsen den Azubis die Funktionsweise
Foto: maxpress/mu

Festival der verfemten Musik

Verfolgten Musikern Gehör verschaffen

Krebsförden • Vom 21. bis 26. September fand in Schwerin das 6. Internationale Festival mit dem Interpretationswettbewerb „Verfemte Musik“ statt. Die 2010 unter der Schirmherrschaft der Schweriner Oberbürgermeisterin Angelika Gramkow und ihres Amtskollegen aus Oświęcim (Auschwitz), Janusz Marszalek, stehende Veranstaltungsreihe widmete sich in diesem Jahr dem polnisch-französischen Komponisten und Pianisten Alexandre Tansman. Als Sohn jüdischer Eltern gehörte er neben vielen anderen Künstlern zu den Verfolgten des Nationalsozialismus. Nach lebende Musiker-Zeitzeugen wie Anita Lasker-Wallfisch und Eva Hermannova nutzten die Gelegenheit ihres Schwerinaufenthaltes im Rahmen des Festivals, um mit Schülern ins Gespräch zu kommen. Coco Schumann (Foto) gastierte im Foyer der Stadtwerke und begeisterte mit jazzigen Klängen. *ja*



Krebsförden • Dass man nur gemeinschaftlich ans Ziel kommt, ist auch bei den Stadtwerken Schwerin bekannt. Deshalb engagiert sich das kommunale Unternehmen auch im gesellschaftlichen Bereich.

Von August bis September luden die Stadtwerke deshalb das Haus der Begegnung ein, die Fotografien des ersten Vorsitzenden, Armin Blumtritt (Foto Mitte), die er während der Bundesgartenschau 2009 gemacht hatte, in einer Ausstellung im Foyer zu präsentieren. Bei einem Rundgang durch die Eingangshalle weckten die Bilder auch bei Stadtwerke-Geschäftsführer Dr. Josef Wolf (Foto r.) Erinnerungen an die BUGA. Bei dieser Gelegenheit unterstrich Dr. Wolf die Unterstützung des Hauses der Begegnung durch das Unternehmen, indem er Blumtritt und Dana Wilde, Lei-

terin des Kompetenzzentrums für Menschen mit Hör- und Sehbehinderungen, einen Scheck in Höhe von 1.500 Euro überreichte. „Die Stadtwerke verbindet mit dem Haus der Begegnung eine langjährige und sehr fruchtbare Zusammenarbeit. Wir unterstützen den Verein sehr gern dabei, sein Anliegen in der Öffentlichkeit bekannt zu machen“, so Dr. Wolf.

Das Geld dient der Anschaffung eines Hörturmes. Mit ihm können Kinder und Jugendliche testen, ob sie in einer adäquaten Lautstärke Musik hören oder möglicherweise durch zu laute Musik Hörschädigungen riskieren. Wer einmal ausprobieren möchte, ob er auch die leisen Töne noch versteht, der wird zukünftig Gelegenheit dazu haben. Der Max Info-Tower wird dann im Haus der Begegnung zu finden sein. *Jane Ay*



Die ersten preisverdächtigen Bilder malten die Kinder bereits anlässlich der diesjährigen Auftaktveranstaltung zur 1. Klasse-Malaktion in der Schleifmühle. Insgesamt rund 900 Kinder werden 2010 den Bleistift oder Pinsel schwingen
Foto: maxpress/ap

1. Klasse-Malaktion geht mit Teilnehmerrekord in die sechste Runde

Der Fantasie freien Lauf lassen

Schwerin • Bereits zum sechsten Mal veranstalten die Stadtwerke Schwerin die 1. Klasse-Malaktion, an der in diesem Jahr 55 Klassen und Vorschulgruppen teilnehmen. Dies bedeutet einen neuen Rekord, denn somit malen insgesamt rund 900 Mädchen und Jungen, was die Buntstifte und die Fantasie hergeben.

