

EN **aktuell**

Ihr Magazin aus dem Ennepe-Ruhr-Kreis

NEUIGKEITEN AUS DER REGION
AKTUELLE VERANSTALTUNGEN
INTERVIEWS & BERICHTE
VORSTELLUNG LOKALER FIRMEN
UNTERHALTUNG, TIPPS & IDEEN



THEMEN IN DIESER AUSGABE

Wissenwertes
zum Rhabarber

Tipps zu Corona
Reiseplanung

Volkskrankheit
Osteoporose

Das Immunsystem
von Kindern stärken



NACH EINEM JAHR CORONA:
INTERVIEW
MIT FÜNF UNTERNEHMERINNEN
UND UNTERNEHMERN AUS
DEM EN-KREIS

**INKL.
KREUZ-
WORT-
RÄTSEL**



SPEZIAL HÖRT, HÖRT! ALL ABOUT PODCASTS

Die beliebtesten Podcasts

Spotify's Kampf
um den Podcastthron
Selbst Podcaster werden?



**AUSBILDUNG
2021/22**

AZUBIS GESUCHT
2. DIGITALE
AUSBILDUNGSMESSE
LOKALE FIRMEN
STELLEN SICH VOR



Jetzt anrufen!
Hotline: 0157 78343525

WIR ZEIGEN SIE VON
IHRER SCHOKOLADENSEITE

GEWINNEN SIE
NEUKUNDEN
MIT GUTER WERBUNG

WEB-SEO-AGENTUR.DE

Koko
marketing

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

wer hätte gedacht, dass wir im Jahr 2021 erst im April die erste EN-Aktuell des Jahres herausbringen würden? Doch die Lockdowns und Corona-Maßnahmen gehen auch an einem lokalen Magazin nicht spurlos vorbei. Seit Jahren sterben in Deutschland viele Lokalzeitungen und es ist schon in „normalen“ Zeiten schwer ein Magazin wie die EN-Aktuell am Leben zu erhalten. In diesen verrückten Coronazeiten ist es eine echte Herausforderung. **Eine Herausforderung, der wir uns stellen.**



EDITORIAL

Was erwartet Sie in dieser ersten Ausgabe des Jahres? Unser **beliebtes großes Interview**, das in jeder Ausgabe zu finden ist und in dem wir Persönlichkeiten aus dem EN-Kreis befragen, lässt dieses Mal **fünf Unternehmerinnen und Unternehmer aus der Region** zu Wort kommen. Hören Sie Stimmen und lesen sie Geschichten von den Kämpferinnen und Kämpfern aus unserer Mitte, die sich trotz anhaltendem Lockdown nicht unterkriegen lassen. Und erfahren Sie, was diese Menschen sich in diesen Zeiten von der Regierung wünschen.

Weitere Themen in dieser Ausgabe sind die **digitale Ausbildungsmesse** und lokale Unternehmen, die sich als Ausbildungsbetrieb in diesem Heft vorstellen möchten. Weiterhin beschäftigen wir uns mit dem Thema **Podcasts**, die von Jahr zu Jahr beliebter in Deutschland werden. Und auch ein gesundheitliches Thema beschäftigt uns: **Osteoporose**. Eine Volkskrankheit, die viel öfter thematisiert werden sollte. Und natürlich haben wir auch diese Ausgabe wieder Neuigkeiten aus dem Kreis, ein unterhaltsames Gewinnspiel, eine Kolumne von Goldemar und ein Bericht über unsere Schwelmer EN Baskets für Sie vorbereitet.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen
Ihr Team der EN-Aktuell



WhatsApp: 0157 78343525
www.facebook.com/enaktuellmagazin
www.en-aktuell.com



IMPRESSUM

Anschriften: Eichendorffstraße 63
58256 Ennepetal
Avd. Alejandro del Castillo, 4
ES-35100 Maspalomas
+49 (0)157 78343525
Telefon: info@en-aktuell.com
E-Mail: www.en-aktuell.com
Internet: Werbeagentur KOKO marketing
Layout: www.web-seo-agentur.de

Herausgeber u. Redaktion: Agentur KOKO marketing
Katharina & Thomas Kokoska
Verteilung: Ulli Steinbach
Anzeigen: Ulli Steinbach, Thomas Kokoska
Interviews: Firat Demirhan
Gebiet: EN-Kreis

**Die nächste ENaktuell
erscheint hoffentlich bald**



Hört, hört! Wir lieben Podcasts

Podcasts gehören für immer mehr Deutsche zu ihrem Alltag. Ob im Auto, beim Sport, beim Kochen oder auch in der Badewanne - überall werden Podcasts gehört. Mehr als 10 Millionen Deutsche über 14 Jahren hören laut einer Studie von Goldmedia inzwischen aktiv Podcasts, über 4 Millionen sogar täglich mindestens eine Sendung. Wir haben uns dem Thema in dieser Ausgabe einmal angenommen.



DIE BELIEBTESTEN 10 PODCASTS IN DEUTSCHLAND

1. Gemischtes Hack

Felix Lobrecht & Tommi Schmitt

2. Fest & Flauschig

Jan Böhmermann & Olli Schulz

3. Verbrechen

Zeit-Online

4. Baywatch Berlin

Klaas Heufer-Umlauf, Jakob Lundt u. Thomas Schmitt

5. Mordlust

True-Crime mit Laura und Paulina

6. Nachrichten - Deutschlandfunk

Deutschlandfunk

7. Dick & Doof

Selfiesandra & Laserluca

8. Tagesschau in 100 Sekunden

ARD

9. Das Coronavirusupdate NDR

Christian Drost

10. Das ist Claße(n)

Bibi & Julian

Quelle: Spotify



WAS IST EIN PODCAST?

Podcasts sind Audio- oder auch Videobeiträge, die über das Internet bezogen und konsumiert werden. Das Wort Podcast ist ein sogenanntes Kofferwort, das aus zwei Teilen besteht: „Pod“ für „Play on demand“ (engl.: auf Abruf abspielen) und „Cast“ für Broadcast (engl.: Rundfunk). Podcasts können über verschiedene Feed-Formate und Plattformen abonniert werden. Einfacher gesagt: Ein Podcast ist eine Sendung, die man sofort abspielen oder herunterladen kann und hören oder anschauen kann, wann man möchte. Die meisten Menschen hören Podcasts über ihr Smartphone. Dort gibt es in der Regel vorinstallierte Podcast-Apps. Aber auch Anbieter wie Spotify und Deezer bieten (teils exklusive) Podcasts an. Es gibt zu fast allen Themen passende Podcasts.

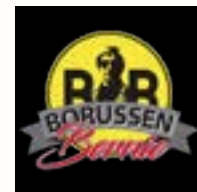


LIEBLINGSPODCASTS UNSERER REDAKTION



Katharina ist großer Fan vom HOTEL MATZE

„In diesem Podcast interviewt Matze Hielscher spannende Persönlichkeiten und schafft es immer wieder eine besondere Gesprächsatmosphäre zu schaffen und die Zuhörerschaft an inspirierenden Gedankengängen und tollen Lebensgeschichten teilhaben zu lassen.“



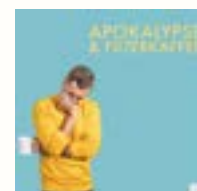
Thomas hört gerne BORUSSEN BERNIE

„Ich höre regelmäßig den legendären Borussen Bernie! Als BVBlere feiere ich seine Sprüche, sein Temperament und seinen Humor. Super Typ, immer auf den Punkt!“



Goldemar hat DIE WOCHENTESTER abonniert

„Ja, auch Zwergeköönige und Kolumnisten hören von Zeit zu Zeit gerne mal einen Podcast. Mein Favorit derzeit ist Bosbach & Rach - Die Wochentester. Der TV-Koch und der CDU-Politiker blicken gemeinsam auf Politik, Wirtschaft und Gesellschaft und ordnen die wichtigsten Themen der Woche ein. Hier lohnt es sich reinzuhören!“



Firat hört APOKALYPSE & FILTERKAFFEE

„Wie heißt es gleich zu Beginn des Podcasts: Die frisch gebrühten Schlagzeilen des Tages, serviert von Micky Beisenherz. Mit diesem Podcast startet man gut informiert und unterhalten in den Tag. Und wenn Micky mal wieder die Post von Wagner liest, muss ich jedes mal herzlich lachen. Einfach grandios!“

SPOTIFYS KAMPF UM DEN PODCAST-THRON

Podcasts sind heute nicht mehr wegzudenken. Anbieter gibt es viele, bislang hat Apple Podcast die Nase aber immer deutlich vorne gehabt. Der Anbieter Spotify setzt aber längst zur Offensive an und versucht, sich den Podcast-Thron zu sichern. Nicht nur weitet der Nummer Eins Streaming-Anbieter seine globale Präsenz im Streaming-Bereich in mehr als 80 weitere Länder aus, auch in den Podcast-Bereich wird kräftig investiert. In diesem Jahr werden zwölf neue Titel in deutscher Sprache erscheinen. Inklusive dieser neuen Titel wird Spotify dann insgesamt 43 deutschsprachige Original-Podcasts anbieten, die exklusiv auf Spotify verfügbar sind. Und Spotify wirbt gezielt um prominente deutsche Podcaster und nimmt sie exklusiv unter Vertrag. Denn mit den Podcastern kommt auch deren Fangemeinde auf die Plattform. 2016 warb Spotify Jan Böhmermann und Olli Schulz an. Und inzwischen ist auch der beliebteste Podcast Deutschland exklusiv nur bei Spotify zu hören: Gemischtes Hack. Die Hörer und Hörerinnen werden so auf die Plattform gelockt und Spotify wird zum Podcast- und Streaming-Giganten. Die Strategie scheint aufzugehen. Spotify überholte dieses Frühjahr zum ersten Mal Apple Podcast. Der Marktanteil von Spotify betrug 29,4 Prozent, Apple Podcast erreichte 29,3 Prozent. Dieser Vorsprung ist zwar nur hauchdünn, die Entwicklung zeigt aber eine eindeutige Tendenz.



**Kostenlos den Podcast
der EN-Aktuell abonnieren.**

Über iTunes oder Podcast.de
www.en-aktuell.com/en-podcast



**ERREICHEN SIE IHRE ZIELGRUPPE IM EN-KREIS
MIT EINER ANZEIGE IN DIESEM MAGAZIN**

www.en-aktuell.com/anzeigen



PODCASTS FÜR KINDER

Nicht nur für Erwachsene sind Podcasts ein toller Zeitvertreib. Auch für Kinder gibt es tolle Podcasts, die Spaß bringen und bei denen die Jüngsten auch was lernen können. So hören viele Kinder zwischen vier und acht Jahren zum Beispiel gerne den Podcast OHRENBÄR vom rbb. Jeden Tag gibt es dort neue, kleine Hörgeschichten. Von Autoren extra für die Reihe geschrieben und von bekannten Schauspielern gelesen. Auch ZAPPELDUSTER hat eine große Fangemeinde. Seit zwanzig Jahren bringt Zappelduster schon Kindergartenkinder zum Lachen, Staunen und Zuhören und ist inzwischen eben auch als Podcast abonnierbar. Jede Folge von Zappelduster beginnt mit dem Ausruf eines Kindes: „Mach an!“. Und sie endet mit dem Ausruf „Und zum Schluss kommt ein Geräusch“, woraufhin das angekündigte Geräusch ertönt. Aber auch Podcasts bei denen die Kids etwas lernen können gibt es. Was sind Schmetterlinge im Bauch? Wie kommt der Ohrwurm ins Ohr? Müssen wir Angst vor Schwarzen Löchern haben? Solche Fragen werden beim Podcast MIKADO MACHT SCHLAU beantwortet. Die Reporterinnen dieser Serie gehen dazu in Schulklassen, fragen die Schülerinnen und Schüler nach ihren Meinungen und interviewen auch diejenigen, die sich besonders gut auskennen: die Lehrer. Jugendliche sehen zudem gerne den Video-Podcast JUNG & NAIV. Tilo Jung widmet sich hier dem Thema Politik und interviewt in jeder Episode Politiker und stellt ihnen Fragen. Und das macht er

so gut, dass auch viele Erwachsene gerne seine Folgen sehen. Und wer wie wir großer Fan von der SENDUNG MIT DER MAUS ist, der kann die Lach- und Sachgeschichten auch einfach anhören: im Podcast der Maus!



PODCASTER WERDEN?

Der Markt für Podcasts wird immer größer. Und einige stellen sich inzwischen die Frage: Sollte ich auch Podcaster werden? Fest steht, dass ein Podcast ein sehr wirkungsvolles Marketing-Instrument sein kann. Es gibt viele gute Gründe, die dafür sprechen, einen Podcast anzubieten. Besonders Unternehmer sollten sich mit diesem Medium beschäftigen. Unternehmen nutzen häufig Texte auf der Homepage, auf Blogs oder in Newslettern, um ihre Kunden zu erreichen. Nicht jeder hat aber Lust, sich mehr oder weniger lange Texte durchzulesen. Einfach schnell in der Mittagspause einen Podcast hören oder sich damit den Weg zur Arbeit verschönern ist doch viel einfacher. Der große Vorteil von Podcasts ist, dass sie kostenlos sind und jederzeit von überall aus abgerufen werden können. Hörer und Hörerinnen haben die App auf ihrem Smartphone und können ihre Lieblingsepisoden bei jeder Gelegenheit hören. Podcasts mit spannenden, interessanten Themen werden sehr schnell zu einem Renner und gewinnen innerhalb kürzester Zeit ein neues Publikum. Für jeden, der etwas mitzuteilen hat, neue Fans oder Kunden gewinnen möchte, ist ein Podcast die beste Möglichkeit dafür. Doch die Konkurrenz wächst derzeit stark! Wer gerne Podcaster werden und sich eine Zuhörerschaft aufbauen will, sollte nicht mehr zu lange damit warten. Zum Glück ist kein all zu großes und teures Equipment notwendig. Ein gutes Mikrofon und ein Computer mit einer Aufnahmesoftware ist ausreichend, um direkt loszulegen.



