

Hier zuliebe

DAS MAGAZIN DER STADTWERKE GRUPPE
WWW.STADTWERKE-WITTENBERG.DE

**Tolle
Gewinne**

3 Limo-Uhren/Body
Smart Personen-
waage

AB INS WASSER
Schulschwimmen
in der Wittenberger
Schwimmhalle

**ANFANGEN,
BEVOR ES ZWICKT**
Tipps für Gesundheit am
Arbeitsplatz

**Mehr
Energie mit
Sonnenkraft**

Besuch im Bürgerbeteiligungs-
Solarpark Reinsdorf



Stadtwerke
Lutherstadt Wittenberg



Stadtwerke
Lutherstadt Wittenberg

Unser Kundencenter

Lucas-Cranach-Straße 22
☎ 03491 470-0
slw@stadtwerke-wittenberg.de
www.stadtwerke-wittenberg.de

Öffnungszeiten

Mo · Mi 8–16 Uhr
Di · Do 8–18 Uhr
Fr 8–13 Uhr

Bei Störungen

- Die Leitwarte der Stadtwerke ist rund um die Uhr besetzt
☎ 03491 470-100



Wittenberg NET
Telekommunikation

Unser Kundencenter

Lucas-Cranach-Straße 22
06886 Lutherstadt Wittenberg
☎ 03491 7699-999
kundenservice@wittenberg-net.de
www.wittenberg-net.de

Öffnungszeiten

Mo · Mi 8–16 Uhr
Di · Do 8–18 Uhr
Fr 8–13 Uhr

Bei Störungen

- Die Störungshotline von wittenberg-net ist rund um die Uhr besetzt
☎ 03491 7699-333



Entwässerungsbetrieb
Lutherstadt Wittenberg

Entwässerungsbetrieb

Heinrich-Heine-Straße 8
06886 Lutherstadt Wittenberg
☎ 03491 627-0
elw@abwasser-wittenberg.de
www.abwasser-wittenberg.de



Bäder und Freizeit
Lutherstadt Wittenberg

Schwimmhalle Piesteritz

Parkstraße 40
06886 Lutherstadt Wittenberg
☎ 03491 50624-0
bfiw@baden-in-wittenberg.de
www.baden-in-wittenberg.de

Aktuelle Informationen zu den Öffnungszeiten unserer Bäder erhalten Sie auf unserer Website.



Kommunalservice
Lutherstadt Wittenberg

Kommunalservice GmbH
Lutherstadt Wittenberg

Weinberge 3
06886 Lutherstadt Wittenberg
☎ 03491 67814-0
ksw@kommunalservice-wittenberg.de
www.kommunalservice-wittenberg.de

Inhalt



Repowering: Der Solarpark Reinsdorf „Cranach-Höfe“ kann jetzt doppelt so viel Sonnenstrom produzieren.

04



09

Mitarbeitertipp: In der kommenden kühlen Jahreszeit tut Saunieren gut.



10

Schwimmen lernen: Das ist mit Spaß in Wittenberg möglich.



12

Gesundes Frühstück zum Schulstart: Mick zeigt spannende Varianten.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit einem Monat sind Schülerinnen und Schüler aus dem Landkreis wieder am Start, Erstklässler wurden eingeschult, neue Azubis begannen ihre Ausbildung. So starteten auch bei uns neun neue Auszubildende in der Stadtwerke Gruppe, die wir bei unserem Willkommenstag herzlich begrüßt haben. In unserer Schwimmhalle läuft bereits wieder das Schulschwimmen, über das wir neben anderen spannenden Themen in dieser Ausgabe berichten. Hier erfahren Sie zum Beispiel auch, wie wir uns für die Gesundheit unserer Mitarbeitenden am Arbeitsplatz engagieren.

Nicht zuletzt stellen wir Ihnen das Angebot unserer wittenberg-net in Kooperation mit waipu.tv vor: die perfekte Kombi aus schnellem Internet und bestem TV-Erlebnis. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken und Lesen!

Ihr Andreas Reinhardt

Jetzt folgen:



In die Pedale, fertig, los!

Zum zweiten Mal will auch das Team „Stadtwerke-Gruppe“ bei der Aktion „Stadttradeln“ mit voller Kraft in die Pedale treten. **Bis zum 20. September 2024** geht es darum, möglichst viele Alltagswege mit dem Rad zu fahren und dabei Kilometer für die eigene Kommune zu sammeln. In die Pedale getreten wird für mehr Klimaschutz, Gesundheit und eine bessere Radförderung.

→ www.stadtradeln.de/wittenberg



Wir begrüßen unsere neuen Azubis 2024

Trabi

mit Stadtwerke-Outfit

Stadtwerke-Mitarbeiter Eyk Störmer hat ein besonderes Hobby: Sein Trabant, Baujahr 1986, ist mit Sportsitzen, Überrollkäfig und Alufelgen nicht nur ein technisches Meisterwerk, sondern mit auffälligen Rallye-Streifen in den Farben der Stadtwerke Wittenberg zugleich ein optisches Highlight. Davon konnten sich Oldtimer-Freunde im Sommer beim 12. Elsteraner Oldtimertreffen in überzeugen.



Zwei neue Ausstellungen in Sicht!

In der Lucas-Cranach-Straße 22 können zwei neue Ausstellungen besichtigt werden: „Antarktis – Natur ohne Grenzen“ – die **Fotoausstellung von Vitalii Panok**



und Tony Rzehak berichtet mit Motiven von Eisschollen, Pinguinen, Walen und mehr von einer Reise auf einem Expeditionsschiff (siehe links).

