



Eckdrift 43-45
19061 Schwerin

E-Mail
stadtwerke-schwerin@swsn.de

Zentrale
Telefon 6 33 0
Fax 6 33 11 11

Störungsdienst
Telefon 6 33 42 22

Service-Hotline
Telefon 6 33 14 27

E-Mail
kundenservice@swsn.de

Privatkunden
Fax 6 33 14 24

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

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

Geschäftskunden
Telefon 6 33 12 83
Fax 6 33 12 82

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

Leitungsauskunft
Telefon 6 33 35 27
Fax 6 33 35 21

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

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

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



Walzer war gestern. Die Jungs und Mädels der Jumpcrew Schwerin tanzen nicht einfach nur, sie springen vielmehr in die Luft: eine schweißtreibende aber auf jeden Fall sehenswerte Show
Foto: maxpress/ks

Vielfältiges Programm am Wochenende zieht zahlreiche Besucher an

Schweriner Altstadt macht blau

Altstadt • Zu den nächsten Höhepunkten des Schweriner Jubiläumsjahres gehört zweifellos das traditionelle Altstadtfest vom 9. bis zum 12. September. In diesem Jahr sind auch die Stadtwerke Schwerin wieder mit dabei. Sie präsentieren nicht nur Informatives, sondern auch Tanz, Musik und Unterhaltung.

Unter dem offiziellen Motto des diesjährigen Altstadtfestes „Schwerin macht blau“ präsentieren sich auch die Stadtwerke Schwerin an bekannter Stelle in der Mecklenburgstraße. Täglich überrascht das kommunale Versorgungsunternehmen auch mit einem kulturellen Beitrag. Die Commercinis und Hans Hagen sorgen für die Musik. Die Jumpcrew Schwerin und

das Tanzstudio Schwerin, zeigen ihr tänzerisches Können. Am Freitag ab 16 Uhr und am Wochenende jeweils ab 10 Uhr begrüßen die Stadtwerke alle Interessierten. Von Freitag bis Sonntag wird sich der SV Post Schwerin präsentieren und jeweils von 14 bis 15 Uhr Tickets für das Mecklenburg-Derby gegen den HC Empor Rostock zu Sonderpreisen anbieten. ja

Schlafende Drachen zur Abenddämmerung geweckt

Nightrace war erster Höhepunkt

Schwerin • Am 13. August eröffneten die Stadtwerke Schwerin mit dem Nightrace bei Sonnenuntergang das Drachenbootfestival. Mit Beleuchtung an Ufer, Booten und Paddlern wurde das Rennen zu einem echten Erlebnis.

beeindruckenden Atmosphäre“, resümierte Stadtwerke-Geschäftsführer Dr. Josef Wolf. Nach dem Finallauf begrüßten Flutlichter und eine Konfettirakete am Ufer die Sportler. Das Feuerwerk kurz vor Mitternacht

gab der Auftaktveranstaltung zum Drachenbootfestival einen würdevollen Abschluss. So begeisterte das Nightrace Drachenboot-sportler und Besucher des Festivals gleichermaßen.
Jane Ay



Die Titelverteidiger, das Team „WAG-Würmer“, machen sich für den dritten Lauf des Stadtwerkepokals mit beleuchteten Booten bereit
Foto: maxpress/ako

Bequemer Onlineservice für Schweriner Privat- und Geschäftskunden

Einfach per Mausklick auswählen

Krebsförden • Mit nur wenigen Mausklicks können Schweriner Privat- und Geschäftskunden bei den Stadtwerken Schwerin einen neuen Energieliefervertrag abschließen und verwalten.

Unternehmen und Privatkunden haben spezielle und vor allem sehr individuelle Wünsche an ihren Energieversorger. Sie benötigen Sicherheit, Leistungsfähigkeit und Schnelligkeit. Aus diesem Grund haben die Stadtwerke Schwerin den Bereich Geschäftskunden im Internet ausgeweitet. Somit können nicht nur Privatkunden ihren Strom- und Gasvertrag online abschließen, sondern auch Kunden mit gewerblichem Verbrauch. Der Vertragsabschluss über das Internet ist einfach und erfolgt mit nur wenigen Mausklicks.