EN-KREIS

STADTRADELN FÜRS KLIMA

Bild: Landrat Olaf Schade / UvK / Ennepe-Ruhr-Kreis

Für den Klimaschutz in die Pedale treten: Der Ennepe-Ruhr-Kreis und fünf kreisangehörige Städte beteiligen sich gemeinsam an der bundesweiten Kampagne Stadtradeln des Klima-Bündnisses. Jeder, der im Kreisgebiet wohnt, arbeitet oder zur Schule geht, kann mitmachen und drei Wochen lang Fahrradkilometer sammeln. „Der Startschuss für alle Stadtrader im Ennepe-Ruhr-Kreis fällt am 1. Mai. Ab dann zählt bis zum 21. Mai jeder auf dem Rad zurückgelegte Meter – egal ob beruflich oder privat, im Kreis oder außerhalb“, erklärt Dirk Vietmeier, Klimaschutzmanager des Kreises, die Regeln. Wer mitmachen will, registriert sich unter www.stadtradeln.de/ennepe-ruhr-kreis. Bei der Anmeldung muss jeder Stadtrader entweder einem Team beitreten oder selbst eines gründen. „Firmen, Vereine, Schulen, Familien – jede Gruppe aus mindestens zwei Personen kann als Team antreten. Das heißt aber nicht,

dass die Teams gemeinsam radeln müssen“, so Vietmeier. Jeder Teilnehmer kann für sich selbst Strecke machen, die seinem Team und dem Kreis gutgeschrieben wird. Landrat Olaf Schade ist bereits registriert, ebenso wie rund 280 weitere Kreisbewohner. Mit seinem gerade gegründeten Team „Kreisverwaltung EN“ will Schade dem Klima zuliebe möglichst oft das Auto stehen lassen und auf das Rad umsteigen. Doch er betont: „Nicht jeder muss hunderte Kilometer radeln. Auch kurze Strecken sind ein Gewinn, jeder Beitrag zählt.“ Die geradelten Kilometer werden unter www.stadtradeln.de/ennepe-ruhr-kreis oder direkt in die STADTRADELN-App eingetragen. Wer die App nutzt, kann seine Radtouren alternativ aufzeichnen lassen, die zurückgelegten Distanzen werden dann automatisch gespeichert und dem eigenen Stadtradel-Konto gutgeschrieben. Am Ende des Aktionszeitraumes steht fest, welche Teams im Ennepe-Ruhr-Kreis am fleißigsten in die Pedale getreten haben. Im Herbst, wenn alle anderen teilnehmenden Kommunen auch ihre drei Stadtradel-Wochen hinter sich haben, wird die Kommune mit den meisten Kilometern ausgezeichnet. „Egal, wer am Ende vorne liegt: Klar ist, dass das Klima gewinnt. Und dadurch letztlich jeder von uns“, fasst Klimaschutzmanager Vietmeier zusammen. Dieser Gewinn wird durch das Klima-Bündnis mit einer fortlaufenden Anzeige der CO₂-Vermeidung verbildlicht. Darauf ist zu sehen, wie viel klimaschädliches CO₂ dadurch vermieden werden konnte, dass die Strecken mit dem Fahrrad statt dem Auto zurückgelegt wurden. Alle Informationen rund ums Stadtradeln finden sich auf: www.stadtradeln.de

EN-KREIS

FRAUENRECHTE SIND NICHT VERHANDELBAR!

Seit Jahrzehnten setzen sich internationale Frauenverbände für einen besseren Schutz von Frauen und Mädchen vor Gewalt ein. In Istanbul wurde dazu 2011 das Übereinkommen des Europarats zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt, die sogenannte Istanbul-Konvention, gezeichnet und von der Türkei als erstem Beitrittsstaat ratifiziert. Weitere 45 Staaten folgten. Jetzt hat der türkische Präsident Erdoğan per Dekret verfügt, dass die Türkei aus der Konvention austritt. Laut Erdoğan schränke die Konvention den „Aufbau der Familien“ in der Türkei massiv ein. Die Gleichstellungsbeauftragten im Ennepe-Ruhr-Kreis halten – so teilen sie es in einer Presseinformation mit – diese Entscheidung für fatal. „In der Türkei wurden 2020 über 300 Femizide gezählt. Die

Aufkündigung der Istanbul-Konvention in dieser Situation ist an Zynismus kaum zu übertreffen. Deutschland und die EU müssen sich dem entschlossen entgegenstellen. Antifeministischen Strömungen muss mit aller Kraft entgegengetreten werden. Frauenrechte sind Menschenrechte und dürfen nicht zurückgenommen werden“, so Katrin Brüninghold, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Hattingen. Geschlechtergerechtigkeit und Gewaltschutz seien keine Verhandlungssache. Die Gleichstellungsbeauftragten und die Bundesarbeitsgemeinschaft der Gleichstellungsbeauftragten zeigen sich solidarisch mit den Frauen in der Türkei und der türkischen Frauenbewegung und appellieren an die Bundesregierung, dem Austritt der Türkei Konsequenzen folgen zu lassen.



RHABARBER

Alles, was Sie über die sauer-fruchtigen Stangen wissen sollten



FAKTEN FAKTEN FAKTEN

- Viele denken, Rhabarber (*Rheum rhabarbarum*) sei ein typisch deutsches Lebensmittel. Tatsächlich stammen die Stangen aber aus China.
- Botanisch gesehen ist Rhabarber ein Gemüse und kein Obst! Rhabarber ist eine Pflanzenart aus der Familie der Knöterichgewächse.
- Die Rhabarber-Saison geht von April bis Ende Juni. Rhabarber wird in ganz Deutschland angebaut.
- Rhabarber beim Zubereiten nicht mit Aluminium in Berührung kommen lassen, durch den hohen Säuregehalt des Rhabarbers können sonst Aluminiumbestandteile gelöst werden.
- Faustregel: Je grüner der Rhabarber, desto saurer.
- Je rötlicher die Stangen, desto süßer ihr Aroma.
- Zu den beliebtesten, mehr säuerlichen (grünfleischigen) Sorten gehören: Holsteiner Blut, Fultons Strawberry Surprise, Frambozen Rood, Timperley Early, Goliath, The Sutton, Rosara.
- Zu den beliebtesten, süßlicheren (rotfleischigen) Sorten gehören: Canada Red, Campbell, Holsteiner Edelblut, Red Valentine, Frambozen Rood, Elmsfeuer, Vierländer
- Faustregel: Je später die Stängel von Rhabarber geerntet werden, desto faseriger und saurer werden sie. Das betrifft bis auf wenige Ausnahmen nahezu alle Sorten.

Ist die Oxalsäure im Rhabarber schädlich?

In einigen Obst- und Gemüsesorten findet sich Oxalsäure in niedriger Konzentration. Manche Lebensmittel weisen allerdings höhere Werte auf, wie auch der Rhabarber (460 mg/100 g). Die Blätter enthalten sehr viel mehr Oxalsäure und sind daher nicht zum Verzehr geeignet. Sie können sogar Vergiftungserscheinungen auslösen. Ein gesunder Mensch muss beim Verzehr von Rhabarber in üblichen Verzehrsmengen aber keine gesundheitlichen Nachteile fürchten. Da die Säure aber kurzfristig den Zahnschmelz aufweicht, sollten sie nach dem Rhabarber-Verzehr 30 Minuten mit dem Zähneputzen warten.



RHABARBER ZUBEREITEN

Die Rhabarberstangen vor der Zubereitung waschen, schälen, die Stielenden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Danach können Sie den in Stücke geschnittenen Rhabarber kochen oder blanchieren. Dadurch geht ein Großteil der enthaltenen Oxalsäure ins Kochwasser über. Wenn Sie den Rhabarber für Kuchen verwenden möchten, können Sie ihn einfach roh samt Teig im Ofen garen. Für den rohen Verzehr ist Rhabarber nicht

geeignet. Wenn Sie auch später noch etwas von dem Rhabarber haben möchten, können Sie ihn auch einfrieren. Die gewaschenen und geschnittenen Stücke einfach in einen Gefrierbeutel oder in eine Dose geben und einfrieren. Wer die Technik des „Einweckens“ beherrscht, kann Rhabarber auch sehr gut in Einmachgläsern konservieren. So können Sie dann auch außerhalb der Saison den süß-säuerlichen Geschmack genießen.

TIPPS ZUR REISEPLANUNG TROTZ CORONA

Wieder reisen oder zu Hause bleiben? Das ist jetzt eine der wichtigsten Fragen für virusmüde Erholungsbedürftige! „Auf Nummer Sicher geht, wer seine Ferien auch in diesem Jahr zu Hause verbringt. Reiselustige, die trotz Corona einen Urlaub in der Ferne planen, müssen dagegen weiterhin mit Einschränkungen rechnen“, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Verbraucherinnen und Verbraucher, die spätestens im Sommer wieder ihre Koffer packen und an einem anderen Ort Seele und Beine baumeln lassen möchten, sollten sich daher vorab gut informieren. Anlässlich des Weltverbrauchertags am 15. März gibt die Verbraucherzentrale NRW Urlaubern eine Orientierung zu den drängendsten Fragen zu ihrer Reiseplanung während der noch weltweit andauernden Corona-Pandemie:

WOHIN KANN MAN REISEN?

Richtschnur für die Wahl eines Reiseziels und den tatsächlichen Antritt einer Reise ist die aktuelle Lage am Zielort zum geplanten Urlaubsstart. Hierzu sollten sich Reisende bei ihrer Planung und noch einmal vor Reiseantritt genau über die jeweilige Situation in ihrem Urlaubsland informieren - vor allem, mit welchen Einschränkungen vor Ort zu rechnen ist. Das Auswärtige Amt bietet online auf www.diplo.de/sicherreisen einen laufend aktualisierten Überblick über Reisebestimmungen und Sicherheitshinweise für jedes Land weltweit und spricht bei einer akuten Gefährdungslage eine entsprechende Reisewarnung für das jeweilige Land aus.

WAS MÜSSEN REISEWILLIGE VOR DER BUCHUNG BEACHTEN?

Faustregel gilt: Für Pauschalreisen, die Transfer, Unterkunft, Verpflegung, Unternehmungen und weiteren Service umfassen, sieht das Gesetz mehr Rechte vor als für individuell gebuchte Reisen. Generell ist ratsam, vor der Zahlung des Gesamtreisepreises oder von individuell gebuchten

Leistungen zu prüfen, ob es eine verlässliche Prognose gibt, dass die geplante Reise trotz Corona auch wirklich stattfinden kann. Im Falle eines Aus für ein Komplett-Programm oder einen Solo-Service gilt: Stornieren oder absagen können Urlauber immer, die Frage ist nur, wie teuer dies für sie wird!

WANN KANN EINE GEBUCHTE REISE KOSTENLOS STORNIERT WERDEN?

Das ist möglich, falls es sich um eine Pauschalreise handelt. Voraussetzung: Es müssen außergewöhnliche, unvermeidbare Umstände vorliegen, die die Reise erheblich beeinträchtigen. Kommt es aufgrund des Corona Virus am ausgesuchten Urlaubsort zu massiven Einschränkungen und spricht das Auswärtige Amt eine Reisewarnung aus, können zumindest Pauschalurlauber von ihrem Vertrag zurücktreten und ihr Geld zurückverlangen. Als Zusatzservice bieten außerdem viele Reiseanbieter bei ihren Angeboten sogenannte Flex-Tarife mit unterschiedlichen Umbuchungs- oder Stornierungsmöglichkeiten an.

INWIEFERN KÖNNEN INDIVIDUALREISENDE VON EINZELBUCHUNGEN ZURÜCKTRETEN?

Bei einzeln gebuchten Reiseleistungen besteht ein Recht auf kostenfreie Stornierung nur dann, wenn es vertraglich vereinbart wurde. Andernfalls hat der Anbieter einen Anspruch auf die vereinbarte Vergütung abzüglich ersparter Aufwendungen, wie etwa Steuern und Gebühren für Flüge. Bei individuell gebuchten Unterkünften im Ausland kommt in der Regel das Recht des Landes zur Anwendung, in dem Hotel oder Ferienhaus liegen. Für gebuchte Unterkünfte in Deutschland werden je nach Art der Verpflegung zwischen 60 und 90 Prozent des vereinbarten Preises fällig. Nur wenn die Leistung nicht erbracht werden kann, muss sie auch nicht bezahlt werden. Das gilt etwa bei einem behördlich verfügbaren Beherbergungsverbot innerhalb Deutschlands.

www.verbraucherzentrale.nrw/reiseaerger

www.verbraucherzentrale.nrw/flugaerger-app



INTERVIEW MIT LOKALEN
UNTERNEHMERINNEN &
UNTERNEHMERN

In dieser Ausgabe sprechen wir mit fünf Unternehmerinnen und Unternehmern aus dem EN-Kreis. Wir wollten wissen, wie es ihrem Geschäft nach einem Jahr Corona geht und was sie sich von der Regierung wünschen. Hier kommen die Antworten.

Nach über einem Jahr Corona - wie geht es Ihrem Unternehmen?



Mein Beruf ist meine große Leidenschaft, ich kann mir nicht vorstellen, etwas anderes zu machen.

Mein Name ist Kristina Erlenbusch, ich bin Inhaberin von Elements of Beauty in Breckerfeld. Seit zehn Jahren bin ich im Bereich Nageldesign tätig. Kurz vor dem ersten Lockdown habe ich den Mietvertrag für die neuen Räumlichkeiten auf der Frankfurter Straße 81 in Breckerfeld unterschrieben. Trotz der Lage war ich zuversichtlich, dass es mit der Wirtschaft ziemlich schnell wieder bergauf geht, was bei mir zumindest auch der Fall war, da ich einen festen Kundenstamm habe. Bis auf ein paar wenige Ausnahmen sind alle wiedergekommen. Ganz viele Neukundinnen haben den Weg zu mir gefunden und gehen bis heute mit mir zusammen durch diese Corona-Zeit, worüber ich sehr froh bin. An einen erneuten Lockdown habe ich im Traum nicht gedacht. Ich habe es rein wirtschaftlich gesehen nicht für möglich gehalten, dass man die Geschäfte noch einmal lahmlegen kann. Die ersten zwei Monate des zweiten Lockdowns war mein Motto „Durchhalten!“. Im Januar allerdings war ich einfach nur deprimiert und traurig, dass alles, was ich mir die letzten zehn Jahre so hart aufgebaut habe, einfach vor die Wand gefahren wird. Die versprochenen Gelder wurden erst Ende Februar ausgezahlt, da bekommt man als selbstständige alleinerziehende Mutter schon einmal Panik, wie man überhaupt überleben soll. Mein Beruf ist meine große Leidenschaft, ich kann mir nicht vorstellen, etwas anderes zu machen. Ich wollte nicht aufgeben, was ich so gerne mache, obwohl die Aussichten auf eine erneute Öffnung immer mehr schwanden. Es war wirklich eine schwierige Lage. So habe ich angefangen zu überlegen, wie ich die Zeit nicht einfach nur abwarte, sondern sinnvoll nutze. Und so kam es dann auch zustande, dass ich zwei neue Kolleginnen mit aufgenommen habe, einmal die Joana, unsere Wimpernstylistin, und Irina, die sich ebenfalls um die Hände der Damen kümmert. Somit sind wir jetzt viel

„WIE GEHT ES IHREM EINEM JAHR

besser aufgestellt und können es eigentlich auch kaum erwarten, richtig durchstarten zu dürfen. Ab dem 8. März darf ich zwar wieder arbeiten, aber es ist deutlich komplizierter geworden. Es gibt keine klaren Aussagen. Man kann weder planen noch auf etwas hoffen. Es kann von heute auf morgen schon ganz anders aussehen.



Wir haben die Krise dank staatlicher Unterstützung überstanden.

Mein Name ist Julia Thomé und ich gehöre zum Team des Filmriss Kinos in Gevelsberg. Wie viele andere Kulturinstitutionen auch mussten wir am 13. März schließen. Wir dachten zunächst für ein paar Wochen. Letztendlich war das Filmriss Kino dann aber bis zum Ende des Jahres geschlossen - mit Ausnahme von ein paar Wochen im Herbst. In der Zeit als wir öffnen durften hatten wir mit sehr viel Bürokratie zu tun, es gab die Nachverfolgung, die wir machen mussten, es gab die Auflage, die Tickets nur noch online zu verkaufen, wir mussten sehr viele Sitze in unserem Saal sperren und durften nur zum Teil mit Maske die Gäste in den Saal lassen, die sie auch am Platz anlassen mussten, usw. Wir haben die Krise dank staatlicher Unterstützung überstanden. Wir haben unsere Mitarbeiter natürlich in Kurzarbeit schicken müssen und wir haben aus der Not heraus auch sehr schnell im Mai auf dem Gelände unseres Kooperationspartners der AVU ein Autokino eröffnet.