„Diese hohe Teilnehmerzahl zeigt, dass die Malaktion eine gute Tradition geworden ist, die die Kreativität fördert und spielerisch Wissen vermittelt“, sagt Stadtwerke-Vertriebsleiterin Karin Peter. Neben Kindern

aus der Landeshauptstadt beteiligen sich ebenso Erstklässler und Vorschulkinder aus Alt Meteln, Plate und Pampow. Der offizielle Startschuss fiel am 27. August mit einer Malaktion in der Schleifmühle, zu der die Stadtwerke unter anderem die Vorschulgruppe „Schildkröte“ der Kita „Pumuckl“ eingeladen hatten. Die Fünf- und Sechsjährigen erlebten an diesem Tag ein ganz besonderes Vergnügen, denn das Stadtwerke-Maskottchen Alex sorgte nicht nur für ganz viel Spaß und fröhliches Gelächter, sondern stand gleich Modell für die kleinen Meistermaler von morgen.

In den folgenden zwei Wochen erhielten alle teilnehmenden Klassen und Vorschulgruppen ihre Malutensilien von den Stadtwerken, um bis zum 15. November ihre Bilder für den Malwettbewerb einzureichen. In diesem Jahr lautet das Thema „850 Jahre Schwerin“. Aber auch Bilder rund um Energie und Wasser werden durch die Kinder angefertigt.

Die große Abschlussveranstaltung der 1. Klasse-Malaktion findet erstmals in der Vorweihnachtszeit statt, in deren Rahmen die Jury dann auch die Gewinner des Wettbewerbes bekannt geben werden. *ap*

Ab dem 1. Oktober bauen die Stadtwerke ihr Förderprogramm weiter aus

Erdgasfahrzeuge stärker gefördert

Schwerin • Die Bundesregierung hat sich in ihrem neuen Energiekonzept klar für Erdgas und Bio-Erdgas als Kraftstoff ausgesprochen. Sie unterstützt den klimafreundlichen Kraftstoff langfristig mit einem niedrigen Steuersatz. Gleichzeitig bringen die Stadtwerke Schwerin eine zusätzliche Förderung beim Kauf eines neuen Erdgasautos auf den Markt.

Ab dem 1. Oktober ist es so weit: Die Schweriner Kunden der Stadtwerke können sich auf ein weiteres Bonbon freuen. Das kommunale Versorgungsunternehmen baut sein Förderprogramm beim Kauf eines Erdgasfahrzeuges weiter aus. Neben der bisherigen Förderung von 500 Euro zusätzlich zur landesweiten Förderung durch den Initiativkreis Mecklenburg-Vorpommern von 300 Euro steht den Neubesitzern eines Erdgasautos ein weiterer Fördertopf zur Verfügung. Die Stadtwerke Schwerin nutzen hierfür das von ihrem Partner E.ON Ruhrgas aufgelegte Förderprogramm „Erdgas-Umweltbonus“. Somit können Stadtwerkekunden ab sofort einen weiteren Betrag in Höhe von 100 Euro beantragen. Die Anzahl der Förderungen ist begrenzt und vorerst bis Endes des Jahres befristet. Wer also schon länger mit dem Kauf eines Erdgasfahrzeuges liebäugelt, sollte jetzt zuschlagen. „Das hiesige Förder-

programm gilt für Strom-, Erdgas- und /oder Fernwärmekunden der Stadtwerke, die ihr Erdgasauto ab dem 1. Oktober 2010 kaufen. Der Neuwagen muss selbstverständlich in Schwerin zugelassen werden“, sagt Karin Peter, Vertriebsleiterin bei den Stadtwerken. Eine Doppelförderung ist ausgeschlossen. Das heißt, Erdgasfahrzeuge die bereits zuvor

schon gefördert wurden, kommen für eine erneute Förderung nicht infrage. Die Bearbeitung und Beantragung der Fördersumme übernehmen die Stadtwerke Schwerin für ihre Kunden. Mehr über das Förderprogramm gibt es unter www.stadtwerke-schwerin.de. Telefonische Auskünfte sind unter 0385 633-1881 erhältlich.



Seit Mitte August bringt ein Erdgastaxi Bewohner und Gäste der Landeshauptstadt ans Ziel: ganz umweltschonend versteht sich
Foto: maxpress/ja

Handwerksmesse

Vom 8. bis 10. Oktober 2010 findet in der Sport- und Kongresshalle Schwerin die 18. Mecklenburger Handwerksmesse statt. Unter den zahlreichen Ausstellern sind auch die Stadtwerke Schwerin vertreten und präsentieren allen Besuchern ein umfangreiches Informations- und Beratungsangebot. Neben Informationen zu den Produkten Strom, Gas und Wärme im privaten Haushalt, legen die Stadtwerke ein hohes Augenmerk auf ihre gewerblichen Kunden. So steht im Mittelpunkt der Strom-Rahmenvertrag zwischen den Stadtwerken und der Handwerkskammer. Auch werden die Stadtwerke an der Handwerksrallye teilnehmen und kleinere Gewinne am Glücksrad verlosen.