Und so einfach geht's: Unter www.stadtwerke-schwerin.de können Geschäfts- und Privatkunden ihren Bereich auswählen und den „Strom-“ oder „Gas-Produktrechner“ anklicken. Nach der Eingabe der Postleitzahl und des Strom- bzw. Gas-Jahresverbrauches setzt man den Produktrechner in Gang. Dieser fragt dann nur noch den Ort und die Straße der Verbrauchsstelle

ab und schon erhält man eine Auswahl an Strom- oder Gasbelieferungsangeboten. Darin sind Grundpreis, Arbeitspreis und die jährlichen Gesamtkosten übersichtlich

Dazu Karin Peter, Vertriebsleiterin der Stadtwerke: „Wir haben die Möglichkeit geschaffen, dass neben den Privatkunden auch die Geschäftskunden unser einfaches und übersichtliches Onlineportal nutzen können, um Kunde der Stadtwerke Schwerin zu werden. Dabei wird die Anzahl der Online-Nutzer immer größer, sowohl bei Privat- als auch Geschäftskunden in und außerhalb Schwerins“.

Nach wie vor können sich Schweriner Privatkunden der Stadtwerke einen jährlichen Online-Bonus sichern, wenn sie bereit sind, ihre Stammdaten- und Vertragsverwaltung sowie die Kommunikation mit dem Unternehmen über das Internet abzuwickeln. Die Anmeldung für den Online-Bonus ist ausschließlich über das Internet unter www.stadtwerke-schwerin.de möglich.

Selbstverständlich stehen neben dem Internet auch weiterhin die Vertriebsmitarbeiter der Stadtwerke Schwerin für eine persönliche Beratung unter der Telefonnummer 0385/633-1283 zur Verfügung. Dies gilt auch für Geschäftskunden mit einer registrierenden Viertelstunden-Leistungsmessung.



aufgeführt. Die vom Rechner angezeigten Jahreskosten basieren auf dem aktuellen Datum. Wählt man das gewünschte Produkt aus, erfolgt die Eingabe der Vertragsdaten direkt am Computer.

Erste-Klasse-Malaktion startet

Nimm den Stift und mal etwas

Schwerin • Der Aufruf gilt allen Vorschulkindern und Erstklässlern: Malt Bilder, die mit dem diesjährigen Stadtgeburtstag im Zusammenhang stehen - den Festumzug, das Petermännchen oder etwas anderes zur Geschichte der öffentlichen Strom- und Wasserversorgung. Die diesjährige Malaktion startet am 27. August 2010. Wie schon in den letzten Jahren erhält jede Klasse in den darauffolgenden Tagen eine kleine Einführungsstunde zu dem Thema sowie umfangreiche Malutensilien. Zeit zum Malen ist dann bis zum 15. November 2010. Eine große Abschlussveranstaltung für alle teilnehmenden Kinder einschließlich Siegerehrung mit tollen Preisen ist für die Vorweihnachtszeit geplant.



Schwerin • Unter dem Motto „Schöner Wohnen“ findet die traditionelle Bau- und Energieausstellung im Schweriner Sieben-Seen-Center statt. Neben zahlreichen Ausstellern sind vom 2. bis zum 4. September 2010 die Stadtwerke Schwerin auch diesmal wieder vor Ort und präsentieren allen Besuchern aus Schwerin und Umgebung ein umfangreiches Beratungsangebot. Detaillierte Produktinformationen zu den aktuellen (Öko-)Strom-, Erdgas- und Wärmeangeboten des Unternehmens sowie Beratung zum Energiespa-

ren im Haushalt stehen bereit. Aber auch allgemeine Fragen des täglichen Geschäfts, beispielsweise Fragen zur letzten Rechnung oder zu den Preisen, werden beantwortet. Weitere Themen sind unter anderem regenerative Energien und Erdgas als Kraftstoff. Das Angebot der Stadtwerke Schwerin richtet sich nicht nur an die Schweriner Kunden, sondern auch an Interessenten aus der Umgebung. So lassen sich am ersten September-Wochenende Messebesuch und Einkaufsbummel im Sieben-Seen-Center bequem miteinander verbinden.