Wir kämpfen wie andere Firmenstrukturen und Unternehmen ums Überleben.

Mein Name ist Omar Rahim, Geschäftsführer der EN Baskets Schwelm, Branche Sport. Die abgelaufene Saison 2019/2020 war sportlich erfolgreich, wirtschaftlich sind wir auch da gut durchgekommen, haben die Vizemeisterschaft in der ProB Nord erreicht. Dann folgte aber der erste Lockdown. Wir gingen dann in die Planung der laufenden Saison über, die auch ein bisschen ein Blick in die Glaskugel war. Jetzt spielen wir in der Saison 2020/2021 in den Play-offs, sind jetzt in der zweiten Runde und können einfach nur sagen: wir müssen noch schauen, dass wir noch ein paar Hausaufgaben machen, da wir auch wie andere Firmenstrukturen und auch Unternehmen aus anderen Branchen ums Überleben kämpfen.

Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren. Bertolt Brecht

GESCHÄFT NACH CORONA?"



Ich habe vor zwei Wochen noch einem befreundeten Musikerkollegen ein Hilfspaket vorbeigebracht, bin bei Aldi einkaufen gegangen, damit er überhaupt etwas zu essen hat.

Mein Name ist Steve Lausberg. In erster Linie bin ich Altenpfleger und in zweiter Linie habe ich ein Nebengewerbe als Veranstalter unter dem Label „Return of Rock Events“. Das mache ich schon weit über zehn Jahre. Im Moment werden Pflegekräfte ja überall gesucht und in der Altenpflege geht es mir natürlich top. Arbeit habe ich ohne Ende, ich habe keine finanziellen Probleme. Allerdings hatte ich das letzte Konzert im Februar 2020 und so langsam nervt es. Das sind jetzt vierzehn Monate, das ist eine lange Zeit. Ich bin nicht nur als Veranstalter, sondern auch Musiker und Konzertgänger und mittlerweile geht das wirklich an die Substanz, sowohl psychisch als auch körperlich. Ich merke das. Viele Kontakte habe ich seit vierzehn Monaten nicht mehr gesehen. Ich möchte einmal auf 2020 zurückgehen, als das im März losging. Da hat man noch immer Hoffnung gehabt, dass das irgendwie noch weitergeht. Aber man merkte dann so vier Wochen später, da kommt noch einer oben drauf! Und noch einer! Ich betreibe dieses Veranstalterdasein eher als exzessives Hobby. Es ist angemeldet als Nebengewerbe, aber ich muss davon nicht leben. Und das ist jetzt mein Glück. Im Endeffekt ist diese ganze Planung, die ich für 2020 hatte, das sind ja Stunden um Stunden gewesen, Korrespondenz, E-Mail, Telefongespräche, ist die komplette Planung für 2020 im Eimer gewesen! Zum einen ist diese Zeit weg. Es ist mir natürlich auch Geld flöten gegangen. Das Eisenfest war 2019 so erfolgreich, dass wir das erste Mal ausverkauft waren, und wir als das größte Metal-Festival im südlichen Ennepe-Ruhr-Kreis galten. Und da habe ich mich angestrengt, dass wir 2020 möglichst schnell an den Start kommen, dass der Vorverkauf starten kann, dass Flyer und Tickets da sind. Das ganze Geld ist einfach weg! Das ist ein bisschen ärgerlich, aber wie gesagt, ich muss von Veranstaltungen nicht leben und konnte das mit meinem normalen Hauptjob ein bisschen auffangen. Jetzt haben wir das Eisenfest 10, das sollte jetzt wirklich der absolute Topper sein! Ich hatte mich mit dem Jugendzentrum zusammengesetzt und wir wollten es richtig groß machen. Wir wollten noch das alte Tonstudio reaktivieren, noch eine Band unplugged spielen lassen und wir hätten die Halle vergrößert. Alles war cool! Eine Band aus Indien hatten wir eingeladen, eine richtig geile Heavy Metal Band, die hier eine riesen Fanbase habe. Es wäre einfach nur super klasse geworden. Jetzt haben wir es erstmal münd-

lich verschoben auf November 2021. Aber wenn man sich so die Nachrichten anguckt, hat man Zweifel, ob das überhaupt hinhaut im November. Andere Konzerte habe ich im Moment nicht in Planung, es macht einfach auch gar keinen Sinn für mich. Das ist einfach schade, es fehlt mir unheimlich viel. Mir fehlt der Kontakt zu den Musikern, zu den Technikern und allen. Da hängt ja so viel dran, wie die ganzen Zulieferer, zum Beispiel Getränkehändler oder so. Die haben ja auch alle Einbußen, es passiert einfach nicht viel. Ich habe immer ein offenes Ohr und bekomme jetzt natürlich auch so langsam die Probleme von den Kollegen mit, dass die einfach keine Kohle haben, dass die Hilfen nicht ankamen. Ich habe vor zwei Wochen noch einem befreundeten Musikerkollegen ein Hilfspaket vorbeigebracht, bin bei Aldi einkaufen gegangen, damit er überhaupt etwas zu essen hat. Das ist ganz gruselig, viele kriegen das überhaupt gar nicht mit. Wenn ich dann höre, dass manche schreien, dass sie einen noch härteren, längeren Lockdown wollen... ich weiß nicht! Ich muss sagen, mich belastet das sehr. Im Moment ist meine Einschätzung, dass vor 2022 überhaupt keine Konzerte in einem vernünftigen Rahmen stattfinden können. Deshalb fange ich auch gar nicht an zu planen, denn die würde sich sehr schwierig gestalten. Selbst wenn man dann ein Konzert macht, ist immer noch die Frage, ob die Angst in den Köpfen weg ist. Kommen die Leute dann zu den Konzerten? Viele sind ausgehungert, die haben Bock auf Konzerte, aber zum Beispiel das Eisenfest, bei dem wir 400 bis 500 Leute hineinbringen können, stellt sich die Frage, ob ich das ausverkauft kriege. Ich habe ja auch Kosten. Am Ende wird es wahrscheinlich so laufen, dass wir nur die Scherben zusammenkehren können und einfach mal schauen, wer noch da ist. Ich glaube, da werden sich ganz viele Leute umgucken! Es geht nicht nur um Veranstaltungen. Viele Geschäfte, die kleinen Selbstständigen, da werden einige in den Sack boxen. Was soll man dazu sagen? Es ist einfach so. Es ist sehr traurig und es nimmt mich sehr mit.



Die jetzige Situation ist geprägt von größter Unsicherheit und mangelnder Perspektive.

Mein Name ist Kurt Hermandung, ich bin gemeinsam mit meinem Partner Marc Konopatzki Inhaber und Geschäftsführer des Schulhaus Hotels und Restaurants die Turnhalle in Schwelm. Ein Jahr der Corona-Pandemie liegt nun hinter uns und die jetzige Situation ist geprägt von größter Unsicherheit und mangelnder Perspektive. Der Betrieb stützt sich auf zwei Teile: das Hotel mit dem Übernachtungsbetrieb und das

Restaurant mit dem Restaurant-Angebot und den Veranstaltungen, die wir für Firmen oder auch für private Festlichkeiten hier im Hause durchführen. Im Hotelbereich leben wir seit einem Jahr mit sehr stark schwankenden Belegungszahlen im unteren 20 Prozent Bereich. Hier ist die größte Belastung in der Unsicherheit der Kunden zu sehen, die reservieren, wieder stornieren, umbuchen. Alle Gästeunterbringungen sind immer nur kurzfristig planbar und dies erschwert die Arbeit in diesem Bereich ganz besonders. Insgesamt ist im Hotelbereich, da die Unterbringung auf Geschäftsreisende beschränkt ist, leider auch mit sehr geringen Umsätzen zu kalkulieren. Hier ist im Moment auch durch die Perspektivlosigkeit keine große Besserung in Sicht. Im Restaurantbereich sind fast alle größeren Veranstaltungen langfristig abgesagt worden. Im Moment werden nur sehr zaghaft und sporadisch kleinere Treffen gebucht, meistens bis maximal vier, fünf Personen, die jedoch dennoch größten Platzbedarf haben und Tagungsräume, die für 30, 40 Personen geeignet wären, buchen, um entsprechende Abstände einhalten zu können. Das hat natürlich zur Folge, dass auch hier die Umsätze nur im unteren geringen Bereich liegen. Das Restaurant konnte im letzten Jahr über den Sommer hinweg durch unsere schöne große Sommerterrasse wieder einigermaßen zufriedenstellende Umsätze verbuchen, musste jedoch dann zum Herbst wieder im Rahmen der Corona-Schutzmaßnahmen geschlossen werden. Seitdem versuchen wir mit einem eingeschränkten Liefer- und Abholangebot an den Wochenenden Freitag, Samstag und Sonntag, den Kontakt zu unseren lokalen Kunden zu halten, jedoch sind auch nur schwankende Umsätze zu vermelden und dies auch im unteren Bereich. Die in Aussicht gestellte Öffnung der Außengastronomie ist ebenfalls kritisch zu sehen, da dies nur ein kleiner erster Schritt sein kann, durch die absolute Wetterabhängigkeit können hier auch nur geringe Umsätze verbucht werden. Hier geht es auch wiederum nur darum, den Kontakt zu den Kunden wieder neu zu gewinnen und weiterhin im Gespräch zu bleiben. Eine komplette Öffnung muss unbedingt irgendwann als Perspektive erkennbar sein und dementsprechend auch langfristig planbar sein.



Was wünschen Sie sich von der Regierung?

Kristina Erlenbusch, Elements of Beauty, Breckerfeld: Ich hätte mir von der Regierung mehr Klarheit, einheitlichere Regelungen, schnellere Umsetzung und mehr Unterstützung erhofft. Es ist für alle eine Ausnahmesituation, aber so viel Vertrauen in den Staat wie vor der Pandemie, werde ich wohl nie wieder haben. Und das ist leider sehr traurig.

Kurt Hermandung, Schulhaus Hotel, Schwelm: Mein Wunsch an die Regierenden ist, endlich eine Perspektive zu erarbeiten, endlich die entsprechenden Strategien aufgrund wissenschaftlicher Untersuchungen vorzunehmen und nicht aus rein politischem Kalkül. Hier ist es wichtig, den bisher am meisten betroffenen Branchen wie den Veranstaltungen und unserer Branche, der Hotellerie/Gastronomie, eine verlässliche Perspektive anzubieten, sodass hier auch Mitarbeitern in Kurzarbeit weiterhin eine Planungsmöglichkeit gegeben wird.

Julia Thomé, Filmriss Kino, Gevelsberg: Was wir uns wünschen ist eine Perspektive für alle Kinos und Kulturbetriebe. Es ist für uns sehr wichtig, dass wir vor allen Dingen auch eine planbare Perspektive haben. Unsere Branche funktioniert nicht so, dass man in einer Woche öffnet und in einer schließt und kurzfristig auf und zu macht. Wir müssen unser Programm planen, wir buchen Filme, wir engagieren Künstler, wir schließen Verträge. Wir können nicht, je nach Inzidenzwert, einfach so auf und zu machen. Das ist für ein Kino unserer Art ganz schwierig und das ist keine gute Arbeit, die wir dann leisten können. Wir freuen uns darauf, endlich wieder gutes Programm machen zu können und unseren Beitrag zum gesellschaftlichen und kulturellen Leben in unserer Stadt einbringen zu können.

Steve Lausberg, Return of Rock Events, Schwelm: Eigentlich ist das Kind ja schon in den Brunnen gefallen. Das ist so ein Rumgeeier gewesen die letzten vierzehn Monate! Ich würde mir wünschen, dass Schluss ist mit der Salami-Taktik, aber das wünsche ich mir schon seit einem halben Jahr und da passiert einfach gar nichts. Einen klaren Plan für 2021, aber das Jahr ist eigentlich auch schon fast gelaufen. Jetzt kommt ja wahrscheinlich der Bundeslockdown. Man hat die Hoffnung schon aufgegeben, dass dieses Jahr irgendwie noch entspannt wird, noch irgendwo was geht und man noch mal zusammen ohne Einschränkung feiern kann. Das wird einfach nicht passieren. Keine Ahnung, ich habe einfach das Gefühl, die haben sich festgefahren in der Politik. Die fahren das Ding jetzt bis zur Wahl. Vielleicht zaubern sie irgendwann tolle Zahlen aus dem Hut und sagen auf einmal, dass es besser wird und dann schreien alle „Hurra“ und die großen Parteien haben ihre Wahl gerettet. Wie gesagt, ich denke, die stecken fest und ich habe im Moment wirklich

kein Vertrauen mehr in die Politik. Ich habe gerne immer mal einen von den Großen gewählt oder auch mal eine etwas kleinere Partei, aber dieses Jahr wähle ich gar keinen von da oben. Ich werde aber zur Wahl gehen, ich werde meine Stimme nicht verfallen lassen. Ich möchte schon, dass das jemand merkt, dass da vielleicht doch ein paar Leute ziemlich unzufrieden sind. Ich bin es auf jeden Fall und sehr enttäuscht. Ich weiß nicht, ob das hier überhaupt jemanden interessiert, aber das ist so mein Standpunkt, mein Statement. Ich hoffe, bald mal wieder Leute zu sehen, wie gesagt, ich habe Leute vierzehn Monate nicht mehr gesehen, denen ich früher alle acht oder zwölf Wochen einmal über den Weg gelaufen bin. Es belastet einfach, wird sind alle am Ende, wir sind richtig runter.

Omar Rahim, EN Baskets, Schwelm: Die Politik hat seit dem ersten Lockdown viele Maßnahmen ergriffen, die nicht alle zum Erfolg geführt haben und nach mehr als einem Jahr Pandemie herrscht jede Menge Frust, aber trotz allem: wir müssen optimistisch bleiben, dass das schnell vorbeigeht, müssen uns an Regeln halten und schauen, dass wir da so viele wie möglich gesund durchbringen. Optimismus, das ist das Wichtigste!

Wir sagen DANKE - für die ehrlichen und emotionalen Antworten und wünschen allen Geschäftsleuten Kraft und Durchhaltevermögen in diesen schweren Zeiten.

Auch als Podcast verfügbar!



Interview online
lesen oder anhören:
www.en-aktuell.com/?p=10445

Die Bundesregierung unterstützt Soloselbstständige, Unternehmen und Einrichtungen, die von der temporären Schließung betroffen sind, mit finanziellen Hilfen. Die Überbrückungshilfe III übernimmt dabei eine zentrale Rolle.

Überbrückungshilfe III des Bundes

WER?

Unternehmen und Soloselbstständige, die wegen der Corona-Krise von Schließungen betroffen sind und/oder starke Umsatzrückgänge in 2020/2021 verzeichnen. Veranstaltungs- und Kulturbranche kann für 2020 Ausfallkosten geltend machen.

WIEVIEL?

Je nach Umsatzrückgang und Betroffenheit wird ein Anteil der fixen Kosten pro Monat erstattet. Zur Überbrückungshilfe III gehört auch die sogenannte „Neustarthilfe für Soloselbstständige“.

WANN?

Es werden Abschlagzahlungen möglich gemacht. Erste reguläre Auszahlungen werden durch die Länder im ersten Quartal 2021 erfolgen.