Parallel dazu präsentiert die Wittenberger **Künstlerin Rostislava Todorva**, auch bekannt als Rosty Art, „Malerei auf Holz“, bei der besonders Tiermotive im Vordergrund stehen.

Beide Ausstellungen können noch **bis Januar 2025** zu den Öffnungszeiten des Kundencenters im Haus der Stadtwerke besichtigt werden.



AZUBIMESSE AM 14.9.

Die Stadtwerke Gruppe präsentiert sich auf der 27. Ausbildungsmesse des Landkreises Wittenberg. Ob im kaufmännischen Bereich, im Handwerk oder in der Telekommunikation – für das Ausbildungsjahr 2025/2026 bieten wir in unseren Unternehmen insgesamt neun spannende, zukunftsorientierte Ausbildungsberufe an. Die Messe findet in den Berufsbildenden Schulen Wittenberg, Mittelfeld 50, statt. Der Stand der Stadtwerke Gruppe ist in der Turnhalle.

VORGEMERKT



**Der Solarpark
Reinsdorf auf einen Blick**

3.900

PV-Module

7.330

Quadratmeter
Modulfläche

14

Wechselrichter

(wandeln Gleichstrom der Solar-Module in netzüblichen Wechselstrom um)

1,6

Megawatt-Peak Leistung

100 %

regenerativer Strom

➔ Mehr
Infos:



Jetzt **doppelt** so viel Sonnenstrom

Solarpark Reinsdorf „Cranach-Höfe“ mit finanzieller Bürgerbeteiligung umgesetzt.

Wie entsteht aus Sonne Strom? Was, wenn der Himmel Schnee statt Sonnenstrahlen schickt? Antworten auf diese und weitere Fragen interessierter Bürger gab es Mitte Juni 2024 anlässlich der Inbetriebnahme des Solarparks Reinsdorf „Cranach-Höfe“. Und zwar direkt vor Ort und exklusiv für all jene Stadtwerke-Kundinnen und -Kunden, die im Rahmen der Bürgerbeteiligung an der Finanzierung dieses Projekts mitwirkten. Zur Erinnerung: Im Rahmen eines Repowerings haben die Stadtwerke die Module ihrer Photovoltaik-Anlage auf dem ehemaligen Deponiegelände durch leistungsstärkere Module ersetzt und damit die Ertragsmöglichkeit verdoppelt. Stadtwerke-Kunden konnten sich mit einer Geldanlage zwischen 1.000 und 5.000 Euro (bei jährlicher Rendite von 3,75 Prozent) einbringen. 140 Privatkunden



Geschäftsführer Andreas Reinhardt bedankte sich bei allen Investoren für die Teilnahme am ersten finanziellen Bürgerbeteiligungsprojekt in der Region und kündigte weitere Projekte an.

nutzten dieses Angebot und konnten nun ihr Investment aus nächster Nähe anschauen.

Für die Region

„Auch dank der finanziellen Unterstützung durch unsere Kunden war es möglich, die Leistung der Anlage von 700 auf 1.600 Kilowatt-Peak zu erweitern“, unterstreicht Stadtwerke-Geschäftsführer Andreas Reinhardt. „Damit können bis zu 800 Haushalte im Jahr mit grünem Strom versorgt werden. Zugleich leisten wir einen wertvollen Beitrag zu Klimaschutz, regionaler Nachhaltigkeit und zahlen auf unser Ziel ein, vor Ort zu investieren, Arbeitsplätze zu sichern und die Entwicklung der Stadt und der Ortsteile weiter voranzutreiben.“ Stefan Kretschmar, Geschäftsführer und Vorstand der Cranach-Stiftung, freut sich, dass Überschüsse der Stadtwerke aus dem Solarpark in den Erhalt der historischen Cranach-Höfe fließen. „Eine wichtige Aufgabe, um das Stadtbild und die Historie der Höfe zu bewahren“, betont er.

Gut zu wissen: Die erste Bürgerbeteiligung der Stadtwerke soll nicht die letzte bleiben. „Wir arbeiten daran, vorhandene Freiflächen auf dem ehemaligen Deponiegelände zu entwickeln, um ein weiteres Projekt umzusetzen“, kündigt Reinhardt an. Auch andere Vorhaben seien in Vorbereitung.

**Familie Thomas
aus Reinsdorf**

„Als alte Solarprofis, die bereits seit etlichen Jahren PV-Strom vom eigenen Hausdach nutzen, unterstützen wir gern alles, was in diese Richtung geht.“



„Wir kennen das Areal noch als aktive Deponie und sind hocherfreut, wie sich das Gelände entwickelt hat. Insofern gab's von uns sofort ein klares Ja für die Bürgerbeteiligung, mit der wir nicht nur eine gute Rendite erzielen, sondern zugleich etwas für die Umwelt und für unsere Stadt tun.“

**Familie Strache
aus Dobien**

Elke und Günther Thomas sowie Michael und Heike Strache (v. li.) haben in die Anlage investiert.

**VOR ORT
NACHGEFRAGT**

**Warum haben
Sie sich finanziell
beteiligt?**



Investorinnen und Investoren konnten sich bei der Besichtigung der Anlage im Detail über deren Funktionsweise informieren.

Fotos: fotoeichhorn.de/ Dr. Kathleen Köhler

**Constanze und Maximilian
Zuber aus Wittenberg**

„Unsere Familie ist bereits seit mehreren Generationen Kunde der Stadtwerke. Uns gefällt das vielseitige Engagement für die Region. Daher haben wir uns gern beteiligt.“



Constanze und Maximilian Zuber war wichtig, dass ihr Geld vor Ort bleibt.