Impressionen von der Bundesgartenschau
Im Foyer der Stadtwerke präsentiert Armin Blumtritt vom Haus der Begegnung e. V. seine Eindrücke von der BUGA 2009. Ob Blumen, Grünpflanzen oder Besucher der erfolgreichen Veranstaltung: Mit einem guten Auge für stimmungsvolle Motive hat Blumtritt diese Momentaufnahmen fotografisch festgehalten. Die Wanderausstellung ist bereits seit Anfang August im Foyer der Stadtwerke, Eckdrift 43-45 zu sehen. Interessierte sind herzlich eingeladen, noch bis zum 20. September die BUGA-Impressionen auf sich wirken zu lassen.

Coco Schumann jazzt im Stadtwerkefoyer

Am 24. September spielt ein allen Schweriner Jazz- und Swingfans Bekannter im Foyer der Stadtwerke auf: Heinz Jakob alias Coco Schumann.

Im Rahmen des Festivals ‚Verfemte Musik‘ kommt der Artist in residence mit seiner Band und natürlich der E-Gitarre wieder in die Landeshauptstadt: Ein Muss für jeden Musikliebhaber und ein kleines Geburtstagsgeschenk für das 850 Jahre alte Schwerin! Karten gibt es ab sofort in den Kundenservicecentern in der Mecklenburgstraße 1 und Eckdrift 43-45 für 10 Euro. Einlass zum Konzert im Foyer der Stadtwerke ist um 19 Uhr, Konzertbeginn um 20 Uhr.



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

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

Internetauftritt der WAG jetzt noch benutzerfreundlicher
Auf den aktualisierten Webseiten der Internetadresse www.wag-schwerin.de sind alle Informationen über die vielfältigen Leistungen des Unternehmens und Wissenswertes über das Thema Wasser zu finden. Die Besucher kommen nun noch schneller an die für sie relevanten Informationen, wie zum Beispiel zur Wasserqualität oder zu den Trinkwasserpreisen.

Tag des offenen Wasserturms
Am 12. September zum Tag des offenen Denkmals öffnet auch der Wasserturm in Neumühle von 10 bis 14 Uhr für interessierte Besucher seine Pforten. Der Eintritt ist frei.



4. Folge: Oberflächen entwässern Putzwasser im Regenwasserkanal ist Gift für die Seen

Schwerin • Ob gepflasterte Auffahrten oder Parkdecks - das durch Niederschlag anfallende Oberflächenwasser darf nicht einfach auf die Straße abfließen. Mithilfe technischer Anlagen wird Regenwasser abgeleitet, je nach Verschmutzungsgrad mechanisch gereinigt und dann wieder dem natürlichen Kreislauf zugeführt. Die 4. Folge der Abwasserserie erklärt, wie die Oberflächenentwässerung funktioniert.

„Auch auf das Grundstück des Nachbarn darf man das auf dem eigenen Grundstück anfallende Regenwasser nicht ableiten“, erklärt Jörn Reinhardt, Betriebsingenieur im Bereich Abwasser bei der Wasserversorgungs- und Abwasserentsorgungsgesellschaft Schwerin mbH (WAG), die als Betriebsführer für die Schweriner Abwasserentsorgung (SAE) agiert. Das ist ein klarer Verstoß gegen die **Abwassersatzung** der Landeshauptstadt. Der Hauseigentümer ist verpflichtet, sein Regenwasser auf dem Grundstück zurückzuhalten oder in die öffentliche Regenwasserkanalisation einzuleiten. Laut Paragraph 4 der Abwassersatzung besteht ein Anschluss- und Nutzungsrecht für Niederschlagswasser nur dann nicht, wenn eine Übernahme des Niederschlagswassers technisch nicht möglich ist. Dies bedeutet: Wenn das Niederschlagswasser auf dem