Erdgasautos sind einfach sauberer

Beim Kauf eines Fahrzeuges wird zunehmend auf das Emissionsverhalten geachtet. Erdgasfahrzeuge emittieren im Vergleich zu Benzinfahrzeugen bis zu 25 Prozent weniger CO₂ und im Vergleich zu Dieselfahrzeugen bis zu 12 Prozent weniger. Die Kohlenmonoxidwerte liegen bei Erdgasfahrzeugen bis zu 75 Prozent unter denen vergleichbarer Benziner sowie bis zu 50 Prozent unter denen von Dieselfahrzeugen. Rußpartikel- und Feinstaubemissionen gibt es bei Erdgasfahrzeugen so gut wie nicht (unter 0,4 Prozent). Deshalb haben Erdgasfahrzeuge auch freie Fahrt in die Umweltzonen.



Abwasserserie

Im Mai dieses Jahres startete die Abwasserserie. Die Folgen 1 bis 5 gaben einen Überblick über das Abwassernetz:

- 1. Folge**
Abwasserhausanschluss
- 2. Folge**
Kanalsysteme
- 3. Folge**
Indirekte Kanäle
- 4. Folge**
Oberflächenentwässerung
- 5. Folge**
Schutz gegen Rückstau

In der kommenden Ausgabe wird die Rubrik „Abwassernetz“ mit der 6. Folge zur Frage „Was passiert bei Starkregen?“ abgeschlossen. Anschließend beginnt der zweite Teil, der den Weg des Abwassers zu Kläranlage beschreibt.

SAE - Schweriner Abwasserentsorgung Eckdrift 43-45
19061 Schwerin
Telefon
(0385) 6 33 35 60
Fax
(0385) 6 33 33 50
E-Mail
info@snae.de

WAG - Wasserversorgungs- und Abwasserentsorgungsgesellschaft Schwerin mbH
Eckdrift 43-45
19061 Schwerin
Geschäftsführer
Holger Fricke
Beate Bürger
Telefon
(0385) 6 33 15 61
Fax
(0385) 6 33 15 62
E-Mail
wag@schwerin.de



5. Folge: Schutz gegen Rückstau

Wenn einem im Keller das Wasser bis zum Hals steht

Schwerin • Starke Regenfälle führten Mitte Juli und Anfang August dieses Jahres zu überfluteten Grundstücken und Kellern. Vor allem in der Altstadt, wo Regen- und Schmutzwasser im Mischsystem abgeleitet werden, fällt bei hohem Niederschlag viel Oberflächenwasser an. Die fünfte Folge der Abwasserserie erklärt, wie eine Überschwemmung verhindert werden kann.

Ein Schock: Als Eckart Fischer nach einem der starken Sommerregen in diesem Jahr in den Keller hinunterging, stand dieser komplett unter Wasser. In den vergangenen zwei Jahren ist dies in dem Haus in der Robert-Beltz-Straße nun schon zum vierten Mal geschehen. Wenn Kanäle und Schächte anstauen, das Wasser in die Anschlussrohre der Gebäude drückt und sich dann in die Keller ergießt, empfiehlt es sich, bei der Schweriner Abwasserentsorgung (SAE) anzurufen. Die Mitarbeiter der Wasserversorgungs- und Abwasserentsorgungsgesellschaft Schwerin (WAG), die für die SAE als Betriebsführer agiert, gehen dem Problem dann auf den Grund. Dies tat Fischer auch, denn die Untersuchung und das Beratungsgespräch gehören zum Service des Netzbetreibers. Mit einer Hausanschlusskamera,



Der Keller von Eckart Fischer stand nach Starkregen komplett unter Wasser. Andreas Klank, Meister Abwasserableitung, ging der Ursache auf den Grund
Foto: maxpress/mw

Spülwagen, Ortungsgerät für den Sender der Kamera und Plänen für den öffentlichen Bereich kamen Andreas Klank, Meister Abwasserableitung, und seine Kollegen zu dem Kunden nach Hause.