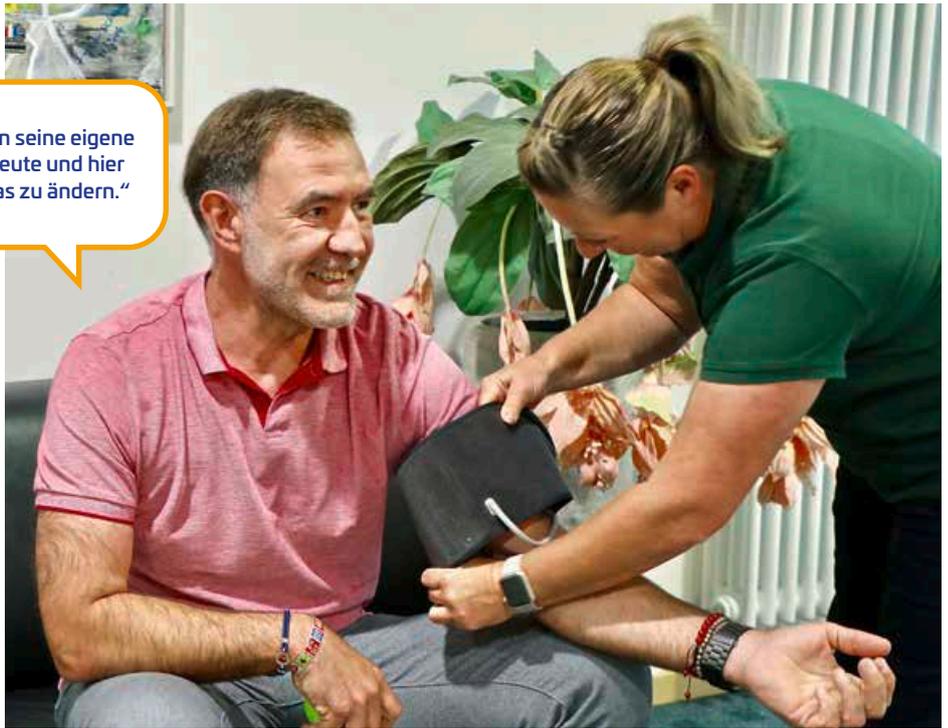
**Familie Wollschläger
aus Seegrehna**

„Warum ich dieses Projekt gut finde: Weil grüne Energie etwas für die Zukunft, für unsere Kinder und Enkel tut. Mit Photovoltaik und dann noch von den Stadtwerken kann man keinen Fehler machen.“

Ebenfalls bei der Veranstaltung im Solarpark Reinsdorf „Cranach-Höfe“ dabei: Stefan Kretschmar, Geschäftsführer und Vorstand der Cranach-Stiftung. Die Stiftung ist Namensgeber des Projektes.



„Man denkt viel zu wenig an seine eigene Gesundheit. Gut, dass wir heute und hier Anregungen bekommen, das zu ändern.“



Beim Blutdruckcheck: Jens Wichert, Fachbereichsleiter Netzservice wittenberg-net

3 Fragen an

Mandy Kücken, AOK-Gesundheitsmanagerin

Wie kann ich am besten auf mich selbst achten?

Durch Bewusstsein für mich und meinen Körper. Durch Hinterfragen: Wie läuft mein Alltag ab? Wie fühle ich mich? Was fällt mir schwer? Viele starten diese Selbstbeobachtung erst, wenn der Körper Signale sendet, die sich nicht mehr ignorieren lassen. Anfangen sollte man jedoch, bevor es zwick.

Was kann ich im Alltag tun?

Immer wieder die Komfortzone verlassen: sich recken und strecken. Das fängt beim Aufstehen am Morgen an. Warum nicht beim Zähneputzen in die Kniebeuge gehen? Oder den Morgenkaffee auf dem Balkon beziehungsweise bei einem kleinen Rundgang durch den Garten genießen.

Was kann ich im Büro tun?

Zum Beispiel bewegte Pausen einlegen. Beim Sitzen die Position verändern. Zum Telefonieren aufstehen, die Schultern lockern. Das Fenster öffnen und bewusst durchatmen. Die Augen, die den ganzen Tag auf den Monitor schauen, mal schließen. Bis hin zu einer kleinen Yogaübung im Team ist alles erlaubt, was uns guttut.

Anfangen, bevor es zwick

„Uns zuliebe“ – der Gesundheitstag der Stadtwerke gibt **Tipps**, wie jede und jeder auf sich achten kann

Die einen sitzen acht Stunden am PC – und haben Rücken. Die anderen heben und tragen schwer – und haben Rücken. Wieder andere sind in ihrem Job permanent auf Achse – und haben Rücken. Geschichten, die der (Arbeits-)Alltag schreibt. Und da ist ein schmerzender Rücken nur ein Beispiel!

„Über Gesundheit kann man gar nicht oft genug sprechen“, weiß Mandy Kücken, Kundenmanagerin bei der AOK. „Als Gesundheitskasse agieren wir präventiv und proaktiv und wollen Menschen dazu motivieren, auf sich zu achten.“ Um dieses Bewusstsein für sich selbst bei möglichst vielen Menschen zu verankern, ist

Wie bedeutsam es ist, auf sich zu achten – darauf will der Gesundheitstag aufmerksam machen, den die Stadtwerke Gruppe in Zusammenarbeit mit der AOK für ihre Mitarbeitenden initiiert hat. Er steht nicht nur dafür, dass dem Unternehmen die Gesundheit seiner Mitarbeitenden am Herzen liegt, er vermittelt zugleich Impulse, was jede und jeder für ihr oder sein eigenes Wohlbefinden tun kann und sollte.





Gestresst? Ein Anti-Stress-Ball hilft, sich abzureagieren und den Puls wieder herunterzufahren.