eigenen Grundstück versickert werden kann, ist ein Anschluss an den **Regenwasserkanal** nicht zwingend notwendig. Die Behandlung des Niederschlagswassers richtet sich nach seinem Verschmutzungsgrad. Als gering verschmutzt gilt Niederschlag von Dächern und Hofeinfahrten. „Das durch Straßenverkehr verunreinigte Regenwasser, zum Beispiel in der Güstrower Straße, ist stärker verschmutzt und muss daher gereinigt werden“, sagt Reinhardt. Für die Regenwasserableitung von Straßen ist die SDS - Stadtwirtschaftliche Dienstleistungen Schwerin zuständig. Wenn Regenwasser von Privatgrundstücken oder kombiniert von Grundstücken und Straßen abgeleitet und behandelt werden muss, gehört dies zu den Aufgaben der SAE. In der Regel beschränkt sich die Reinigung von Oberflächenwasser auf die **Sedimentation** - das Absetzen von Teilchen - und die **Schwimmstoffrückhaltung**. Dabei machen sich die Techniker die physikalischen Eigenschaften der in diesem Wasser enthaltenen Verunreinigungen zunutze. So

können beispielsweise Sand, Öle und Fette zurückgehalten werden. Die Reinigung läuft in **Regenwasserbehandlungsanlagen** ab. Diese sind je nach Zweck und Rahmenbedingungen unterschiedlich gestaltet. „Bevorzugt werden naturnahe, teichähnliche Anlagen, die sich in das Landschaftsbild einfügen, wie zum Beispiel in Friedrichsthal“, sagt Reinhardt. In Industriegebieten werden häufig Betonbecken oder unterirdische Anlagen genutzt. Ein großes Problem hat die SAE, wenn Schmutzwasser in den Regenwasserkanal eingeleitet wird. Das passiert zum Beispiel, wenn Putzwasser einfach auf die Straße gekippt wird. Aber auch beim Anschluss neu errichteter Gebäude können Fehlanlüsse passieren. „Es kann vorkommen, dass die Baufirma versehentlich Schmutzwasser an den Regenwasserkanal und Regenwasser an den Schmutzwasserkanal anschließt. Der Eigentümer hat dann den Ärger, denn er muss für die Beseitigung dieses Fehlanchlusses sorgen“, so Jörn Reinhardt. *mw*



*Idylle pur: Die Regenwasserbehandlungsanlage in der Brüsewitzer Straße fügt sich in das Landschaftsbild ein
Foto: maxpress/max*

May Hempel lehrt Grundschulern alles über das kühle Nass

Doppelstunde Wasserkreislauf

Schwerin • Der Schulunterricht startete nach den Sommerferien in einigen Grundschulen feuchtfröhlich. Grund dafür ist May Hempel. Im Auftrag der Wasserversorgungs- und Abwasserentsorgungsgesellschaft Schwerin mbH (WAG) reist sie zu den Schulen und erzählt den Kindern, wie das Trinkwasser in den Wasserhahn kommt und vieles Wissenswerte mehr.



Anschaulich dargestellt: die Trinkwasserförderung Fotos: maxpress/Anne Pilgrim/mw

Auch bei den Vorschülern in den Kindertagesstätten der Landeshauptstadt und im Umland ist die 46-Jährige ein gern gesehener Gast. Dort erklärt May Hempel, wie Regen, Hagel oder Schnee entstehen und führt die Kleinen mit Witz, Spiel und Spaß an das Thema Wasser heran. In den Schulen lernen die Kinder im Rahmen des Werk- oder Heimatkundeunterrichts etwas genauer, wie der Wasserkreislauf in der Natur und in der Stadt funktioniert. Die kleine Energiefibel der Stadtwerke, Poster und Videos hat sie stets mit dabei. „Nicht nur den Kindern, auch mir machen die Doppelstunden immer unheimlich viel Spaß. Wissbegierig fragen sie nach und geben sich auch gegenseitig Tipps zum sinnvollen Umgang mit Wasser“, sagt Hempel. „Gelacht wird, wenn ich erzähle, dass das Schmutzwasser im Mittelalter einfach auf die Straße gekippt wurde. Besonders die Mädchen finden es eklig, dass die Menschen damals auf Toiletten gehen mussten, unter denen lediglich ein Eimer stand, der nur alle paar Tage mit einem Pferdewagen abgeholt wurde.“ In diesem Zusammenhang zeichnet Hempel die Entwicklung der Wasserversorgung und Abwasserentsorgung von den Anfängen im 12. Jahrhundert bis zur Gegenwart nach. Mithilfe von