„Die Ursachen für eine Überschwemmung können sehr unterschiedlich sein“, sagt Klank. „Die Leitungen und Anschlüsse werden von uns genau geprüft. Wenn wir vor Ort die Ursache gefunden haben, beraten wir den Kunden, was er tun kann.“ Wenn die Schadensursache im öffentlichen Bereich liegt, ist die SAE für die Behebung zuständig. Ab der Grundstücksgrenze, dem privaten Bereich, muss der Hauseigentümer für die Behebung des Problems selbst sorgen. Häufig entsprechen die Abwasseranlagen nicht den geforderten technischen Ansprüchen. Auch Mängel wie kaputte Muffen, defekte Rückstauklappen und undichte Reinigungsöffnungen können die Ursache von Überschwemmungen sein“, so Klank. Die Straßenoberkante an der Anschlussstelle ist die definierte Rückstauenebene. Die Gefahr

einer Überschwemmung besteht vor allem dann, wenn ein Haus über Wasserabflüsse unterhalb der Straßenoberkante verfügt. Fehlt in alten Gebäuden die Rückstausicherung oder wird bei der Sanierung nicht an den Einbau gedacht, können alle höhenmäßig unterhalb der angegebenen Rückstauenebene liegenden Entwässerungsanlagen wie die Toilette oder der Fußbodeneinlauf im Keller überlaufen. Durch eine Rückstausicherung können sie jedoch geschützt werden. Diese funktioniert nach dem Prinzip eines Ventils - sie lässt das Wasser nur in eine Richtung durch. „Oder man macht es ganz anders und entwässert über eine Hebeanlage“, sagt Andreas Klank. Eckart Fischer riet er, den alten Fußbodeneinlauf im Keller zu verschließen, den Regeneinlauf im Hof von der Anschlussleitung zu trennen und das unterhalb der Rückstauenebene anfallende Wasser über eine Hebeanlage zu entsorgen. Bei Problemen mit Entwässerungsanlagen sind die Fachleute unter **(0385) 633 44 27** zu erreichen.
Marthe Westphal

Schieber und Hydranten auf Schwerins Straßen und Gehwegen

Die geheimnisvolle Welt der Schilder

Schwerin • Wie oft geht man an Schildern vorbei und denkt: „Was bedeuten eigentlich die Zeichen darauf?“ Dabei sind gerade die Schilder für Hydranten und Schieber besonders wichtig.

Um Bauarbeiten und Reparaturen im Wasserrohrnetz ausführen zu können, sind in regelmäßigen Abständen Schieber und - bei



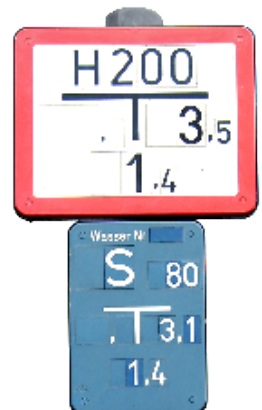
Volkhardt Zillmann zeigt auf die Kappe eines Hydranten. Links daneben befindet sich die Kappe eines Schiebers

Rohren mit größerem Innendurchmesser - Klappen eingebaut. Mit einem Schieber können Teile des Rohrleitungsnetzes oder einer Anlage abgesperrt werden. So ist es möglich, zwischen zwei Schiebern eine Teilstrecke stillzulegen, während die Versorgung im übrigen Netz weiterbesteht.

„Bei einem Rohrbruch muss die Absperrung sehr schnell geschehen, weil sonst das ausströmende Wasser an Straßen und Gebäuden anrichtet“, so Volkhardt Zillmann, Ingenieur für Netzplanung bei der Wasserversorgungs- und Abwasserentsorgungsgesellschaft Schwerin (WAG). „Die Deckel der Straßenklappen auf Straßen dürfen deshalb nicht zugestellt werden.“ Damit sie bei Bedarf schnell gefunden werden können - zum Beispiel im Winter bei Schnee - weisen spezielle Schilder auf ihre Lage hin. Das blaue Schild mit weißer Schrift weist auf einen Schieber hin. Laut den Angaben darauf (Foto rechts) befindet sich der Schieber an der Wasserleitung von 80 Millimetern Durchmesser, 3,1 Meter rechts vom Schild und 1,4 Meter davor. Zu den Hinweisschildern, die überall auftauchen, zählt auch ein rot umrandetes weißes Schild. Es zeigt an, wo sich ein Hydrant befindet. „Zur Löschwasserentnahme und für betriebliche Zwecke, zum Beispiel zum