Warum chronischer Stress krank macht und wie man schon mit kleinen Schritten gegensteuern kann? Gesundheitsberaterin Christin Assmann von der AOK klärt auf.

sie gern und häufig in Unternehmen wie bei den Stadtwerken zu Gast. Oft brauche es dafür nur kleine Schritte, die wenig Zeit kosten, aber viel verändern können, sagt sie. Dafür hat das AOK-Team auch heute jede Menge nützliche Tipps und Möglichkeiten zum Ausprobieren dabei: vom Koordinationstraining über Blutdruck- und PAVK-Messungen (Gefäß- und Herzmessungen) sowie Schnupperkurse in Sachen richtiges Heben/Tragen bis hin zu Entspannungstechniken, die sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen. „Das kommt bei unseren Mitarbeitenden so gut an, dass der erste Gesundheitstag keine Eintagsfliege bleiben wird“, sagt Dominik Hardtke vom Stadtwerke-Team (siehe Bild oben, 2. von links), der mit seinem #TeamBGM diesen Tag unter dem Motto „Uns zuliebe“ federführend geplant hat.

Emily Heinemann aus dem Kundenservice der Stadtwerke: **„Ich habe gerade meine Ausbildung abgeschlossen, fühle mich gut aufgehoben in meinem Job bei den Stadtwerken und finde es positiv, dass meinem Arbeitgeber meine Gesundheit wichtig ist.“**

Djamila Azzouz aus dem Finanzbereich der Stadtwerke: **„Angeregt von unserem Gesundheitstag habe ich mir vorgenommen, mehr darüber nachzudenken, warum man mitunter gestresst ist und wie man sich davor schützen kann.“**

Robert Winkler, Gesundheitsberater: **„Bei der PAVK-Messung prüfen wir, ob die Arterien gesund sind oder eine mögliche Arterienverstopfung vorliegt, die man ärztlich behandeln lassen sollte.“**

Stephan Gräfe: **„Klar nutze ich das Angebot meines Arbeitgebers, mich mal durchchecken zu lassen – und das gleich hier im Büro. Einfacher geht’s nicht.“**



Mögen gesunde Drinks: Djamila Azzouz (li.) und Emily Heinemann

In Aktion: Robert Winkler von der AOK (li.) und Stephan Gräfe aus dem Bereich Netzleittechnik Strom

So unterstützt die Stadtwerke-Gruppe die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden

- JobRad-Programm für aktive Fortbewegung
- Attraktive Fitnessstudio-Kooperationen
- Monatlich 10€ Fitness-Zuschuss
- Teilnahme an Sportaktionen
- Ergonomisches Arbeiten mit höhenverstellbaren Schreibtischen für Rückengesundheit
- Gesundheitstage mit Vorsorgeuntersuchungen und Impfaktionen
- Schnupperkurse zu Gesundheitsthemen wie Stressbewältigung und Ernährung
- Blutspende-Aktionen für den guten Zweck
- Betriebsarzt für individuelle Gesundheitsberatung und medizinische Betreuung
- Unterstützung bei zügiger Terminvergabe bei Fachärzten, Physiotherapien und Rehasport zur schnellen Genesung
- Betriebliche Altersvorsorge für eine sichere Zukunft
- ... und viel mehr.

Mehr über die Stadtwerke und offene Jobangebote erfahren? Besuchen Sie die Homepage:

→ www.stadtwerke-wittenberg.de/karriere

MEHR INFOS:



KÖRPER HAUS

Am Sensopro trainiert man in erster Linie Koordination und korrekte Bewegungsabläufe. Emma Hachmeister demonstriert, wie es geht.

Mehr Power

Ihre Energie beziehen sie von den Stadtwerken, das „Körperhaus“ und „TheraVita“. Womit sie wiederum anderen Kraft geben, stellen wir Ihnen hier vor.

Das Therapiezentrum „**Körperhaus**“ vereint auf fünf Etagen Physiotherapie, Rehasport, Training und Gesundheit. „Bei uns kann jeder etwas für die eigene Gesundheit tun. Womit man im Übrigen anfangen sollte, wenn man noch gesund ist“, so der Tipp von Junior Managerin Emma Hachmeister. Möglich ist das im modernen Fitnessbereich oder bei einem der vielseitigen Rehasportkurse. Das fachkundige Körperhaus-Team, bestehend aus Physiotherapeuten, Diplom-Sportwissenschaftlern und Sporttherapeuten, bietet unter anderem manuelle Therapie, Krankengymnastik, Lymphdrainagen, Schmerztherapie, Elektrotherapie, Wärme- und Kältetherapie sowie Behandlungen neurologischer

„Ein gezieltes Training verbessert nicht nur den körperlichen Gesundheitszustand und das innere Gleichgewicht, sondern hilft zugleich dabei, Stress abzubauen, das eigene Körpergefühl zu verbessern und den Alltag leichter zu bewältigen.“

Emma Hachmeister,
Junior Managerin „Körperhaus“

Krankheitsbilder an. Ziel des Therapiezentrums in der Lutherstraße ist es, „mit unseren ganzheitlichen Konzepten die Ursachen der Beschwerden anzugehen und darauf aufbauend die geeigneten Therapieansätze zu finden“, erklärt Hachmeister. Möglich seien zudem Stoffwechsel- und Leistungsanalysen, Ernährungsberatungen sowie die Behandlung durch Heilpraktiker der Physiotherapie.

TheraVita

...und Sie fühlen sich wohler.