Weitere Informationen auf:
<http://bit.ly/ueberbrueckungshilfe3>

Warnung vor Phishing-Mails & Telefonbetrug

PHISHINGMAILS: Es kursieren derzeit E-Mails mit einem falschen Antragsformular für eine Corona-„Überbrückungshilfe Teil 3“ der Bundesregierung für Unternehmen. **Öffnen Sie diese E-Mails nicht!**

TELEFONBETRUG: Ein Sprachcomputer meldet sich derzeit telefonisch bei Unternehmerinnen und Unternehmen und gibt sich als Finanzverwaltung aus. Um über Coronahilfe informiert zu werden, soll eine Nummer eingegeben werden. **Gehen Sie nicht auf solche Anrufe ein, beenden Sie das Gespräch unverzüglich.**



Kostenloses E-Book herunterladen
„Online-Marketing für den Mittelstand“
Gewinnen Sie mehr Kunden über das Internet
www.web-seo-agentur.de/online-marketing-fuer-den-mittelstand





06. MAI

ZWEITE DIGITALE AUSBILDUNGSMESSE

Anfang Mai findet die zweite Digitale Ausbildungsmesse statt. Die agentur mark GmbH ist Mitveranstalterin und wir haben der Koordinatorin Lena Lohrmann ein paar Fragen gestellt.

Nun besteht die aktuelle Situation schon länger als ein Jahr. Mit welchen Hürden haben Sie als Mitveranstalter der Ausbildungsmesse zu kämpfen?

Richtige Hürden gibt es in diesem Sinne nicht. Uns ist bewusst, dass digitale Formate nicht für jede Zielgruppe optimal sind – sowohl auf Betriebs- wie auch auf Schüler*innen-Seite. Der persönliche Kontakt bleibt unersetzlich. Es ist aber einfach eine grundsätzliche Entscheidung, ob eine Großveranstaltung in Präsenz momentan realisierbar ist oder nicht. Nach dem ersten erfolgreichen Durchlauf der digitalen Messe und der weiterhin unsicheren Situation, haben wir uns wieder für eine digitale Variante entschieden. Dazu gilt es die aktuelle Situation an den Schulen zu beobachten. Dies müssen wir z.B. für unsere Vorbereitung berücksichtigen. Insgesamt ist es erstaunlich, wie schnell sich neue Prozesse umsetzen lassen und alle Beteiligten mitziehen. Die erneute Resonanz der teilnehmenden Unternehmen beispielsweise hat uns sehr gefreut.

Es steht die 2. Digitale Messe vor der Tür. Was konnten Sie aus der ersten digitalen Messe lernen?

Im zweiten Durchlauf konnten wir den Prozess noch besser abstimmen und wissen, was wann wie wichtig ist und welche Unterstützung, z.B. die Unternehmen und Schulen brauchen. Außerdem haben wir die Vorbereitung ausgeweitet. So bieten wir in diesem Jahr z.B. eine Schulung für Lehrkräfte und Beratungsfachkräfte an, so dass sie die Jugendlichen vor der Messe und am Messetag begleiten können. So möchten wir auch die Schulen entlasten, die momentan viele andere Dinge zu regeln haben!

Gibt es eine Botschaft, die Sie vielleicht Eltern und Jugendlichen vermitteln möchten?

Der Ausbildungsmarkt steht trotz Corona nicht still. Die Unternehmen bilden weiterhin aus und suchen junge Fachkräfte. Wir haben über 110 Unternehmen aus verschiedenen Branchen, die Praktikums- und Ausbildungsplätze anbieten. Als Veranstaltergemeinschaft ist es uns wichtig, sowohl Jugendlichen als auch Eltern Sicherheit und eine Perspektive zu bieten. Auf unserer Homepage www.ausbildungsmesse.jetzt gelangt man zum Login und Unternehmensrecherche. Außerdem haben wir z.B. Videos zur Vorbereitung verlinkt.

Wissenswertes:

Messe am 6. Mai von 10-16 Uhr

Die Messe kann mit allen Endgeräten (Laptop, Tablet, Smartphone) besucht werden.

Für das Smartphone braucht man die App Vsystem (erhältlich im App Store)

www.ausbildungsmesse.jetzt

Lena Lohrmann
Tel.: 0 23 31 / 4 88 78 34
lohrmann@agenturmark.de



SCHMIDT-GEVELSBERG GMBH SUCHT AZUBIS

DER LOGISTIK-PROFI AUS DEM EN-KREIS

Schmidt-Gevelsberg blickt im Jahr 2021 auf eine über 125-jährige Tradition zurück und stellt heute in der Unternehmensgruppe eines der größten und innovativsten mittelständischen Logistikunternehmen Südwestfalens dar. Doch Tradition alleine reicht nicht, um ständig eine der führenden Positionen in den jeweiligen Marktsegmenten einzunehmen. Top ausgebildetes und ständig weiterqualifiziertes Personal sowie permanente Investitionen in Technik und Software gelten als Markenzeichen für das Unternehmen in einem der am stärksten wachsenden Marktsegmente überhaupt: „der globalen Logistik“. Mehr als 320 eigene Mitarbeiter/innen am Standort Schwelm im Bereich Spedition und Logistik, ca. 50 hochqualifizierte Mitarbeiter/innen in unserem IT-Tochterun-

Bild: Schmidt-Gevelsberg GmbH | Hauptsitz Schwelm



Bild: Schmidt-Gevelsberg GmbH | Standort Sprockhövel

ternehmen ANAXCO GmbH und ca. 20 Mitarbeiter/ Kfz-Mechatroniker bei dem Tochterunternehmen S-G Nutzfahrzeug Service GmbH, einem modernen Werkstattbetrieb für Nutzfahrzeuge, bieten für Kunden Lösungen in vielen Dienstleistungs-bereichen rund um Transport, Logistik, Beratung und Technik. Vielfältig sind daher auch die Ausbildungs-berufe: Fachlageristen, Kaufleute für Spedition und Logistikdienstleistung, Berufskraftfahrer, diverse IT-Ausbildungsberufe (ANAXCO), Kfz-Mechatroniker (SGN) sind nur die wichtigsten der Berufe, die die Schmidt-Gevelsberg GmbH, deren alleinige Gesellschafterin die Hans-Grünwald-Stiftung ist, mit ihren Tochterunternehmen anbietet.

Ausbildung mit Zukunft!

**Kaufmann/-frau für Spedition
und Logistikdienstleistung**

Berufskraftfahrer/-in

Fachlagerist/-in



www.schmidt-gevelsberg.com
Tel. 0 23 36 499-0
JETZT BEWERBEN

Profi ...seit 125 Jahren!



Schmidt-Gevelsberg GmbH
Internationale Spedition

D-58332 Schwelm
Tel.: 0 23 36 499-0

info@schmidt-gevelsberg.com
www.schmidt-gevelsberg.com

Schmidt

AUSBILDUNGSMESSE DIGITAL IM ZWEITEN JAHR LIVE-VORTRÄGE UND VIDEOCHATS

Interviews, Betriebsbegehungen, spannende Präsentationen – Das alles zeigen Ihnen am 6. Mai über 110 Unternehmen und Hochschulen. Das Ausbildungs- und Beratungsangebot der Unternehmen ist live, online und kostenlos!

Zwischen 10 und 16 Uhr gehen die Ausstellenden Unternehmen „live“ und präsentieren in Vorträgen jeweils 30 Minuten ihren Betrieb und ihre Ausbildungsberufe. Während des Vortrages ist es auch möglich via Chat Fragen zu stellen, welche dann live beantwortet werden. Der Vortrag ist vorbei und ein Betrieb hat Ihr Interesse geweckt, oder Sie möchten für einen Praktikums- oder Ausbildungsplatz anfragen? Dann sprechen Sie einfach die jeweiligen Beraterinnen und Berater persönlich an. Im 1:1-Gespräch können Sie chatten oder einen Videoanruf machen. Das Wie entscheiden sie! In diesen Gesprächen können Sie auch Ihre Kontaktdaten bei den Unternehmen hinterlassen.



2. Digitale Ausbildungsmesse
06.05.2021 • 10 - 16 Uhr
Sei online dabei!
www.ausbildungsmesse.jetzt



 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit Hagen



**Was ich mal werden will?
Das entscheide ich, wenn ich
meine Möglichkeiten kenne!**

SCHÄFER

AUGENOPTIK

AUSZUBILDENDE ZUM AUGENOPTIKER (M/W/D) in Schwelm

AUSBILDUNGSBEGINN 2021

Tagtäglich sorgen wir von Augenoptik Schäfer dafür, dass Menschen gut sehen und gut aussehen. Medizin, Mode, Technik und Handwerk vereinen sich zu einem ungewöhnlich interessanten Beruf

Bewirb Dich jetzt - und gestalte Deine Zukunft

DEINE AUFGABEN

- Anfertigung von Brillen in unserer Werkstatt
- Bedienung der Maschinen erlernen
- Beraten und betreuen von Kunden in unserem Fachgeschäft in Schwelm
- Später auch Durchführung von Sehtests
- Telefonische Beratung der Kunden sowie vereinbaren von Terminen
- Einweisung in die Handhabung von Kontaktlinsen
- Anpassen von Brillen und später auch Kontaktlinsen

DEIN PROFIL

- Guter Realschulabschluss oder Abitur mit Schwerpunkten in Naturwissenschaften mindestens befriedigende Noten in Mathematik und Physik (sonst macht es keinen Spaß!)
- Handwerkliches Geschick, Verständnis und Interesse an Technik
- Hilfsbereit und kontaktfreudig
- Gutes Stilempfinden und Gespür für Trends
- Gepflegtes Auftreten und Modebewusstsein

Neben einer qualifizierten Ausbildung mit vielseitigen Einsatzmöglichkeiten, bieten wir Dir sehr gute berufliche Perspektiven nach der 3-jährigen Ausbildungszeit. Wir freuen uns auf Deine Online-Bewerbung.

- 
- **Industriemechaniker/in**
Einsatzgebiet Instandhaltung
Einsatzgebiet Produktionstechnik
Einsatzgebiet Maschinen- und Anlagenbau
 - **Maschinen- und Anlagenführer/in**
 - **Zerspanungsmechaniker/in**
Einsatzgebiet Drehtechnik
Einsatzgebiet Frästechnik
 - **Elektroniker/in Betriebstechnik**
 - **Werkzeugmechaniker/in**
Einsatzgebiet Stanztechnik
 - **Industriekaufmann/-kauffrau**
 - **Fachinformatiker/-in Systemintegration**
 - **Bachelor of Arts**
(vormals Betriebswirt VWA)
 - **Bachelor of Engineering**

ALTENLOH, BRINCK & CO

ABC UNTERNEHMENSGRUPPE

KÖLNER STRASSE 71-77 · D-58256 ENNEPETAL · GERMANY

TEL + 49-(0) 23 33-799-0 · FAX + 49-(0) 23 33-799-304

abc@altenloh.com · www.altenloh.com



Planen Sie Ihre Zukunft mit uns!

Erfolg hat drei Buchstaben ...

Ausbildungsplätze beim führenden Unternehmen in der Verbindungstechnik.

Als Hersteller von hochwertigen Norm- und Sonderschrauben bieten wir wirtschaftliche Lösungen für verbindungstechnische Probleme.

Über die ABC Ausbildung erfahren Sie alles unter **www.abc-ausbildung.de**. Dort finden Sie alle Stellenbeschreibungen zu den Ausbildungsberufen und die Bewerbungsanschrift sowie wichtige Informationen zum Bewerbungsverfahren.





TEAMPLAYER gesucht

Unser Ausbildungsportfolio:

- Berufskraftfahrer (m/w/d)
- Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft (m/w/d)
- Fachinformatiker für Systemintegration (m/w/d)
- Kaufleute für Büromanagement (m/w/d)
- Industriekaufleute (m/w/d)



So erreichst Du uns:



Laura Bamberger



02335 84577 -38



bewerbungen@ahe.de

www.ahe.de/ahe/karriere-und-ausbildung

NACHWUCHS FINDEN UND FÖRDERN - AUCH IN ZEITEN VON CORONA

Die klassische Berufsausbildung behält ihren Stellenwert – auch in schwierigen Zeiten. Als ausgezeichnete Ausbildungsbetrieb suchen wir auch in diesem Jahr wieder Nachwuchskräfte aus der Region – für die Region.

Die 2. digitale Ausbildungsmesse der Kreise Hagen / Ennepe- Ruhr / Märkische Region am 6. Mai 2021 ist dabei eine optimale Möglichkeit, um potenziellen Auszubildenden unser Ausbildungsangebot vorzustellen und mit ihnen persönlich in Kontakt zu treten. Auf diesem Wege können wir trotz der Kontaktbeschränkungen als Ausbildungsbetrieb präsent bleiben. Dabei dient die Vorbereitung auf die Messe als eine echte Teambuilding- Maßnahme. Gemeinsam mit den Auszubildenden aus den verschiedenen Berufszweigen überlegen wir, wie wir unser Unternehmen und die Ausbildungsberufe präsentieren wollen. Insgesamt sind bei der AHE GmbH aktuell 26 Auszubildende beschäftigt. Was uns dabei besonders stolz macht ist, dass wir nur für unseren eigenen Bedarf ausbilden und somit ca. 15% unserer Belegschaft aus ehemaligen Auszubildenden besteht!

Die Berufskraftfahrer bilden dabei die Basis für den Service unseres Unternehmens und die tägliche Arbeit. Im vergangenen Jahr haben wir gleich sieben Auszubildende in diesem Bereich eingestellt. Ein besonderes Angebot für die Auszubildenden: wir tragen die Kosten für den Führerschein!

Im kaufmännischen Bereich gehören die Ausbildung zur Kauffrau/-mann für Büromanagement und zur Industriekauffrau/-mann zum Portfolio. Mit dem Fachinformatiker für Systemintegration sowie der Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft stehen zudem noch zwei spezielle Ausbildungen zur Auswahl. Der Beruf der Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft bildet das perfekte Zusammenspiel zwischen dem kaufmännischen und dem technischen Bereich und ist äußerst zukunfts- und ressourcenorientiert. In der Regel kann die Ausbildung auch in Verbindung mit einem dualen Studium absolviert werden. Im kaufmännischen Bereich belegen die dualen Studenten den Bachelorstudiengang „Business Administration“, bei der Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft ist es der Bachelorstudiengang „Ver- und Entsorgungstechnik“.

Wie genau sieht wohl eine Ausbildung bei einem Unternehmen aus, das sich vornehmlich mit Ent-

sorgung und Recycling beschäftigt? Vielfältig, abwechslungsreich und jeden Tag spannend! Mit Praktika, Einführungswochen, Workshops und Teambuildingmaßnahmen, sowie ergänzend zur Berufsschule einmal wöchentlich Werksunterricht, sorgen wir für einen optimalen Start in das Berufsleben. Für uns ist es wichtig, dass der Mensch zu unserem Unternehmen und in das Team passt. Wenn wir dein Interesse für eine Berufsausbildung in unserem Unternehmen wecken konnten, melde dich gerne unter den angegebenen Kontaktdaten!



AUSBILDUNG IM AUSNAHMEZUSTAND

Wie die bilstein group ihre Azubis im Lockdown unterstützt

Seit Beginn der Corona-Pandemie wurden viele Ausbildungsbetriebe vor neue Herausforderungen gestellt. Die ehemals stark von Präsenz getriebene Berufsausbildung musste innerhalb kürzester Zeit in eine digitale Umgebung verlagert werden. Sowohl der Berufsschulunterricht als auch die Praxisphasen im Unternehmen werden nun primär mobil absolviert, wodurch digitale Meetings ein fester Bestandteil im Alltag der Azubis wurden. Nikola Vrankovic absolviert momentan seine Ausbildung zum Industriekaufmann bei der bilstein group und berichtet, wie sich die Ausbildung seit der Pandemie verändert hat und was die bilstein group leistet, um die Auszubildenden in dieser Zeit zu unterstützen.