Entlüften und Spülen von Leitungen, sind in Abständen von 100 Metern Hydranten in die Rohrleitungen eingebaut. Diese sind mit Kappen abgedeckt“, erklärt Zillmann. „Die Feuerwehr kann nach Öffnen der Straßenkappe ein Standrohr mit Anschlüssen für Wasserschläuche auf den Unterflurhydranten aufsetzen.“ Auch diese Straßenkappen müssen freigehalten werden. Sie sind an der ovalen Form und dem eingegesenen Wort Hydrant zu erkennen.

Auf dem unterem Bild ist zu sehen, dass sich der Hydrant, gekennzeichnet mit einem H, an einer Wasserleitung von 200 Millimeter Durchmesser befindet. Er liegt 3,5 Meter rechts vom Schild und 1,4 Meter davor. Achtung: Nicht auf Hydrantendeckeln parken!
mw





Nahverkehr Schwerin GmbH

Ludwigsluster
Chaussee 72
19061 Schwerin
Postfach 15 01 42
19031 Schwerin
Zentrale
Telefon
(0385) 39 90-0
Fax
(0385) 3 97 61 53

Kundendienstbüro und Fundbüro

Platz der Freiheit
Telefon
(0385) 71 06 35
Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr.
09.00 - 13.00 Uhr
13.30 - 18.00 Uhr

Fahrplanauskunft

(0385) 39 90-222

Abo-Service

(0385) 39 90-555

Tarifauskunft

(0385) 39 90-666

Leitstelle Straßenbahn und Bus

(0385) 39 90-444

Service Parken

(0385) 39 90-446

Schadens- und Unfallbearbeitung

(0385) 39 90-161
(0385) 39 90-162

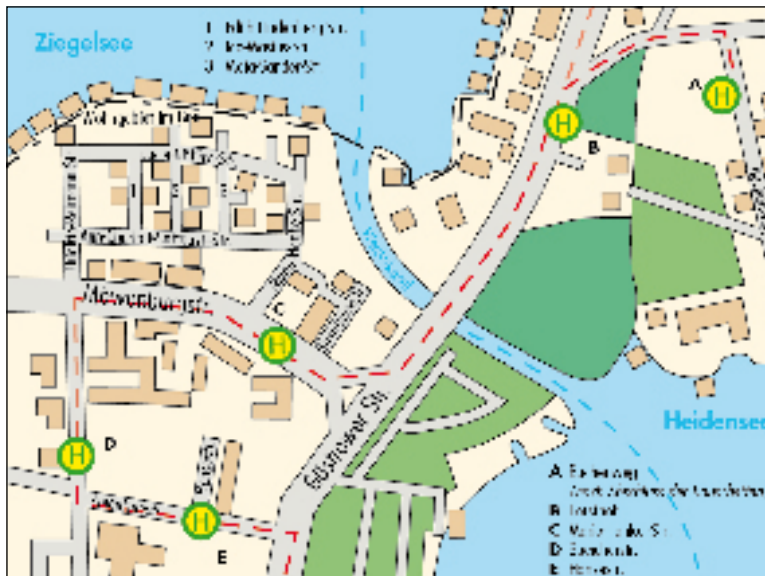
Internet

www.nahverkehr-schwerin.de

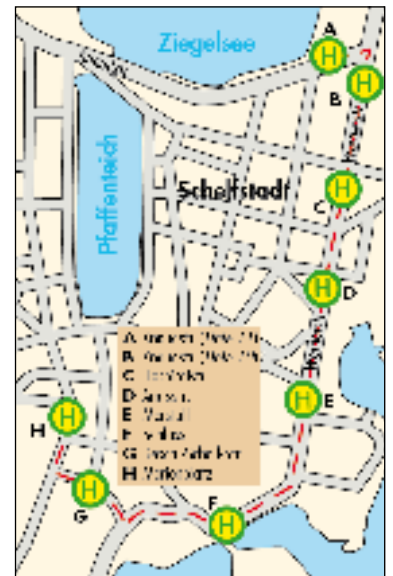
E-Mail
info@nahverkehr-schwerin.de

NVS-Tipp

In Bus und Straßenbahn verlorene Gegenstände können im Kundendienstbüro abgeholt werden.