Das **TheraVita** von Inhaber Sumio Wehner fokussiert sich auf Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, die möglichst fit bleiben oder wieder fitter werden möchten und hier die therapeutisch-sportwissenschaftliche Kompetenz suchen. „Unsere Gäste – in der Regel Ü 40 – sind weder Sixpackjäger noch typische Sportler, wollen aber etwas für sich tun, weil sie merken, dass es nicht so ist, wie es sein sollte“, so Wehner. „Wir sind kein Altersheim, aber auch keine klassische Muckibude“, fügt er lachend hinzu. Seine Philosophie: Sport funktioniert nicht als Zehnerkarte. „Denn es hilft dir nicht wirklich übers Jahr, über ein Leben, wenn du nur im Januar die Zähne putzt. Vielmehr geht es darum, einen Alltagswandel mit sich selbst zu erleben – was zugegeben nicht leicht ist, wir aber gern unterstützen.“ TheraVita bietet dafür unter anderem Fitnessstraining, Gesundheitstraining, ein gezieltes Muskelaufbautraining etwa nach einer Operation (EMS), Rehasport sowie verschiedenste Kurse wie Gymnastik, Line Dance, Rückenfit, Strong Body, Zumba, Cycling, Fun-Step.



Sumio Wehner, Inhaber des TheraVita, zeigt das familiäre, grüne Ambiente seines Studios.

„Ab dem 30. Lebensjahr sollte jeder, ob es Spaß macht oder nicht, seine Muskeln gezielt trainieren. Denn bereits dann beginnt – obgleich noch nicht spürbar – der orthopädische und muskuläre Verschleiß. Meine Empfehlung: Einmal pro Woche gezielt etwas für sein muskuläres System zu tun.“

Sumio Wehner,
Inhaber des TheraVita

MEHR INFOS:



Stress ade!

Mitarbeitende der Stadtwerke Gruppe geben Tipps, wie's sich im Herbst gut entspannen lässt.



Clemens Barwitzki,
Fachangestellter für Bäderbetriebe,
Bäder und Freizeit GmbH



Torsten Schmidt,
Systemadministrator bei der
KDG für die Stadtwerke

Schwitzen fürs Wohlbefinden

Für mich gibt es viele gute Gründe, in die Sauna zu gehen. Gerade jetzt zum Start der Erkältungsjahreszeit können Saunabesuche dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken. Genauso hilft das Schwitzen aber auch, um Stress abzubauen und die Entspannung zu fördern, die Durchblutung zu verbessern und die Haut zu reinigen. Zudem kann regelmäßiges Saunieren zur Linderung von Muskel- und Gelenkschmerzen beitragen.

Ich kann dafür meinen Arbeitsplatz, die Wittenberger Schwimmhalle, im wahrsten Wortsinn wärmstens empfehlen und rate zu einem wöchentlichen Saunabesuch mit je drei Durchgängen: einen zum Anschwitzen im Dampfbad oder im Sanarium, wo der Körper vorbereitet wird,

einen Aufguss – bei dem der Kreislauf so richtig hochgetrieben wird – und zum Abschluss die Trockensauna oder noch mal das Sanarium. Für Erfrischung sorgen das Tauchbecken und das auch im Winter nutzbare beheizte Außenbecken. Wer's sportlich mag, geht noch ein paar Bahnen in der Schwimmhalle ziehen – die sind im Preis inbegriffen. Und dann Entspannung am Kamin!

MEHR INFOS:



→ www.baden-in-wittenberg.de

Schwimmhalle:
seit 2. September
wieder geöffnet.

Pilze für Gaumen und Genuss

Ich wohne in Wüstemark, direkt am Wald. In der Pilzsaison – je nach Witterung ab September – findet man mich drei- bis viermal in der Woche beim Sammeln. Meine Favoriten: Steinpilze, Maronen und Birkenpilze. Generell gilt: Was ich nicht kenne, lasse ich stehen! Pilze sammle ich schon seit meiner Kindheit. Mittlerweile ist es eine meiner liebsten Freizeitbeschäftigungen. Zumal es in meinem Job in der EDV oft hektisch zugeht und mich das zwingend langsame Fortbewegen beim Pilzesuchen sehr entspannt. Dazu kommen die Stille im Wald, die Natur, die frische Luft. Mein Suchtipp für alle Pilzfreunde: zum Beispiel die Dübener Heide. Auch entlang der B 2 in Richtung Jüterbog wird man fündig. Aber bitte möglichst das Auto zu Hause lassen und aufs Fahrrad steigen. Übrigens: Pilze brauchen nicht gewaschen, nur gesäubert zu werden. Beim Putzen die Schwämmchen vorsichtig raustrennen. Dann ab damit in die Pfanne. Und wer zu viele Pilze findet: Kleinschneiden, auf dem Backblech zwei Tage an der Sonne trocknen lassen und später verwenden!



Dienstag ist für die Schüler aus Nudersdorf Schwimmtag.

Ab ins Wasser!

Jedes Schuljahr üben rund 450 Schülerinnen und Schüler aus der Lutherstadt und dem Landkreis in der Wittenberger Schwimmhalle.