Wie hat sich die Ausbildung im Vergleich zu vor der Pandemie verändert?

Sehr stark. Die größte Veränderung ist, dass mittlerweile der größte Teil der Auszubildenden mobil arbeitet. Das gab es so vorher nicht, da man als Azubi immer vor Ort in der Firma oder im Blockunterricht gewesen ist. Die bilstein group hat es geschafft, innerhalb kürzester Zeit geeignete Maßnahmen und Voraussetzungen für das mobile Arbeiten zu schaffen. Der soziale Kontakt hat sich dadurch stark verändert: Früher fand die Einarbeitung am eigenen Arbeitsplatz mit einem Kollegen statt oder man hat sich mit anderen Azubis zur gemeinsamen Mittagspause verabredet. Heute findet alles digital statt, oftmals nutzen wir dafür Skype und auch Zoom. Man kann sagen, dass durch die Pandemie alles viel digitaler geworden ist.

Wie werden die Auszubildenden in dieser besonderen Situation von der bilstein group unterstützt?

Die Azubis werden von der bilstein group mit allen

technischen Mitteln, die man für das mobile Arbeiten braucht, unterstützt. Dazu zählen beispielsweise ein eigener Laptop, ein Headset und eine Maus. Außerdem erhalten wir von dem Unternehmen regelmäßige Updates in Form eines Newsletters, der alle Mitarbeitenden mit aktuellen Informationen versorgt.

Hast du das Gefühl trotzdem einen guten Eindruck innerhalb der verschiedenen Abteilungen zu bekommen?

Ja, da sich die Abteilungen große Mühe geben, alle Inhalte auch in digitaler Form zu vermitteln. Das passiert durch regelmäßige virtuelle Meetings und feste Ansprechpartner in den Abteilungen, die fast jederzeit erreichbar sind.

Wie organisiert ihr euch unterhalb der Auszubildenden? Tauscht ihr euch digital aus?

Der Kontakt zwischen den Azubis hat sich seit der Pandemie verändert und ist leider etwas weniger geworden. Das liegt daran, dass wir vor Corona immer die Mittagspausen gemeinsam verbracht haben. Das ist nun leider nicht mehr möglich. Im Englisch- oder Werksunterricht oder bei Azubi-Projekten ist man jedoch trotzdem noch in Kontakt und tauscht sich untereinander aus.

Hast du das Gefühl gut durch die Ausbilder betreut zu werden?

Ja, man merkt, dass Wert darauf gelegt wird, die Zeit trotz der Pandemie so gut wie möglich zu gestalten. Es wird regelmäßig mit einem gesprochen und man tauscht sich über die jeweiligen Projekte aus.

Welche schönen Erlebnisse hast du trotz der aktuellen Situation in deiner Ausbildung gesammelt?

Ich habe erlebt, dass man trotz der aktuellen Lage Spaß am Arbeiten haben kann und dass man sich umso mehr freut, wenn man an einem der Bürotage Kollegen/Kolleginnen antrifft und sich persönlich austauschen kann.

Hast du das Gefühl, dass die bilstein group einer möglichen Einsamkeit durch das mobile Arbeiten entgegenwirkt?

Ja, zum Beispiel wurde gesagt, dass in den Terminen auch bewusst über alltägliche Dinge geredet werden soll und man auch Smalltalk miteinander führen soll. Das wird auch gemacht. In den Abteilungen wird man oft spontan virtuell angerufen und gefragt wie es läuft. Ich persönlich bin wechselweise daheim oder im Büro. Somit bin ich alle zwei Wochen im Büro und habe direkten Kontakt mit den Kollegen, was ich auch sehr schön finde.



UNSERERE AUSBILDUNGSBERUFE

- Industriekaufmann (m/w/d), Industriekaufmann mit Zusatzqualifikation EU (m/w/d)
- Fachinformatiker für Anwendungsentwicklung (m/w/d), Fachinformatiker für Systemintegration (m/w/d), Kaufmann für Digitalisierungsmanagement (m/w/d)
- Werkzeug- und Zerspanungsmechaniker (m/w/d)

Fakten

- **7 Ausbilder** unterstützen Dich bei Deinem Start ins Berufsleben.
- Unsere **30 kaufmännischen** und **10 gewerblichen Ausbildungsbeauftragten** sorgen für eine persönliche Betreuung.
- Aktuell absolvieren 40 Nachwuchskräfte Ihre Ausbildung bei uns.
- Schulen:
 - Berufskolleg Ennepetal** - Werkzeugmechaniker/-in, Zerspanungsmechaniker/-in;
 - Berufskolleg Iserlohn** - Ausbildung von Industriekaufmann/-frau, Ausbildung zum/zur Industriekaufmann/-frau mit EU-Qualifikation;
 - Berufskolleg Wuppertal** - Ausbildung zum/zur Fachinformatiker/-in, Kaufmann/-frau für Digitalisierungsmanagement
- **Arbeitszeit:** 38,5 h/Woche
- **Urlaubstage:** 30
- **Ausbildungsvergütung:** 1. Ausbildungsjahr 1.100€ / 2. Ausbildungsjahr 1.130€ / 3. Ausbildungsjahr 1.210€ / 4. Ausbildungsjahr 1.270€
- **Sonstige Zahlungen:** jährliches Urlaubsgeld 480€ (anteilig 1. Lehrjahr 200€) / Weihnachtsgeld 216,96€ (anteilig 1. Lehrjahr 75€)



Benefits



In unserer Einführungswoche kannst Du uns und die anderen Azubis besser kennenlernen und hast somit einen perfekten Start bei der bilstein group.



Ein gutes Miteinander liegt uns am Herzen. Deshalb wirst Du ab Tag 1 individuell betreut und Dein persönlicher Pate steht Dir zur Seite.



Durch Werksunterricht unterstützen wir Deine Lernfortschritte.



Bei uns wird Praxisbezug groß geschrieben: Bei uns bist DU mittendrin und nicht nur dabei. Daher hast Du bei uns die Möglichkeit, eigenständig an Projekten zu arbeiten.



Dank unserer hohen Übernahmequote bieten wir Dir eine langfristige Perspektive in unserem Unternehmen.



Zahlreiche Azubi-Events, wie unsere jährliche Azubi-Fahrt und unser Weihnachtswichteln, fördern das Miteinander und den Spaß während der Ausbildung.

Du möchtest ein Teil von uns werden?
Dann schau gerne auf unserer Karriereseite vorbei.
Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!



/bilsteingruppausbildung



ausbildung.bilsteingroup



EIN AUSBILDUNGSBETRIEB STELLT SICH VOR

SIEGFRIED JACOB METALLWERKE

Als traditionsreiches Familienunternehmen setzt die Siegfried Jacob Metallwerke GmbH & Co. KG auf langjähriges Zusammenarbeiten.

Gut ausgebildete Menschen sind der Garant dafür. Arbeit macht dann Spaß, wenn man ganzheitlich handeln und denken kann. Deshalb gibt SJM jungen Leuten während Ihrer Berufsausbildung einen umfassenden Überblick über alle Bereiche des Unternehmens. Und das Wichtigste: SJM bildet Menschen aus, um das Team zu verstärken. Eine einjährige Befristung des Anstellungsvertrags nach Ausbildungsende ist mindestens garantiert. SJM ist stets auf der Suche nach interessierten und motivierten jungen Menschen und ist deshalb als Ausbildungsbetrieb auf den Ausbildungsmessen in Hagen und in Ennepetal vertreten, welche dieses

Jahr leider ausfallen müssen. Im direkten persönlichen Gespräch mit Auszubildenden und ehemaligen Auszubildenden, die sich bei der Ennepetaler Firma bereits zu Fachexperten entwickelt haben, lernen Interessierte die Ausbildungswege und Perspektiven für eine berufliche Karriere bei SJM kennen. Auch nach der Berufsausbildung werden Weiterbildungsmaßnahmen angeboten. Neben Sprachkursen in Englisch finden auf SJM zugeschnittene Vertriebs- und Persönlichkeitsschulungen statt, deren Inhalte von erfahrenen Trainern vermittelt werden. Auf dem Gebiet Metalle nehmen die jungen Mitarbeiter an der Juniorenförderung des VDM (Verband der Metallhändler e. V., www.kaps-stiftung.de) teil. Jeweilige fachbezogene Seminare runden das Weiterbildungs-konzept ab.

Die Siegfried Jacob Metallwerke wurden im Jahr 1953 in Ennepetal durch den seinerzeit 21-jährigen Siegfried Jacob gegründet. Heute ist die SJM das führende, nicht konzerngebundene, europäische Familienunternehmen, das in allen Bereichen des Metallrecyclings und -handels tätig ist. Als wesentlicher Bestandteil von geschlossenen Stoffkreisläufen erzielt SJM in Ennepetal auf einem Areal von über 300.000 m² mit ca. 300 Beschäftigten, modernsten und umweltfreundlichen Recyclinganlagen eine vollständige Wertstoffrückgewinnung und leistet somit einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit der Rohstoffversorgung und Ressourcenschonung. Auf einer Gesamtfläche von über 850.000 m² werden europaweit ca. tausend Mitarbeiter beschäftigt.

Mehr Informationen unter:
www.jacob-metall.de



Als **traditionsreiches Familienunternehmen** betreiben wir mit einem Team von ca. **300 Mitarbeitern** modernste Metall-Recyclinganlagen und leisten damit einen wichtigen Beitrag zur **Ressourcenschonung und Rohstoffversorgung**.



Ausbildung 2021/2022

bei SIEGFRIED JACOB METALLWERKE

Starten Sie bei uns in Ennepetal ab August **2021** Ihre Ausbildung zum/zur:

- ▶ **Industriekaufmann/-frau**
- ▶ **Elektroniker/-in für Betriebstechnik**
- ▶ **Mechatroniker/-in**
- ▶ **Industriemechaniker/-in**
- ▶ **Anlagenmechaniker/-in**

und werden Sie Spezialist/-in im Bereich Metallhandel und -recycling.

Mehr Infos zu Ihrem Ausbildungsberuf finden Sie auf unserer Homepage www.jacob-metall.de und unter: www.ausbildung.de

Bewerbungen werden ab Mai für die Ausbildung im Folgejahr angenommen.



Frau Klonki
02333 985 1178



Bewerbung an:
bewerbung@jacob-metall.de



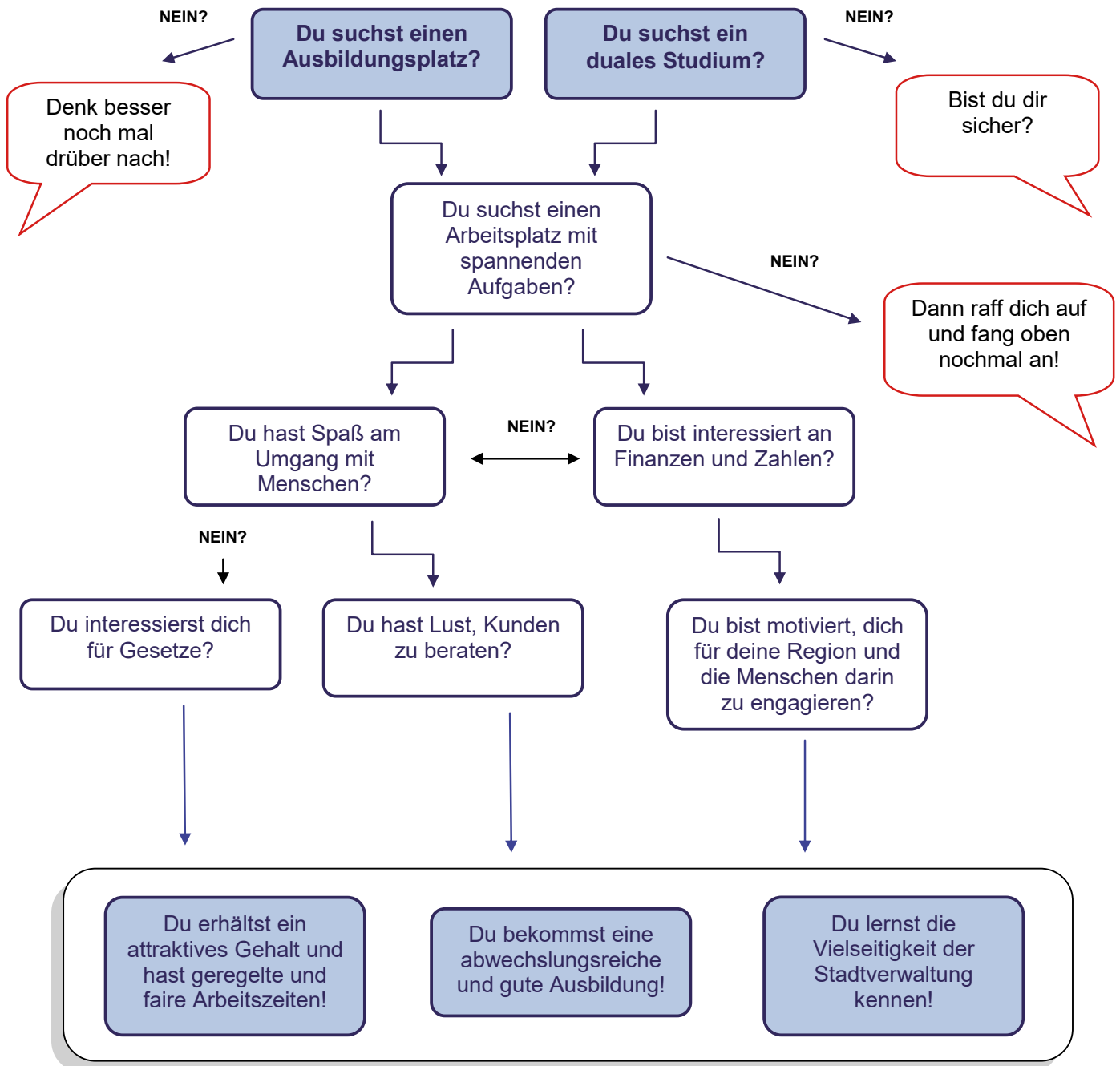
Frau Gutberlet
02333 985 1152



Ausbildung / Duales Studium bei der Stadt Ennepetal



Start der Bewerbungsphase August 2021



**Das alles bekommst
du bei uns!**



[https://www.ennepetal.de/
stellenausschreibungen](https://www.ennepetal.de/stellenausschreibungen)



FÜR EINE AUSBILDUNG BEWERBEN IN ZEITEN VON CORONA

5 TIPPS FÜR EINE ERFOLGREICHE BEWERBUNG

In Zeiten von Corona ist es für junge Menschen gar nicht einfach, sich für einen Ausbildungsplatz zu bewerben. Zwar sind Ausbildungsplätze weiterhin im Angebot, allerdings stehen nicht mehr so viele zur Verfügung wie vor der Krise. Diese 5 Tipps können bei der erfolgreichen Bewerbung für einen Ausbildungsplatz hilfreich sein.