Mit neuen Haltestellen der Linie 10 optimiert der Nahverkehr Schwerin die Bus-Anbindung. Für die Fahrgäste verkürzen sich dadurch viele Wege
Grafik: maxpress



Neue Strecke und zusätzliche Haltestellen verkürzen Wege für Fahrgäste

Geänderte Führung der Linie 10

Schwerin • Seit dem 22. August fahren die Busse der Linie 10 in der neuen Linienführung durch die Werderstraße. Mehrere zusätzliche Haltestellen verkürzen den Fahrgästen des Nahverkehrs den Weg zum Bus.

Die Bauarbeiten an der Haltestelle Buchenweg werden Ende Oktober abgeschlossen sein. Dann liegt die Endstelle der Linie 10 genau vor dem Alten- und Pflegeheim in Schelfwerder. Für die Anwohner des Buchenweges, des Eichenweges und einen großen Teil der Kleingärtner werden sich dadurch die Fußwege von und zur Haltestelle wesentlich verkürzen.

Nachdem am 25. August die Bauarbeiten am Kreisverkehr der Möwenburgstraße von der westlichen auf die östliche Seite verlegt werden konnte, fahren die Nahverkehrsbusse nun in beiden Richtungen über die Möwenburgstraße, die Speicherstraße und die Ziegelseestraße.

Die neue Haltestelle Marie-Hankel-Straße liegt günstig für die Anwohner des Baugebietes „Alte Molkerei“ und wurde bereits in der ersten Woche von mehr als 400

Fahrgästen genutzt. Auch die Schüler des neu erbauten Bildungscampus der SWS Schulen an der Speicherstraße freuen sich sicherlich, dass sie jetzt ganz in Schulnähe an der Haltestelle Speicherstraße den Bus nutzen können. Die Haltestelle Hansestraße rückt näher an das dortige Einkaufszentrum heran, sodass auch mit schweren Taschen nach dem Einkauf der Weg zum Bus nicht weit ist.

Wenn der Bus die Haltestelle Güstrower Straße passiert hat, biegt er nun nicht mehr in die Knaudtstraße ein, sondern fährt die Werderstraße weiter. Hier gibt es insgesamt fünf Haltestellen, die jeweils circa 300 Meter voneinander entfernt sind. Damit ist auch aus den Nebenstraßen der Werderstraße gewährleistet, dass die Wege zu den Haltestellen nicht zu weit werden.

Die Haltestelle Knaudtstraße liegt in Richtung Marienplatz etwa 50 Meter hinter der Kreuzung Werderstraße/Knaudtstraße, die Haltestelle Hospitalstraße befindet sich derzeit in der Nähe des Hostels an der Werderstraße 49. Für diese Haltestelle wird der endgültige Standort momentan von der Unteren Verkehrsbehörde der Stadt geprüft.

Die Haltestelle Amtstraße liegt direkt neben der Heinrich-Heine-Schule unweit des Werderhofes. Am Marstall befindet sich die Haltestelle „Marstall“. Dies ist auch ein günstiger Ort, sein Auto vor einem Besuch der Innenstadt hier zu parken, denn direkt neben der Haltestelle befindet sich der Parkplatz „Altstadt“. Neben dem Staatlichen Museum, unmittelbar am Alten Garten und in der Nähe des Staatstheaters liegt die Haltestelle Schloss. Nun können auch Besucher der Landeshauptstadt vom Hauptbahnhof zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten Schwerins fahren. Von der Werderstraße aus fährt der Bus dann durch die Graf-Schack-Allee in die Geschwister-Scholl-Straße. Dort gibt es neben der Burgeegalerie in Richtung Buchenweg und an der Ecke Mecklenburgstraße in Richtung Weststadt ebenfalls eine neue Haltestelle. Von dort fährt der Bus zum Marienplatz und weiter in Richtung Hauptbahnhof in dem gewohnten Linienweg zum Alten Friedhof. Die Resonanz der Fahrgäste war bisher rundweg positiv. Anwohner aus der Oststadt haben sich ausdrücklich für diese Änderung bedankt und auch das Staatliche Museum ist von dieser direkten Anbindung begeistert.