Mehr als Schulschwimmen: Infos über Kurse, die in der Schwimmhalle in Wittenberg stattfinden, gibt's unter

www.baden-in-wittenberg.de

Schwimmen zu können ist existenziell“, sagt Annika Pielorz. Neben ihrem Sportunterricht in der Grundschule Zahna/Elster organisiert die 46-jährige Diplom-Sportlehrerin im Auftrag des Landkreises das Schulschwimmen für Grund- und Förderschüler. Wie relevant das ist, zeigen Statistiken der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG): Danach ertrinken in Deutschland jedes Jahr zwischen 300 und 400 Menschen. „Darunter leider auch Kinder“, sagt sie. „Umso wichtiger ist unser Auftrag, ihnen das Schwimmen beizubringen.“

Der Schwimmunterricht ist Teil des Sportunterrichts. Dafür geht es für Schülerinnen und Schüler aus Pratau, Mühlanger, Reinsdorf, Abtsdorf, Nudersdorf, Coswig, Dabrun, Seyda, Zahna und Zahna/Elster einmal pro Woche in die Wittenberger Schwimmhalle. Dazu gesellen sich aus Wittenberg die Diesterwegschule, die Geschwister-Scholl-, die Friedrich-Engels- und die Käthe-Kollwitz-Schule

sowie die Förderschulen Pestalozzi und Sonnenschein. Ob der Schwimmunterricht in der zweiten oder dritten Klasse wahrgenommen wird, entscheiden die Schulen selbst. Betreut wird er von Sportlehrerinnen und -lehrern aus den Schulen, die ausgebildete Rettungsschwimmer sind.

Auch im Wasser nach Lehrplan

Bevor es ins Wasser geht, machen sich die Schwimmlehrer ein Bild davon, was die Schüler bereits können. „Je nach Voraussetzungen teilen wir sie in Gruppen ein, um gezielt trainieren zu können“, erklärt Annika Pielorz. „Nichtschwimmer beginnen ganz von vorn. Halbschwimmer üben vor allem die Technik und alle, die bereits gut schwimmen können, optimieren Schwimmstile und feilen an Feinheiten.“ Geübt wird nach Lehrplan. Das heißt, die Zensuren fürs



„Ich begleite unsere Schüler der dritten Klassen zum Schwimmen nach Wittenberg. Die Organisation hier ist perfekt, alles klappt reibungslos. Das Bad-Team steht immer gern mit Rat und Tat zur Seite. Beste Voraussetzungen also, um Schwimmen zu lernen, Freude am Wasser und Spaß an der Bewegung zu haben.“

Sina Guroll, pädagogische Mitarbeiterin der Grundschule Nudersdorf

Schwimmen, Springen, Tauchen und für die Sozialkompetenz fließen in die Sportnote ein. Gut zu wissen: Im Unterricht können das Seepferdchen sowie die Schwimmabzeichen in Bronze und Silber gemacht werden. „Das müssen wir nicht, machen es aber gern, weil es die Schüler motiviert und ein schönes Erfolgserlebnis ist“, sagt die Koordinatorin und hat diese Zahl parat: Von rund 450 Grund- und Förderschülern, die pro Jahr am Unterricht teilnehmen, schaffen es rund zwei Drittel, Schwimmen zu lernen, wobei die „Seepferdchen“ noch als Nichtschwimmer gelten.

Spielerisch lernen

Wie Schwimmenlernen praktisch funktioniert? „Zunächst meist spielerisch und mit Hilfsmitteln wie Poolnudeln und Brettern“, erklärt Annika Pielorz. „Und manchmal mit kleinen Tricks.“ Los gehe es mit Beinbewegungen – für Nichtschwimmer im Nichtschwimmerbecken. „Erst wenn ein Kind sicher ist, steht das tiefe Becken an. Sollte der Respekt davor noch zu groß sein, gibt’s zur Unterstützung den Schwimmgürtel – jetzt ohne Schaumstoffteile. Das ist dann ein Zaubergürtel! Und die Kinder strahlen, wenn sie merken, dass die gelernten Schwimmzüge genauso gut im tiefen Wasser klappen!“



Der Sprung ins Wasser gehört sowohl zum Seepferdchen als auch zu den anderen Schwimmabzeichen und will geübt sein.



Auch die Wittenberger Wohnungsgesellschaft (WIWOG) unterstützt das Schulschwimmen, unter anderem mit Sachspenden für Schwimmhilfen. Engagiert dabei: Patrick Thieme (WIWOG) und Annika Pielorz (Schwimmkoordinatorin und Sportlehrerin).

Fit fürs Abzeichen?



Seepferdchen

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser



Schwimmabzeichen Bronze

- Sprung vom Beckenrand
- mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis der Baderegeln



Schwimmabzeichen Silber

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 20 Minuten, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage und 100 m in der anderen Körperlage
- 10 m Streckentauchen
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- Sprung aus 3 m Höhe und 2 Sprünge aus 1 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und Selbstrettung



Schwimmabzeichen Gold

- Sprung kopfwärts 800 m Schwimmen in höchstens 30 Minuten, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage und 150 m in der anderen Körperlage
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 75 Sekunden
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 3x Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3 Minuten
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Kenntnis der Baderegeln und Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremddrettung)



Mick zeigt die Zutaten, die er für seine morgige Brotbüchse verwendet.



Fertig ist die Brotbox für morgen!



Lernen macht hungrig

Wir zeigen euch, wie ihr in der Schule nicht nur ausreichend Energie tankt, sondern euer Brotbüchseninhalt zugleich richtig lecker schmeckt.

Unser Körper braucht Energie, um richtig zu funktionieren. Das gilt auch fürs Lernen. Wichtig ist allerdings, wann und was ihr esst. Klar, Gummibärchen und Co. gehen immer, aber – ganz ehrlich – mit Süßkram oder Fastfood kommt euer Körper nicht optimal über den Tag! Wir zeigen euch leckere Alternativen.