1. RECHTZEITIG FÜR DIE AUSBILDUNG 2021/2022 BEWERBEN

Durch den Rückgang der Zahl der Ausbildungsstellen kommt es zu einer größeren Konkurrenz. Das bedeutet, dass eine Bewerbung immer möglichst früh eingereicht werden sollte. Wer in diesem Jahr die Schule abschließt und im Herbst eine Ausbildung beginnen möchte, sollte sich unbedingt jetzt bereits bewerben. Dadurch steigen die Chancen auf eine Ausbildungsstelle.

2. DIE BRANCHE IST AUSSCHLAGGEBEND FÜR DIE ERFOLGSCHANCEN

Nicht in jeder Branche werden zurzeit gleich viele Auszubildende gesucht. Systemrelevante Branchen wie das Gesundheitswesen und die Medizintechnik oder auch der Telekommunikations- und IT-Bereich suchen mehr Azubis als Unternehmen aus der Tourismus- oder Luftfahrtbranche. In diesen systemrelevanten Bereichen gibt es auch mehr Möglichkeiten für das duale Studium. Gute Chancen bestehen auch in den Berufen Industriekaufmann/-frau und Kaufmann/-frau für Büromanagement.

3. BEI DEN UNTERNEHMEN TELEFONISCH ANFRAGEN

Bedingt durch die Krise sind viele Firmen-Webseiten nicht mehr up to date. Daher sollte zunächst telefonisch nachgefragt werden, ob in diesem Jahr überhaupt Ausbildungsplätze angeboten werden. Sollte dies der Fall sein, kann gleich nach dem richtigen Ansprechpartner gefragt werden, dadurch wird das Anschreiben persönlicher und das Bewerbungsschreiben erreicht sofort den Verantwortlichen im Unternehmen.

4. BEWERBUNGSGESPRÄCH PER VIDEO-CALL

Durch die vielen Beschränkungen verzichten viele Betriebe darauf, Bewerber in ihr Unternehmen einzuladen für ein Bewerbungsgespräch. Stattdessen werden verstärkt Video-Calls per Skype oder Zoom durchgeführt. Das bietet auch Vorteile für Bewerber, die weiter entfernt wohnen. Wird im Bewerbungsschreiben bereits ein solches Gespräch per Video-Call angeboten, steigen oft bereits die Chancen der Bewerber.

5. COACHES HELFEN BEI DER BEWERBUNG

Junge Menschen sind sich häufig sehr unsicher, wie sie bei einem Bewerbungsgespräch agieren sollen. Professionelle Coaches helfen bei der Vorbereitung auf das wichtige Vorstellungsgespräch. Aber auch das Nachstellen eines Bewerbungsgesprächs mit Freunden oder Familie kann helfen und durch Wiederholung Sicherheit geben.



ausbildungs messe



ausbildung finden



6. mai
2021

10:00
bis

www.ausbildungsmesse.jetzt

16:00

Agentur für Arbeit Hagen/Ennepe-Ruhr, Agentur für Arbeit Iserlohn, agentur mark GmbH, Arbeitgeberverband Lüdenscheid e.V., Einzelhandelsverband Südwestfalen, Gemeinde Schalksmühle, Gesellschaft für Wirtschaftsförderung Iserlohn mbH, Gesellschaft zur Wirtschaft- und Strukturförderung im Märkischen Kreis mbH, Handwerkskammer Dortmund, Handwerkskammer Südwestfalen, Jobcenter Ennepe-Ruhr-Kreis, Jobcenter Hagen, Jobcenter Märkischer Kreis, Kreishandwerkerschaft Hagen, Kreishandwerkerschaft Märkischer Kreis, Märkischer Arbeitgeberverband e. V., Märkischer Kreis / Kommunale Koordinierung KAoA, Regionales Bildungsbüro Ennepe-Ruhr-Kreis, Regionales Bildungsbüro Hagen, SIHK zu Hagen, Stadt Balve, Stadt Halver, Stadt Hemer, Stadt Iserlohn, Stadt Lüdenscheid, Stadt Menden, Stadtmarketing Kierspe e.V., Stadtmarketing Meinerzhagen e.V., Stadtmarketing Plettenberg e.V., Steuerberaterkammer Westfalen-Lippe K.d.ö.R., Wirtschaftsförderungsagentur EN.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



BEI DER LBSI SIND ZAHLREICHE KAUFINTERESSENTEN VORGEMERKT

FÜR DIE MEISTEN IMMOBILIEN IN NUR DREI MONATEN EINEN KÄUFER GEFUNDEN

Mit Hilfe von Maklern der LBSi lassen sich Immobilien schnell und sicher verkaufen. Eine repräsentative Befragung von der LBS Immobilien GmbH NordWest hat ergeben, dass mehr als die Hälfte der Verkäufe von Haus oder Wohnung schon nach längstens drei Monaten erfolgreich abgeschlossen waren. Dabei kommt es uns nicht nur auf das Tempo der Vermarktung an. Noch wichtiger ist für uns, dass wir dem Verkäufer ein umfangreiches Leistungsversprechen geben. Dieses umfasst unter anderem die Ermittlung des marktfähigen Verkaufspreises seiner Immobilie, die Fertigung eines professionellen und aussagekräftigen Exposé und die Begleitung zum Notar- und Übergabetermin. Wir vermitteln ihm einen seriösen und finanzgeprüften Kaufinteressenten aus unserer umfangreichen Interessentendatei. „Diesen „VIP-Interessenten“ werden jeweils passende Immobilien vor deren Veröffentlichung direkt angeboten“, erläutert Jascha Volkenborn. „Der Verkäufer habe daher die Gewissheit, es mit einem solventen Käufer zu tun zu haben und kann somit einen marktgerechten Preis für seine Immobilie erzielen“, betont Gebietsleiter Jascha Volkenborn. Auf Wunsch gehe der

Immobilienkauf auch völlig diskret über die Bühne. Wie aus der Kundenbefragung ebenfalls hervorgeht, fanden neun von zehn Verkäufer die Vermarktung ihrer Immobilie durch die LBSi GmbH NordWest „gut“ bis „sehr gut“. Unter dem Strich äußerten die Verkäufer sich dann auch mit „sehr zufrieden“ oder „zufrieden“. Ähnlich positiv ist auch das Urteil der Immobilien-Käufer ausgefallen. Laut der aktuellen Kundenbefragung war die große Mehrheit mit der Leistung unserer Berater zufrieden und würde uns weiterempfehlen.



Wenn Sie eine kompetente kostenlose* Wertermittlung wünschen und Ihre Immobilie verkaufen möchten, rufen Sie uns an. (*gilt nur bei Beauftragung zum Verkauf des Objektes)


LBS

Finanzierung - Immobilien - Bausparen Ihre Ansprechpartner vor Ort



Gebietsleiter



Christopher Pahnke

Bezirksleiter



Matthias Skubel

Bezirksleiter



Janina Oberdorf

Immobilienberaterin



Berthold Heinemann

Bezirksleiter



Gökhan Gündüz

Bezirksleiter



Christian Menze-Emde

Immobilienberater



Philipp Brachthäuser

Bezirksleiter



Eric Löwen

Bausparberater



Anja Meinold

Bezirksleiterin



Thomas Gießmann

Immobilienberater



Fatih Caliskan

Bezirksleiter

UNSER TEAM

Gebietsleitung Jascha Volkenborn

Dipl. Sachverständiger (DIA) für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, für Mieten und Pachten, für Schäden an Gebäuden sowie Beleihungswertermittlung
58285 Gevelsberg, Mittelstr. 18, Tel. 02332-662110 - www.lbs-gevelsberg.de
58095 Hagen, Bahnhofstr. 22, Tel. 02331-22991 - www.lbs-hagen.de

RENAULT TWINGO ELECTRIC

DER NEUE E-TWINGO BEI FELKA IN GEVELSBERG

Endlich ist er da! Der elektrische Renault TWIN-GO. Der kleine, moderne Stadtflitzer kann nun einfach an „die Steckdose“ gesteckt werden.

Lange fahren - schnell laden In der Stadt fährt man selten mehr als 30 km am Tag. Das schafft der Twingo Electric Vibes 5 Tage lang ohne Aufladen. Im ECO Modus beträgt seine Reichweite sogar 225 km¹, sodass einmal Laden pro Woche ausreicht. 80 % der Batteriekapazität stehen schon nach nur einer Stunde zur Verfügung. **Bestens vernetzt unterwegs** Das EASY LINK Online-Multimediasystem bietet viele vernetzte

Services, die das Leben leichter machen. Es navigiert Sie nicht nur zum gewünschten Ziel, sondern ermöglicht auch „over the air“-Updates und liefert nützliche Verkehrsinformationen in Echtzeit. **Auch elektrisch echt Twingo** Sein Wendekreis von nur 8,6 Metern macht den neuen Twingo Electric zum wendigsten Fahrzeug seiner Klasse. Sein geräumiger und modular nutzbarer Innenraum bietet 4 Erwachsenen bequem Platz. Und wenn Sie mehr Platz im Kofferraum benötigen: der lässt sich auf 980 Liter² vergrößern.

Kennen Sie schon unsere App?

von der Fahrplanauskunft bis zum Ticketkauf – bargeldlos



Verbindung finden



Ticket kaufen



Bargeldlos bezahlen



Losfahren

Jetzt kostenlos herunterladen.



Abfahrtsmonitor
mit Echtzeit-
information

VER

02333 978-50 | info@ver-kehr.de | www.ver-kehr.de





DER NEUE RENAULT TWINGO ELECTRIC

JETZT MIT 10.000 € ELEKTROBONUS*



Renault Twingo Electric ZEN (22-kWh-Batterie)

AB

24.790,- €

VOR ABZUG VON 10.000 € ELEKTROBONUS*

- EASY LINK ONLINE-MULTIMEDIASYSTEM MIT 7-ZOLL-TOUCHSCREEN • KLIMAAUTOMATIK • FAHRERSITZ HÖHENVERSTELLBAR • 15-ZOLL STAHLRAD MIT RADABDECKUNG "VEGAS" • ELEKTRISCHE FENSTERHEBER VORNE

Renault Twingo Electric Vibes (22-kWh-Batterie), Elektro, 60 kW: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 16,0; CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km; Energieeffizienzklasse: A+. Renault Twingo Electric: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 16,0–16,0; CO₂-Emissionen kombiniert: 0–0 g/km; Energieeffizienzklasse: A+–A+ (Werte gemäß gesetzl. Messverfahren).

Abb. zeigt Renault Twingo Electric VIBES mit Sonderausstattung.

FELKA AUTOMOBILE GMBH

Renault Vertragspartner

Sudfeldstr. 31, 58285 Gevelsberg, Tel. 02332-1574

www.felka.de

*Der Elektrobonus i. H. v. insgesamt 10.000 € umfasst 6.000 € Bundeszuschuss sowie 3.900 € Renault Anteil gemäß den aktuellen Förderrichtlinien des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi) zum Absatz von elektrisch betriebenen Fahrzeugen. Der Elektrobonus enthält auch die Förderung des Bundesamts für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle für den Einbau eines akustischen Warnsystems (AVAS) bei neuen Elektrofahrzeugen in Höhe von 100 €, www.bafa.de. Die Auszahlung des Bundeszuschusses und der AVAS-Förderung erfolgt erst nach positivem Bescheid des von Ihnen gestellten Antrags. Ein Rechtsanspruch besteht nicht. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Angebot gültig bei Zulassung bis 30.06.2021.

**SIE WOLLEN DEN
RENAULT TWINGO
ELECTRIC PROBE-
FAHREN?**

**SPRECHEN SIE MIT
DIETMAR FABRITZ
VOM AUTOHAUS
FELKA / GEVELSBERG
- ER UND SEIN TEAM
FREUEN SICH AUF
IHREN BESUCH!**

WWW.FELKA.DE



SCHWELM RÄUBER BRINGT BEUTE ZURÜCK

Mitte April wurde in Schwelm eine Tankstelle überfallen. Ein jugendlicher Mann stürmte am Abend den Verkaufsraum der Tankstelle, bedrohte den Kassierer mit einem Messer und forderte ihn auf die Kasse zu öffnen. Kaum war diese offen, griff er in die Geldlade, schnappte sich Geldscheine im Wert von mehreren Hundert Euro und flüchtete. Die Fahndung der Polizei verlief leider ergebnislos. Doch bereits nach acht Stunden tauchte der Gesuchte wieder auf. Er betrat erneut die Tankstelle und wollte anscheinend Zigaretten kaufen. Doch plötzlich legte er einen Umschlag mit Geld in die Durchreiche, rief „Es tut mir leid!“ und rannte davon. Noch immer sucht die Polizei den Täter. Er wird als junger, hagerer Mann beschrieben, etwa 1,83 m groß. Er trug zur Zeit der Tat eine graue Kapuzenjacke, dunkelblaue Jeans, schwarze Turnschuhe, eine blaue OP-Maske und Einweghandschuhe. Hinweise an die Kripo: Tel. (023333) 91664000.



Bild: VUPO

EN-KREIS VERKEHRSPRÄVENTION PER POSTKARTE

Da aufgrund der Pandemie noch immer keine Präventionsveranstaltungen stattfinden können, müssen andere Wege gesucht werden. Die Verkehrssicherheitsberater haben bereits mehrere Kindergärten und Tagesstätten im Kreis aufgesucht und selbstgestaltete Karten mit guten Tipps für praktische Übungen für die Sicherheit im Straßenverkehr verteilt. Die Karten richten sich an die Eltern und geben einen kurzen Überblick darüber, wie man Übungen im Straßenverkehr spielerisch und nachhaltig mit seinem Kind durchführen kann. Die Polizei EN beweist: ihr liegt die Sicherheit der Kinder im Straßenverkehr am Herzen.



ENNEPETAL FUCHS ALS AMPELSYMBOL?

Der Verkehrsverein der Stadt Ennepetal hat sich mit einem ganz besonderen Wunsch an die Bürgermeisterin Imke Heymann gewandt. Die Mitglieder wünschen sich, dass das Ampelmännchen der Stadt in Zukunft die Form eines Fuchses hat, die Symbolfigur der Stadt. Schließlich habe auch Mainz seine Mainzelmännchen, Duisburg seine Bergarbeiter und die Bremer ihre Stadtmusikanten, die deren städtische Ampeln zieren. Nun hat der Verkehrsverein Ennepetal einen Bürgerantrag zur Installation von Fußgängerampeln mit dem Fuchsmotiv gestellt. Ob es in Zukunft nun rote und grüne Füchse geben wird, die beim Überqueren von Straßen von der Ampel herunterleuchten, bleibt abzuwarten. Die Idee wird aber sicher viele Befürworter finden!

Jetzt anrufen!
Hotline
0157 78343525

[Koko]
marketing

INVESTIEREN SIE IN
ONLINE-MARKETING & SEO

**GEWINNEN SIE
NEUKUNDEN
ÜBER DAS INTERNET**

WEB-SEO-AGENTUR.DE



Wir brennen für Sicherheit

Professioneller Rundum-Service vom:

+ einzelnen PC bis zum vernetzten Systemen

+ einzelnen Telefon bis zu standortübergreifenden UCC Systemen

Wir betreuen auch bereits installierte Anlagen und Systeme!



Schwelm

Mittelstraße 5
58332 Schwelm

Tel.: +49 2336 9386 30
Fax: +49 2336 9386 39

Info@ij-jeschak.de

Iserlohn

Karl-Arnold-Straße 27
58644 Iserlohn

Tel.: +49 2371 4621 96
Fax: +49 2371 7768 40

iserlohn@ij-jeschak.de





NÄCHSTE AKTION IM HERBST 2021 KLIMABAUMPATE WERDEN!