Fahrplanänderungen seit dem 15. September

Schwerin • Nachdem auf der Linie 12 durch die Gemeinde Wittenförden mehrere Fahrten abgestellt wurden, gab es massive Fahrgastbeschwerden. Die Gemeinde Wittenförden reagierte darauf mit der Bestellung von zusätzlichen Fahrten zwischen dem Platz der Freiheit und Wittenförden. So fährt seit dem 15. September um 13.54 Uhr, 14.54 Uhr, 15.54 Uhr und 16.54 Uhr ab Schwerin, Platz der Freiheit und um 14.14 Uhr, 15.14 Uhr

und 16.14 Uhr ab Wittenförden, Ahornallee wieder ein Bus der Linie 12. Damit bietet der Nahverkehr zwischen 14 Uhr und 17 Uhr wieder eine Verbindung im 30-Minuten-Takt an. Gleichzeitig konnten noch einige Fahrgastwünsche eingearbeitet werden. So erhält die Linie 7 um 5.32 Uhr ab Grabenstraße eine kürzere Fahrzeit. Die Ankunftszeiten an den Haltestellen Schlossblick, Marienplatz und Hauptbahnhof wurden dadurch jeweils

eine Minute vorverlegt, sodass der Übergang am Hauptbahnhof zum Zug nach Hamburg nun in vier, statt bisher drei Minuten erfolgen kann. Um auch aus Lankow die erste Fahrt der Linie 4 nach Neu Pampow ohne Wartezeit zu erreichen, verkehrt die Bahn jetzt statt um 5.00 Uhr ab Lankow-Siedlung bereits um 4.56 Uhr. Gleichzeitig wurde die Abfahrt der Linie 4 ab Platz der Freiheit von 5.06 Uhr auf 5.08 Uhr verschoben.

Kontakt

Ellerried 74
19061 Schwerin
(0385) 48 50 00
info@belasso.de
www.belasso.de

Öffnungszeiten**Saunawelt**

Montag bis
Freitag
10.00 bis 23.00 Uhr
Samstag/Sonntag
10.00 bis 21.00 Uhr

Fitnesswelt

Montag bis Freitag
9.00 bis 21.30 Uhr
Samstag/Sonntag
9.00 bis 19.00 Uhr

Restaurant

Montag bis Samstag
ab 17.00 Uhr
und nach
Vereinbarung
sonntags geschlossen,
jeden 2. Sonntag
Familienbrunch

Happy Bowl

Montag bis Sonntag
ab 17.00 Uhr
und nach Verein-
barung

8. Oktober

Sauna ohne Ende
Beginn 19 Uhr

9. Oktober

Ü-30 Party im Restau-
rant des belasso.
Beginn ist ab 21 Uhr.
Für Mitglieder ist der
Eintritt frei. Alle ande-
ren Besucher zahlen
nur fünf Euro Eintritt.
Für gute Laune und
Tanzmusik wird DJ Ron
sorgen.

17. und 31. Oktober

Familienbrunch,
Beginn 10 Uhr

18. bis 23. Oktober

Ferienstort

Katrin Rahn bietet im belasso Kochkurse und Themenabende

Mit richtiger Ernährung schneller ans Ziel

Schwerin • Das belasso ist nicht nur in Sachen Sport und Entspannung die erste Adresse in der Landeshauptstadt. Mit Katrin Rahn gibt es hier nun auch eine erstklassige Ernährungsberatung. hauspost traf sich mit der Expertin zum Interview.

hauspost: Frau Rahn, welche Rolle spielt die richtige Ernährung, in der Gesamtheit einer gesunden Lebensweise?

Katrin Rahn: Eine große. Ich bin der Meinung, wer darauf achtet, wie und was er isst, lebt nicht nur gesünder, sondern gelangt auch wesentlich schneller an sein Trainingsziel, wie etwa die Reduzierung des Körpergewichtes oder den Aufbau von Muskeln.

hauspost: Um welche Angebote werden Sie das belasso bereichern?