Auf den Mix kommt es an

Eine besonders wichtige Mahlzeit ist das Frühstück. Es versorgt euch während des Vormittags mit wichtigen Nährstoffen und steigert damit eure Leistungskraft. Deshalb sollte eure Brotbox gesunde Lebensmittel enthalten und abwechslungsreich sein. Was das konkret heißt? Ihr könntet zum Beispiel ballaststoffreiches Vollkornbrot oder -brötchen mit magerem Aufschnitt wie Putenbrust oder mit Käse belegen. Das kombiniert ihr mit Karotten, Gurken oder Äpfeln – am besten in kleine Scheiben oder Streifen geschnitten, die gleich zum Reinbeißen einladen. Weintrauben könnt ihr mit Käsewürfeln auf einen Holzspieß stecken. Sieht toll aus und schmeckt gleich doppelt lecker! Dazu vielleicht ein Müsli mit Joghurt oder Quark. Um eure Brotboxen abwechslungsreich zu gestalten, könntet ihr zudem verschiedene



GEWINN-
SPIEL

Mitmachen & gewinnen

Schreibe uns, welche gesunden Lebensmittel in deiner Brotbox dir Energie für den Tag spenden. Gern kannst du uns auch ein Foto schicken. Unter allen Einsendern verlosen wir drei Limo-Uhren, die du mit Strom aus deiner Limonade betreiben kannst.

„Kennwort: Brotbox – Hier zuliebe“
Stadtwerke Lutherstadt Wittenberg GmbH
Lucas-Cranach-Straße 22
06886 Lutherstadt Wittenberg
Oder deine Eltern senden uns eine E-Mail an:
gewinnen@stadtwerke-wittenberg.de
Einsendeschluss: 27.09.2024
Teilnahmebedingungen: Seite 15

Der Energie-Kick

Zutaten für den Smoothie:
3 Handvoll Beeren,
2 Birnen, 1 Esslöffel
Nussmus, 2 Esslöffel
Haferflocken, 1 Becher
Wasser

Zubereitung:
Beeren waschen und in den Mixbecher füllen. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden und mit dem Nussmus, Wasser und den Haferflocken dazugeben. Alles gut durchmischen. Fertig.



Wir gratulieren
allen Erstklässlern!



So in Form
gebracht sieht
Micks Brot-
scheibe, die er zuvor
dünn mit seiner
Lieblingswurst
bestrichen hat,
wirklich zum
Reinbeißen aus.

Gesundheit, die schmeckt

Unter diesem Motto packen auf Initiative des Landkreises Wittenberg verschiedene Unternehmen, darunter die Stadtwerke, auch in diesem Jahr wieder gesunde Bio-Brotboxen für alle Schulanfänger in Wittenberg und Umgebung.



Brotsorten ausprobieren, auch mal Wraps oder gerollte, kleine Pfannkuchen einpacken. Probiert es mit getrockneten Früchten, Nüssen, einem Müsliriegel, einer Fruchtschnitte oder einer Reiswaffel. Wer jeden Tag etwas Neues ausprobiert, für den wird das „Pausenbrot“ nie langweilig!

Ausreichend trinken!

Ganz wichtig ist das Trinken. Also bitte die gefüllten Trinkflaschen nicht vergessen. Was da rein gehört: Wasser, verdünnte Fruchtschorlen oder Tee. Auf Limonaden und reine Säfte verzichtet ihr besser, darin versteckt sich viel zu viel Zucker. Und hier noch ein kleiner Trick: Wer ausreichend trinkt, hat seltener Heißhungerattacken.



6 Monate
kostenlos testen*,
Gutscheincode:
**WAIPU-
ZUGABE**

Fernsehen wie noch nie



wittenberg-net und waipu.tv bieten die perfekte Kombi aus schnellem Internet und bestem TV-Erlebnis.



Seit dem 1. Juli 2024 können Kundinnen und Kunden von unserer Zusammenarbeit mit waipu.tv profitieren. Nach einigen Vergleichen ist unsere Wahl auf waipu.tv als Kooperationspartner gefallen. Wir sind überzeugt, dass das TV-Paket waipu.tv Perfect Plus die größte Vielfalt und das beste Fernseherlebnis für unsere Kunden mit sich bringt.

Anja Gericke, Vertriebsleiterin von der wittenberg-net, erklärt Vorteile von waipu.tv.



Warum? Mit waipu.tv lässt sich Fernsehen über das Internet schauen – ganz einfach übers WLAN und somit ohne lästige Kabel, Receiver oder Antennen. Dank unseres Glasfasernetzes empfangen Sie alle TV-Sender störungsfrei und in superschneller Geschwindigkeit auf all Ihren Geräten. Auch wenn bei Ihnen noch kein Glasfaserinternet von uns verfügbar ist, können Sie waipu.tv bei fast allen Internetanschlussadressen über uns buchen. Wir prüfen das gern für Sie. Mit dem waipu.tv Perfect Plus Paket können Sie über 270 TV-Sender in Echtzeit oder zeitversetzt

streamen. Die Top-Sender sind in brillanter HD-Qualität. Außerdem erhalten Sie Zugang zu über 70 erstklassigen Pay-TV-Sendern und in der waiputek warten mehr als 30.000 Filme, Serien und Shows auf Abruf. Das Paket bietet zudem viele Komfortfunktionen, wie einen persönlichen 300 Stunden Aufnahmespeicher, einen Serienaufnahme-Assistenten, eine Neustart-Funktion, persönliche Programm-Empfehlungen und vieles mehr.

Der besondere Vorteil: Egal, ob auf Smartphone, Fernseher, Laptop oder Tablet – waipu.tv funktioniert auf bis zu vier Geräten gleichzeitig. Mit nur einem Account kann somit parallel gestreamt werden – ideal also zum Beispiel für Familien. Vor allem auch, weil waipu.tv in allen Räumen läuft, sei es in Wohnzimmer, Schlafzimmer, Küche oder Bad. Wer bereits einen WB.NET-Internettarif hat oder diesen neu abschließt, kann waipu.tv über die wittenberg-net für monatlich 12,95 Euro einfach dazubuchen. Ein Bereitstellungspreis fällt nicht an. Der erste Monat ist mit unserem aktuellen Aktionsgutschein komplett kostenfrei. Also worauf noch warten? Lassen auch Sie sich von waipu.tv begeistern!