Der Regionalverband Ruhr (RVR) kümmert sich seit hundert Jahren um die Pflege und Entwicklung von Wald- und Grünflächen im Ruhrgebiet. Unter dem Motto „Du hast das Grundstück, wir haben den Baum!“ sucht der RVR mit weiteren Kooperationspartnern nach Baumpaten für Klimabäume. Hundert Paten haben sich bereits gefunden und duften bei sich auf dem Grundstück einen Apfel-, Birnen-, Kirsch- oder Pflaumenbaum pflanzen. Die nächste große Klima-Bäume-Aktion mit der Ausgabe mehrerer tausend Bäume an Baumpaten findet in diesem Herbst statt. Weitere Infos sowie das Bewerbungsformular zur Baumpatenschaft: www.klimabaeume.ruhr.



Bild: Carsten Meyer / Stadt Ennepetal

ENNEPETAL EINLADUNG ZUM 2. DIGITALEN SENIORENNACHMITTAG

Die städtische Seniorenbeauftragte Inass Al-Jawari lädt für Dienstag, 27. April, um 16 Uhr zum zweiten digitalen Seniorenachmittag ein. Zum Thema „Impfzentrum“ wird Carsten Meyer vom Deutschen Roten Kreuz Ennepetal einen Einblick in den Ablauf vor Ort gewähren und Fragen über den Ablauf vor Ort beantworten. „Ich nehme die Sorgen und Ängste unserer Seniorinnen und Senioren ernst. Umso mehr freue ich mich, dass wir einen erfahrenen und versierten Fachmann für dieses hochaktuelle Thema gewinnen konnten, um offene Fragen beantworten zu können“, sagt Imke Heymann. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung bitte per E-Mail an ialjawari@ennepetal.de.

Seit 1.12.1981 - 39 Jahre an Ihrer Seite in der Region

**elektro
klaus**



**schöneweiß
GmbH**

Telefon 02336 / 4085070
Fax 02336 / 4085079
E-Mail elektro@elektro-schoeneweiss.de
Internet www.elektro-schoeneweiss.de

Ruhrstraße 18+41 • 58332 Schwelm

**Elektroinstallation
Elektrofachgroßhandel
Planung • Ausschreibung • Ausführung
Verkauf und Reparatur von Elektroanlagen und Geräten**



Animierte Erklärvideos für Ihr Business

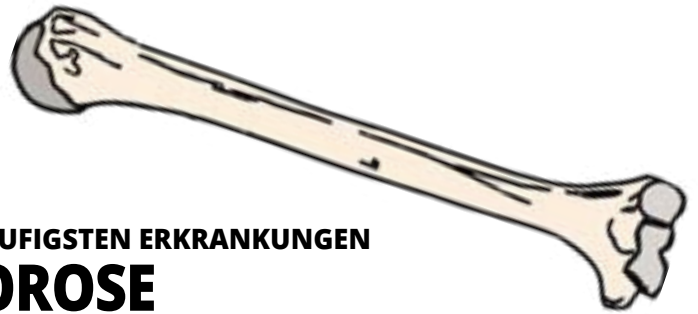
Für mehr
Klicks & Likes
auf Ihren
Web- und
Facebook-
seiten.

Weil Videos
im Internet
mehr
Menschen
erreichen.



schon ab
490€

www.erklaervideos-produktion.de



WELTWEIT GEHÖRT KNOCHENSCHWUND ZU DEN 10 HÄUFIGSTEN ERKRANKUNGEN VOLKSKRANKHEIT OSTEOPOROSE

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehört Osteoporose zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. In Deutschland leiden über sechs Millionen Menschen an Knochenschwund und jährlich erkranken rund 885.000 Menschen neu an der Krankheit. Trotzdem ist Osteoporose den meisten Deutschen kaum bekannt. Das muss sich ändern!

Was ist Osteoporose? Mit Osteoporose nimmt die Knochensubstanz ab, wodurch das Risiko für Knochenbrüche deutlich steigt. Am häufigsten treten bei Betroffenen Hüft-, Wirbel- und Handgelenksfrakturen auf, und beeinträchtigen sowohl die Mobilität als auch die Lebensqualität. Was viele nicht wissen: ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse jährlich um ein Prozent ab. Dieser Prozess beschleunigt sich bei Frauen nach den Wechseljahren, weshalb auch mehr Frauen von der Krankheit betroffen sind.

Was kann ich tun, um Osteoporose vorzubeugen? Jeder sollte sich vor Augen führen: Mit dem Alter steigt das Knochenbruchrisiko. Deshalb empfiehlt der Dachverband Osteologie (DVO) Frauen ab 70 und Männern ab 80 Jahren einen Osteoporose-Check durchführen zu lassen. Risikogruppen sollten sich allerdings früher untersuchen lassen. Dazu gehören Menschen mit Erkrankungen wie Diabetes, Rheumatoider Arthritis oder Herzinsuffizienz. Auch Personen mit Frakturen wie Wirbelkörper- oder Schenkelhalsbrüchen sollten ihre Knochendichte überprüfen lassen. Besonders gefährdet sind zudem Menschen mit einer erblichen Belastung (Hüftfraktur bei Vater oder Mutter). Und wie bei allem, gilt auch hier: ein gesunder Lebensstil senkt das Risiko an Osteoporose zu erkranken. Vor allem Alkohol und Zigaretten erhöhen das Risiko deutlich.

Wie wird Osteoporose erkannt? Knochenschwund wird leider oft erst spät erkannt, weil poröse Knochen keine Schmerzen verursachen. Nicht selten dauert es mehrere Jahre, bis ein Arzt Osteoporose diagnostiziert. Eine Osteoporose im Anfangsstadium kann nur durch die Messung der Knochendichte festgestellt werden. Im fortgeschrittenem Stadium der Krankheit lassen sich nach einem Knochenbruch auf dem Röntgenbild oft auch erkennen, dass der Knochen an der Bruchstelle durchsichtiger ist.

Wie sieht eine Osteoporos-Therapie aus? Leider lässt sich der Knochenschwund, hat er erst einmal eingesetzt, nicht mehr rückgängig machen, denn der krankhafte Knochenabbau ist chronisch. Aber es gibt viele Dinge, die Betroffene tun können, um den Knochenabbau zu bremsen, neue Knochenmasse aufzubauen und (weitere) Brüche zu verhindern. An erster Stelle steht eine kalziumreiche, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung. Wird die Osteoporose schlimmer, werden auch Medikamente verschrieben. In den meisten Präparaten wirken sogenannte Bisphosphonate, die den übermäßigen Knochenabbau stoppen und die noch vorhandene Knochenmasse stärken.

Warum Selbsthilfegruppen wichtig sind: Osteoporose ist kein Einzelschicksal! Die Selbsthilfegruppe informiert Betroffene, deren Angehörige und alle Interessierten und bietet regelmäßig Trainings an, um die Knochen zu stärken, die Beweglichkeit zu fördern und Schmerzen zu lindern. Zudem finden Betroffene dort ein offenes Ohr und profitieren vom Erfahrungsaustausch. Die Osteoporose-SHG 393 Wetter befindet sich im EN-Kreis. Weitere Gruppen finden Sie unter: www.osteoporose-nrw.de/gruppen.

Selbsthilfegruppe Osteoporose Nr. 393 – Wetter

Ansprechpartner: Dieter Brauer
Schlachthofstr. 17a, 58455 Witten
Tel.: 02302-1710559
E-Mail: bfo_gruppe393@yahoo.com



Angeschlossen an den Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. im Landesverband NRW



INTERVIEW MIT
DIETER BRAUER

DIETER BRAUER, GRUPPENLEITUNG OSTEOPOROSE-GRUPPE WETTER

„RECHTZEITIGES HANDELN IST WICHTIG!“

Chronisch krank an Osteoporose. Das ist sicher für viele ein Schock. Wie sieht ein

Leben mit dieser Krankheit aus? Chronisch krank – diese Nachricht ist für viele erstmal ein Schock. Sie fühlen sich hilflos, entmutigt und fragen sich, ob ein Leben mit Osteoporose überhaupt noch lebenswert sein kann. Es kann! Die Krankheit nicht bestimmen lassen, sondern die Zügel selbst in die Hand nehmen und aktiv werden: Dieser Wunsch führt die Mitglieder der BfO-Selbsthilfegruppen zusammen.

Wie kann Ihre Selbsthilfegruppe unterstützen und was genau erwartet die Betroffenen dort? Die Mitglieder der BfO-Selbsthilfegruppen profitieren vom Erfahrungsaustausch und sind durch die aktuellen Informationsmaterialien und -veranstaltungen des BfO über ihre Krankheit besser informiert als andere Betroffene. Außerdem nehmen sie regelmäßig an spezieller Osteoporose-Gymnastik (Funktionstraining) teil, es wird Wasser- und Trockengymnastik angeboten, die von entsprechend fortgebildeten Therapeuten angeleitet und von den Kassen gefördert werden. Die Mitglieder sind durch die gemeinsamen Treffen und das Training in der Gruppe motiviert, am Ball zu bleiben – die Therapietreue zahlt sich aus, der krankhafte Knochenabbau kann häufig gestoppt werden. Weiterhin erfahren sie in der Gruppe psychosoziale Unter-

stützung und praktische Lebenshilfe, haben Spaß und gewinnen Lebensfreude durch gemeinsame Aktivitäten. Auch wichtig: die Mitglieder sind durch den BfO in wichtigen gesundheitspolitischen Gremien vertreten und stellen so sicher, dass ihre Interessen gewahrt werden und sich die Versorgungssituation der Osteoporose-Betroffenen verbessert. Und zuletzt muss ich sagen: Als Teil der Gruppe bewältigen unsere Mitglieder ihre Krankheit insgesamt häufig besser als andere Betroffene.

Sie setzen sich gemeinsam mit ihrem Dachverband und anderen Organisationen für eine verbesserte Versorgung von Menschen mit Osteoporose ein und haben eine Petition gestartet. Was möchten sie erreichen? In Deutschland fehlt es jedoch an gesetzlich vorgeschriebenen, strukturierten Maßnahmen zur systematischen Erkennung von OsteoporosepatientInnen nach festgelegten Qualitätsbedingungen. Solche Voruntersuchungskonzepte würden eine frühzeitige Erkennung der Krankheit sicherstellen und sturzbedingte Knochenbrüche mit Krankenhausaufenthalt und nachfolgender Pflegebedürftigkeit verhindern. Durch die Teilnahme an einem daran anknüpfenden Disease Management Programm (DMP) würden im Voruntersuchungskonzept diagnostizierte PatientInnen von einer nachhaltig verbesserten, leitliniengerechten und lückenlosen Versorgung profitieren.

www.osteoporose-nrw.de/gruppen/wetter

OSTEO-POROSE-GYMNASTIK

Das Funktionstraining – hier die Trockengymnastik – gehört zur Basistherapie bei Osteoporose. Die Osteoporose-Selbsthilfegruppe 393 arbeitet mit **Pro Rehab Schnitzler aus Wetter** zusammen, die Experten auf dem Gebiet und bereits mehr als 25 Jahre am Ort tätig sind.
Web: www.pro-rehab.de





FAHRRADFAHRER IM FREIEN

PFUNDE VOM ZU HAUSE SITZEN LOSWERDEN

Das vergangene Jahr hat viele Herausforderungen mit sich gebracht, leider aber auch viele Einschränkungen. Zu Hause sitzen, so gut wie gar nicht rauskommen, die Fitnessstudios sind geschlossen, all das ist nicht gerade zuträglich für die schlanke Figur. Viele Menschen haben in der Zeit das eine oder andere Kilo zugelegt. Jetzt wird es Zeit, diese zusätzlichen Kilos wieder loszuwerden. Wird dafür ein spezielles Fitness-Programm benötigt? Nein, ein einfaches Fahrrad ist vollkommen ausreichend. In fast jedem Haushalt gibt es heute bereits mindestens ein Fahrrad. Nun wird es Zeit, es aus dem Keller zu holen und zu nutzen. Mit dem Fahrradfahren abnehmen funktioniert richtig gut. Durch das Fahren mit dem Rad wird nicht nur der Kreislauf richtig in Schwung gebracht, auch der Stoffwechsel kommt in Fahrt. Die Fettverbrennung wird aktiviert und läuft zu Höchstleistungen auf. Gleichzeitig wird auch die Muskulatur im Unterkörper

trainiert und somit gestärkt. Vorteilhaft ist, dass die größten Muskelgruppen des Körpers in den Beinen zu finden sind. Der Kalorienverbrauch ist umso höher, je größer die beanspruchten Muskeln sind. Kein Wunder, dass Fahrradfahren als optimale Möglichkeit gilt, um überflüssige Pfunde verschwinden zu lassen. Fahrradfahren ist ein Ausdauertraining, je länger in die Pedale getreten wird, desto mehr Kalorien werden verbraucht. Der große Vorteil des Radfahrens ist, dass es sich wunderbar in den Alltag integrieren lässt. Einfach einmal das Auto gegen das Rad tauschen, beispielsweise wenn es zur Arbeit oder zum Einkaufen geht. Selbstverständlich steht auch ausgiebigen Radtouren nichts im Wege. Wenn das Wetter im Frühling besser wird und die Sonne lockt, macht das Fahrradfahren im Freien gleich noch einmal so viel Spaß. Nebenbei Kalorien zu verbrennen ist ein positiver Nebeneffekt und erleichtert den Weg zur Sommerfigur.



ZWEIRAD TRIMBORN

süd-westfalen
ver.di

in Kooperation mit













Fahrspaß mit dem Pedelec



- Fahrräder
- E-Bikes & Pedelecs
- Service & Wartung
- Zubehör
- Fahrradverleih

ZWEIRAD TRIMBORN
Meisterbetrieb
www.zweirad-trimborn.de

Karlstraße 26
58135 Hagen

Tel.: 02331-464040

Das stärkt das Immunsystem:

- Eine gesunde und ausgewogene Ernährung
- Bewegung an der frischen Luft
- Ausreichender, erholsamer Schlaf
- Ein stabiles, liebevolles Umfeld mit sozialen Kontakten



DAS IMMUNSYSTEM VON KINDERN STÄRKEN

Gerade in diesen verrückten Coronazeiten machen sich viele Eltern besonders viele Gedanken um die Gesundheit ihrer Kinder und wie sie das Immunsystem ihrer Jüngsten stärken können. Die gute Nachricht: Das Immunsystem zu stärken erfordert nicht viel Aufwand und schon gar keine Medikamente. An erster Stelle steht eine **gute und ausgewogene Ernährung**. Viel unterschiedliches Obst und Gemüse sind wichtig für die Vitamine A, C und E. Eiweißhaltige Lebensmittel wie Milchprodukte versorgen die Kinder mit den B-Vitaminen. Und wenn auch ab und zu Fleisch und Fisch (oder vegetarische Alternativen) auf den Tisch kommen, ist der Nachwuchs gut gerüstet gegen gefährliche Viren und Bakterien. Denn neben den vielen Vitaminen versorgt uns eine ausgewogene Ernährung auch mit Nährstoffen wie Eisen, Zink, Jod oder Selen. Doch die gute Ernährung ist nur ein wichtiger Pfeiler für ein starkes Immunsystem. Auch **regelmäßige Bewegung an der frischen Luft** ist essentiell. Wer dafür sorgt, dass die Kids sich täglich draußen auspowern, unterstützt den Körper

der Kids dabei ein starkes Immunsystem zu entwickeln. Ein weiterer wichtiger Punkt ist **genügend Schlaf**. Das Immunsystem arbeitet nachts am effektivsten. Und so ist es wichtig, dass die Kinder je nach Alter zwischen zehn und zwölf Stunden schlafen. Und natürlich spielt auch **die Seele** eine wichtige Rolle. Kinder in einem stabilen, liebevollen Umfeld mit guten sozialen Kontakten haben tatsächlich in der Regel ein besseres Immunsystem. Stress und Einsamkeit machen eben nicht nur die Erwachsenen krank! Und auch übermäßige Hygiene ist kein Schutz vor Krankheiten. Regelmäßiges Händewaschen ist natürlich wichtig, wer aber mit dem Desinfektionsspray hinter seinen Kindern hinterherläuft, riskiert, dass der kleine Körper des Kindes keine Keime kennenlernt und somit auch keine Abwehr aufbauen kann. Zehn bis zwölf Infekte pro Jahr gelten bei Kindern bis zum Schulalter als völlig normal und sind auch wichtig, damit das Immunsystem lernt, wie es auf welche Eindringlinge reagieren muss. Die Volksweisheit „Dreck reinigt den Magen“ kommt also nicht von ungefähr.