Katrin Rahn: Ich werde unter anderem Ernährungs- und Kochkurse anbieten, aber auch Themenabende veranstalten. Mir ist wichtig, dass die Menschen Spaß an dem Thema haben, denn nur so können sie ihren inneren Schweinehund überwinden. Das ist immer die größte Hürde auf dem Weg zum Ziel.

hauspost: Gibt es ein generelles Rezept für die richtige Ernährung?

Katrin Rahn: Es kommt immer auf die Lebensumstände an. Zum Beispiel, ob man in geregelten Arbeitszeiten oder Schichtdienst tätig ist. Welche Art von Sport man treibt und natürlich worauf man hinarbeitet. Wichtig ist, dass man damit so früh wie möglich beginnt. Vor allem bei Kindern ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung wichtig. Deshalb veranstalte ich auch Projektstage an Schulen oder mache hier im belasso Kurse mit Schülergruppen.

hauspost: Worauf legen Sie persönlich Wert beim Kochen?

Katrin Rahn: Ich bevorzuge regionale Produkte, aber es muss nicht immer alles Bio sein. Außerdem koche ich am liebsten mit Früchten und Gemüse der Saison - jetzt im Herbst steht Kürbis bei mir ganz hoch im Kurs.



Ernährungsberaterin Katrin Rahn in ihrer modernen vom Küchenstudio Pitsch gesponserten Küche im belasso
Fotos: maxpress/ks

Das Ehepaar Fuchs hält sich mit den neuen Geräten von milon fit

Vollauf begeistert vom Zirkeltraining

Schwerin • Regelmäßig Sport treiben ist für Michael und Susanne Fuchs seit mehr als 15 Jahren ganz selbstverständlich. Zwei bis drei Mal in der Woche kommt das Ehepaar dafür ins belasso. Seit vier Wochen trainieren sie nun an den neuen Geräten von milon.

„Mich reizt vor allem die Effektivität des Zirkeltrainings“, erklärt Michael Fuchs. „Mit einem 35-minütigen Durchgang kann ich mehr Muskeln stimulieren als in 90 Minuten mit herkömmlichen Geräten. Auch wenn es im Büro mal länger dauert, kann ich anschließend etwas für meinen Körper tun, ohne dafür bis in die Nacht an der Hantelbank zu stehen.“ Beim Zirkeltraining sind verschiedene Geräte im Kreis angeordnet - Reihenfolge und Dauer einer Trainingseinheit sind dabei so gewählt, dass die verschiedenen Muskelgruppen optimal stimuliert werden.

„Das Trainieren im Zirkel macht einen Riesenspaß - nicht zuletzt, weil man dabei das Gefühl hat, gemeinsam mit den anderen Teilnehmern aufs gleiche Ziel hinzuarbeiten“, schwärmt auch Michaels Frau Susanne. „Am besten aber finde ich, dass man mit der persönlichen Chipkarte einen Überblick über die Entwicklung der eigenen Leistung bekommt.“ Möglich ist das durch die chipkartengesteuerten Geräte

von milon. Die Karte speichert nicht nur die persönlichen Einstellungen, wie zum Beispiel die gewünschte Sitzposition für jedes Gerät, sondern zeichnet auch den gewählten Gewichtswiderstand, Geschwindigkeit und Pulsfrequenz auf, damit die Daten nach einem bestimmten Zeitraum ausgewertet werden können.

„Messbare Erfolge stellen sich durch das effiziente Training an den milon-Geräten schneller ein als bei alternativen Metho-

den“, erklärt Andreas Kalbe, Leiter Sport im belasso. „Auch wenn man einmal aufgrund von Urlaub oder Krankheit pausiert, ist man mit dem Zirkeltraining viel schneller wieder auf dem ursprünglichen Leistungsniveau. Dabei ist der Zeitaufwand mit 35 Minuten für zwei Durchgänge vergleichsweise kurz.“ Das belasso ist in der Region der erste Anbieter überhaupt, der das Training mit den hochwertigen Geräten von milon ermöglicht.
Martin Ulbrich



Susanne und Michael Fuchs bemerken schon nach wenigen Einheiten erste Erfolge dank des Trainings am Kraft-Ausdauer-Zirkel
Foto: maxpress/lz