➔ Weitere Infos und Senderlisten unter: www.wittenberg-net.de/waiputv

* Aktion waipu.tv Perfect Plus: 6 Monate kostenfrei bei Abschluss eines WB.NET Internet-Tarifs inklusive waipu.tv Perfect Plus (technische Verfügbarkeit vorausgesetzt). Keine Mindestvertragslaufzeit, jederzeit zum Vertragsmonatsende kündbar. Bitte geben Sie den Gutscheincode: WAIPU-ZUGABE während der Online-Bestellung im Gutscheinfeld ein oder geben Sie diesen auf Ihrem Papiervertrag an. Ausführliche Aktionsbedingungen siehe Website.



Mitmachen und gewinnen:
Mit der Withings Body Smart
Personenwaage im Wert von 100 Euro
lassen sich die eigenen Werte komfor-
tabel per App im Blick behalten!

Der Weg zum Gewinn

Schreiben Sie das Lösungswort unseres Kreuzworträtsels auf eine frankierte Postkarte und senden Sie diese bis zum 27. September 2024 an:

Stadtwerke Lutherstadt Wittenberg GmbH
Kennwort: Hier zuliebe
Lucas-Cranach-Straße 22
06886 Lutherstadt Wittenberg

Oder schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Lösungswort und Ihrer Adresse an:
gewinnen@stadtwerke-wittenberg.de

Rätseln und gewinnen

Die Buchstaben aus den farbigen umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach unten eintragen und fertig ist das Lösungswort.
Einsendeschluss ist der **27. September 2024**.

ägyptische Königin	frank und frei	Pflanzenwelt	Farbe	▼	Bericht	Wundflüssigkeit	Transportbahre	Nachlass erhalten
▶	2							8
Reinfall		4			konfus	5		
Lichtbild			1		Karteikartenreiter			
Fürwort			Turnabteilung		7			
Nählinie	6				nordischer Hirsch	3		

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Mit Ihrer Teilnahme akzeptieren Sie die folgenden Teilnahmebedingungen sowie die Datenschutzbestimmungen: Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal an den Gewinnspielen teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Die Gewinne werden unter allen richtigen Lösungen verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinne werden nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Sofern sich der Gewinner auf eine Gewinnerbenachrichtigung nicht innerhalb von zwei Monaten meldet, verfällt der Gewinn und es wird ein Ersatzgewinner ausgelost. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands. Informationen gemäß Art. 13 DSGVO: Verantwortliche Stelle: Stadtwerke Lutherstadt Wittenberg GmbH, Lucas-Cranach-Straße 22, 06886 Lutherstadt Wittenberg, 03491 470-0, slw@stadtwerke-wittenberg.de. Datenschutzbeauftragter der Stadtwerke Lutherstadt Wittenberg GmbH: Herr Holger Flemig, EPRO Consult Dr. Prössel und Partner GmbH, Nikolaistraße 12-14, 04109 Leipzig, slw@epro-consult.de. Zweck der Datenverarbeitung und Rechtsgrundlage: Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden zur Durchführung der Gewinnspiele verwendet. In diese Verwendung willigen Sie mit Teilnahme an den Gewinnspielen ein. Rechtsgrundlage ist hierfür Art. 6 Abs. 1 lit. a) DSGVO. Die Teilnahme an den Gewinnspielen erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen. Weitergehende Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die unter <http://stadtwerke-wittenberg.de/datenschutz> im Internet abrufbar ist oder die Sie bei uns postalisch anfordern können. Sie können Ihre Einwilligung in die Verarbeitung Ihrer Daten bei diesen Gewinnspielen jederzeit mit Wirkung für die Zukunft formlos widerrufen.



Impressum • Herausgeber: Stadtwerke Lutherstadt Wittenberg GmbH, Lucas-Cranach-Str. 22, 06886 Lutherstadt Wittenberg, Telefon 03491 470-0, slw@stadtwerke-wittenberg.de, www.stadtwerke-wittenberg.de Verantwortlich: Jessica Berkes, Antje Schubert Realisation: trunit GmbH, Uferstraße 21, 04105 Leipzig Redaktion: Dr. Kathleen Köhler Fotos: Titelmotiv: Fotimedia – stock.adobe.com, Seite 2: Stadtwerke Lutherstadt Wittenberg Gestaltung: trunit GmbH, Petra Kargl Druck: Mundschenk Druck + Medien GmbH & Co. KG, 06889 Lutherstadt Wittenberg

Anzeige



AUSBILDUNGSMESSE MITTELFELD WIR SIND DABEI!

Samstag 14.09.2024, Start 10 Uhr
Berufsschulzentrum Mittelfeld, Turnhalle

MIT EINER AUSBILDUNG BEI DER STADTWERKE GRUPPE!



Mehr Infos zu unseren Ausbildungsberufen



Entwässerungsbetrieb
Lutherstadt Wittenberg



Kommunalservice
Lutherstadt Wittenberg



Bäder und Freizeit
Lutherstadt Wittenberg



Wittenberg NET
Telekommunikation



Stadtwerke
Lutherstadt Wittenberg

waipu .tv

Fernsehen wie noch nie.

**JETZT
BEGEISTERN
LASSEN!**

**Die perfekte Kombi:
schnelles Internet &
waipu.tv**

 03491 7699-999

www.wittenberg-net.de



Wittenberg NET
Telekommunikation