**HIER KÖNNTE
IHRE WERBUNG STEHEN!**

+49 157 78343525
INFO@EN-AKTUELL.COM

RÄTSEL FÜR DEN ZEITVERTREIB

Für den kleinen Zeitvertreib haben wir Ihnen ein Kreuzworträtsel vorbereitet. Die Auflösung finden Sie wie immer online auf www.en-aktuell.com.



Immunisieren	↖	Wetteramt	→		circa	↖	dt. Moderatorin (Janine)	↖	Beinspreize	↖ 10
Verkehrszeichen		Stadt im EN-Kreis ital. Fluss	↖		betagt		Boxarena			
	↖		↖		45. US-Präsident	→				
Ruhrgebiet	→	1			englisch: gewinnen	→			weltweites Computernetz	
essbare Innerei		Zweiter Buchstabe des Alphabets		alt, tranig (Fett)	→					
				Habsucht						
geräusch-arm	↖		↖		alkoholisches Getränk	→	slaw. Frauenname	→		
			↖				franz. Cremengebäck			
		schwarzer Vogel	→				Achter Buchstabe des Alphabets	Sportwagentyp span.: Tante	→	
4	Getöse	↖	Nadelbaum	→				3		Behälter
7	Baumfrucht	→	2				Westeuropäer			
	Fernsehbild in hoher Auflösung						Katzenlaute	→		
Lebensbund	→		härtestes Mineral außerordentlich	→			8			
Zahlwort	→				römisch Zwei	→		Abkürzung: Europäische Union	→	
Fluss durch Witten								Acker		
	↖	Länderkürzel für Montenegro	→ 5		Küstenort in Ostattika (Porto ...)	→				
		Violilistin (Vanessa)			Bundesland					
zwecks	→		Adler (Edda)	→			9		chem. Zeichen für Eisen	Autokennzeichen Ennepe-Ruhr-Kreis
			Fingerfaultier							
Hautbewuchs	→				18. Buchstabe des Alphabets	→	Fabelwesen	→		
Gleichklang im Vers	→		6		herumdrehen	→				

**LÖSUNGS-
WORT**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Zur Lösung:

www.en-aktuell.com/?p=10447



EN BASKETS SCHWELM - 2. BASKETBALL-BUNDESLIGA - PLAYOFFS ERFOLGREICHES BASKETBALL IN SCHWELM OHNE FANS

Wir müssen anerkennen: das war eine tolle Leistung - in einer Saison, bei der es schwierig war, sich rein auf das Sportliche zu konzentrieren. Vor Abschluss der zweiten Runde der Playoffs konnten wir mit Omar Rahim, dem Geschäftsführer der EN Baskets Schwelm, ein paar Worte wechseln:

Die Playoffs laufen ja noch aktuell. Mal abgesehen wie die EN Baskets Schwelm die Playoffs beendet, wie ist Dein Resümee auf die gespielte Saison in sportlicher Hinsicht?

Ich bin über den Erfolg bis hierhin sehr glücklich. Immerhin ist es die größte sportliche Errungenschaft unter dem Label „EN Baskets Schwelm“. Dennoch mischen sich auch andere Gedanken unter. Diese Erfolgsmomente nicht mit den Partnern, Fans und das Team drumherum feiern und teilen zu können, tut einfach weh!

Und wo waren die Herausforderungen in der Organisation vor, und während der Saison?

Die Herausforderungen waren vielfältig. Wir sind jetzt Experten im Bereich Hygiene und Pandemiebekämpfung - nebenher machen wir Basketball (mit einem zwinkernden Auge).

Wie hat das Team die „Umstände“ gemeistert? War ein Unterschied in der Leistung zu spüren im Gegensatz zu einer „normalen“ Saison?

Jeder im Team hatte sein eigenes persönliches Gewicht zu tragen und entwickelte für sich, anders als



in normalen Zeiten, eine individuelle Strategie sich auf seine Arbeit einzustellen. Das ist den meisten Jungs gut gelungen. Manche sind fern von ihren Familien und Liebsten somit ohne die primären sozialen Kontakte. Ich kann nur sagen, dass ich sehr stolz auf das Team bin.

Wie ist die Aussicht auf die kommende Saison? Planbar?

Wir stecken parallel in der Planung der kommenden Saison. Ähnlich wie in dieser Meisterschaftsrunde müssen wir flexibel sein. Denn so richtig wissen wir nicht, was uns im September 2021 erwartet. Wir denken aber, dass die Saison 21/22 wahrscheinlich schwieriger sein wird als die aktuelle. Es ist wichtig ein positives „Mindset“ zu haben und den Optimismus zu wahren.

Sollten die EN Baskets die dritte Runde der Playoffs erreichen, was die Mannschaft auf jeden Fall verdient hätte, gehen die Spiele in der Schwelm arENA weiter. Mit höchster Wahrscheinlichkeit können die Spiele dann weiterhin nur im Livestream zu sehen sein.

Termine und weitere Informationen zu den EN Baskets Schwelm findet Ihr unter: www.en-baskets.de



Foto: Stecken Design



LIVESTREAM
BEI HEIMSPIELEN

GOLDEMARS KOLUMNE

Der Zwergekönig von Burg Hardenstein ist zurück, um seine Meinung kundzutun.



Kaum zu glauben in welcher Welt wir gerade leben! Die Menschen, sonst so gesellige, fröhliche Wesen, ziehen sich zurück, tragen Masken, schließen die Geschäfte und scheuen die Berührung. Ein unsichtbarer Feind ist ins Land gekommen, der neu und scheinbar unberechenbar ist. Ein Virus, der die Menschen krank macht und gegen den es noch keine wirk-same Medizin gibt. Seit über einem Jahr beobachte ich, wie die Leute in dieser, meiner Heimat, Angst haben und die kuriosesten Maßnahmen ergreifen, um sich möglichst nicht anzustecken. Ich hätte mir in meinen wildesten Träumen nicht vorstellen können, dass je eine Menschenkrankheit in die Welt kommen könnte, die das soziale und wirtschaftliche Leben so lahm legt wie es derzeit der Fall ist. Es ist für mich als Zwergekönig schwer zu beurteilen, welche Maßnahmen sinnvoll und wie gefährlich dieser Virus für die unterschiedlichen Gruppen an Menschen ist. Und ich muss auch gestehen, dass ich froh bin, dass ich kein Mensch und kein Politiker bin und gerade keine Lösungsstrategie entwickeln muss. Dennoch mache ich mir so meine Gedanken und bin auch nicht ohne Sorge. Tatsächlich bin ich verwundert, dass so viele Verbote durchgesetzt wurden und so viele Grundrechte eingeschränkt werden. Sogar über eine Ausgangssperre wird diskutiert und nicht wenige Bürger und Bürgerinnen nehmen diese Einschränkungen schulterzuckend als notwendig hin. Ich verstehe natürlich die Angst vor diesem Virus. Die Angst davor sich anzustecken, beatmet werden zu müssen oder gar zu sterben. Die Angst geliebte Menschen zu verlieren. Die Angst um den Job, die Existenz. Das alles kann ich gut nachvollziehen, schließlich bin ich ein Zwerg mit Herz und großer Empathie. Aber dennoch blicke ich ein wenig mit Sorge auf diese Angst, die von vielen Medien und auch den deutschen Politikern schon beinahe geschürt wird. Mir scheint als würden immer die Wissenschaftler besonders großes Gehör finden, die mit den pessimistischsten Prognosen und Sichtweisen auf diese Krise bli-

cken. Mein Urgroßvater sagte einst, dass Angst ein schlechter Ratgeber sei. Doch die Kanzlerin der Menschen ist pessimistisch, warnt vor der unerbittlichen, dritten Welle und überfüllten Intensivstationen. Sie macht den Bürgerinnen und Bürgern ihres Landes Angst. Nun will sie allen Bundesländern die Macht entziehen und einen deutschlandweiten, strengen Lockdown inklusive Ausgangssperren verhängen. Ich verstehe das Motiv, selbstverständlich, aber ich musste tatsächlich kurz innehalten als ich das gelesen habe. Denn den Deutschen zu verbieten, dass diese zu bestimmten Uhrzeiten ihre Wohnung verlassen dürfen, ist ein sehr tiefer Eingriff in deren Grundrechte. Natürlich, um die Ausbreitung von gefährlichen Krankheiten zu verhindern, darf der deutsche Staat Grundrechte beschränken. Die rechtliche Grundlage für die derzeitigen Maßnahmen bietet vor allem das Infektionsschutzgesetz (IfSG). Aber der Staat darf eben nur in die Grundgesetze eingreifen, wenn das verhältnismäßig ist. Und auch die Länderchefs will sie nun entmachten. Ich wundere mich einfach, wie wenig die Eingriffe in die Grundrechte und auch die Verschiebung in der Gewaltenteilung Thema bei den Menschen sind. Es scheint nur noch die Angst vor dem Virus im Vordergrund zu stehen. Aber darf man dafür die Grundrechte so massiv beschneiden und die Wirtschaft und das soziale Leben so weit herunterfahren? Ich habe keine Antwort auf diese Frage. Aber ich wünsche mir mehr Diskussionen darüber. Und weniger Alarmismus der Regierung und der Medien. Wäre es jetzt nicht an der Zeit, positiv und motiviert in die Zukunft zu schauen? Immer mehr Menschen aus den Risikogruppen sind bereits geimpft. In England und Israel kehrt die Normalität zurück. Die Menschen sollten nun hoffnungsvoller in die Zukunft schauen und sich nicht von der Angst beherrschen lassen. Deshalb möchte ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, zurufen: Bleiben Sie optimistisch, lebensfroh und gesund! Und lassen Sie Ihre freiheitlich-demokratische Grundordnung nicht aus den Augen, denn sie ist die Grundlage ihrer schätzenswerten Demokratie.

Hochachtungsvoll
Ihr Zwergekönig Goldemar

Für meine Projekte brauche ich einen zuverlässigen Druckpartner!

Über 30 Jahre Branchenerfahrung garantieren
eine hochwertige Druckqualität mit niedrigen
Preisen im Online-Print-Bereich.



Faires Preis - Leistungsverhältnis



Inhabergeführtes Unternehmen mit eigener Produktion



Persönlicher Kundenservice

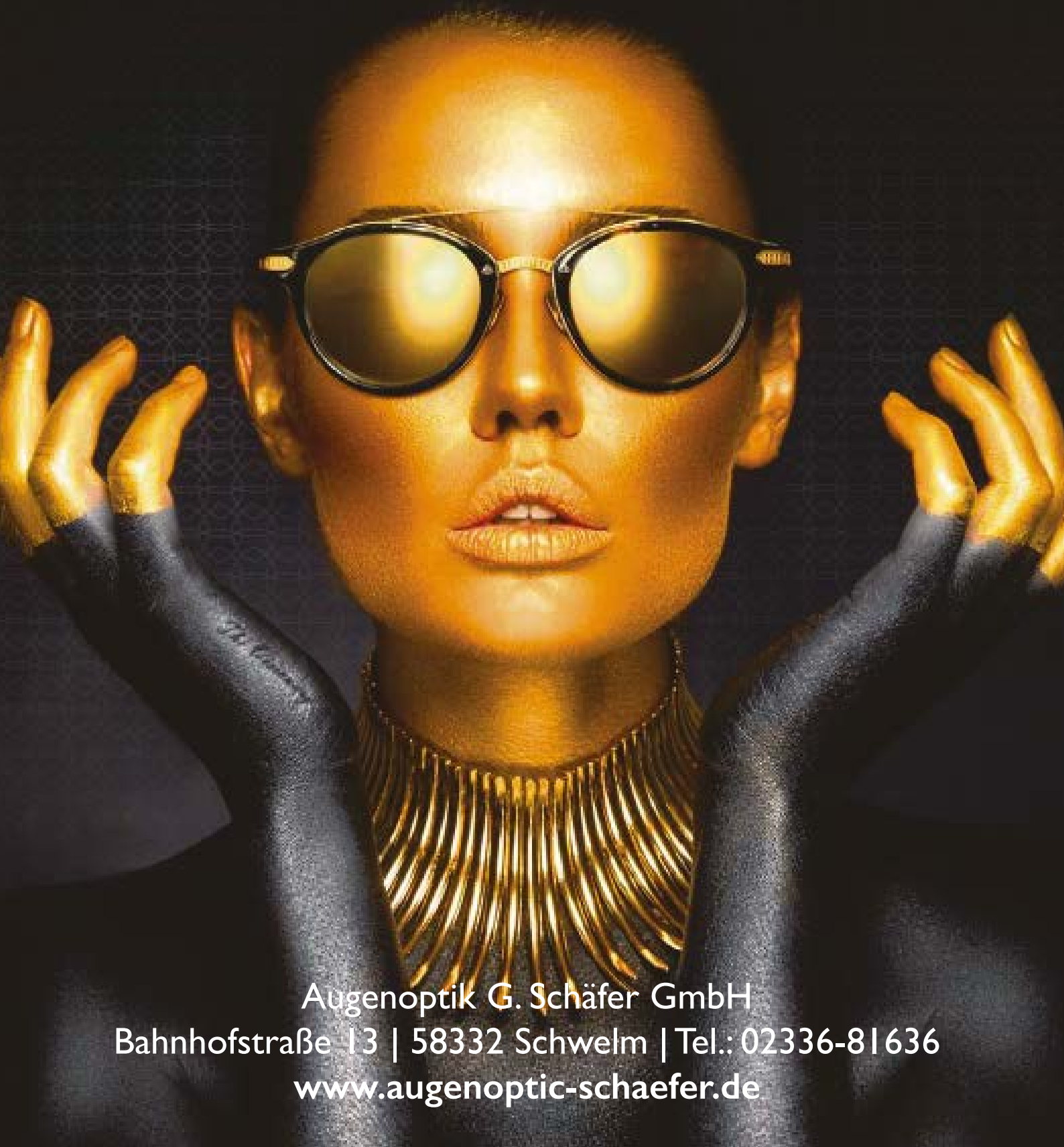


Overnight- und Expressproduktion



Top Qualität

Die neuen **Sonnenbrillen 2021**
sind eingetroffen!



Augenoptik G. Schäfer GmbH
Bahnhofstraße 13 | 58332 Schwelm | Tel.: 02336-81636
www.augenoptic-schaefer.de