Arbeitsblättern können die Kinder dann das gerade Gelernte vertiefen. „Das Trinkwasser in Schwerin zählt zu den besten Deutschlands“, sagt Hempel. „Dass das Wasser in einigen Ländern der Welt nicht so eine gute Qualität hat, wird den Schülern häufig erst nach meinem Besuch bewusst.“ Kindertagesstätten und Schulen können sich bei Interesse unter der Telefonnummer (0385) 633 15 11 anmelden. Auch Führungen durch das Wasserkreislauf sind möglich. *Marthe Westphal*





Nahverkehr Schwerin GmbH

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

Kundendienstbüro und Fundbüro

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

Fahrplanauskunft

(0385) 39 90-222

Abo-Service

(0385) 39 90-555

Tarifauskunft

(0385) 39 90-666

Leitstelle Straßenbahn und Bus

(0385) 39 90-444

Service Parken

(0385) 39 90-446

Schadens- und Unfallbearbeitung

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

Internet

www.nahverkehr-schwerin.de

E-Mail
info@nahverkehr-schwerin.de

NVS-Tipp

Am 19. September findet von 10 bis 16 Uhr am Südufer des Lankower Sees das Drachenfest des Kinderschutzbundes statt.



Auto am Hauptbahnhof stehen lassen und kostenlos den Nahverkehr nutzen

Angebot für Parkplatzsuchende

Schwerin • Für Dauerparkkunden auf dem Parkplatz „Am Hauptbahnhof“ gibt es seit einiger Zeit ein attraktives Angebot. Sie können mit ihrer Dauerparkkarte bestimmte Linien im Innenstadtbereich kostenlos nutzen.

Konkret bezieht sich dieses Angebot auf die Omnibuslinien 5, 7, 8 und 19 zwischen den Haltestellen „Parkplatz Am

Hauptbahnhof“ und „Platz der Jugend“ sowie die Omnibusse der Linien 10 und 11 zwischen den Haltestellen „Parkplatz Am Hauptbahnhof“ und „Friedrichstraße“. Auch die Straßenbahnen der Linie 1 zwischen „Hauptbahnhof“ und „Platz der Jugend“ können mit der Parkkarte genutzt werden. Zusätzlich wird dieses Angebot ab dem 1. September um die Strecke „Parkplatz Am Hauptbahnhof“ -

„Pestalozzistraße“ der Linien 10 und 11 erweitert. Die Parkkarte erfüllt eine Doppelfunktion. Sie öffnet die Ein- und Ausfahrt zum Parkplatz und der Aufdruck darauf berechtigt zur Nutzung der genannten Verkehrsmittel. So soll allen Parkkunden die einfache Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs in der Landeshauptstadt ermöglicht und bestehende Hemmschwellen abgebaut werden. Zudem wird die Innenstadt vom Parkplatzsuchverkehr entlastet.

Der Antrag auf einen Dauerparkplatz kann telefonisch unter der Nummer (0385) 3990-200 oder formlos schriftlich an die Anschrift des Nahverkehrs in 19031 Schwerin, Postfach 150142 gestellt werden. Benötigt werden Name und Anschrift und Telefonnummer des Antragstellers, die Kontaktdaten und das Datum, ab dem der Vertrag geschlossen werden soll. Den Antrag gibt es auch als Formular auf der Homepage des Nahverkehrs unter www.nahverkehr-schwerin.de zum Ausdrucken. Das Angebot richtet sich vor allem an Kunden, die im Innenstadtbereich arbeiten und durch die Nutzung der besagten Linien des Nahverkehrs sicher und bequem zu ihrem Arbeitsplatz kommen können.



Wer sein Auto am Parkplatz „Am Hauptbahnhof“ stehen lässt, kann mehrere Nahverkehrslinien mit seiner Dauerparkkarte kostenlos nutzen

Foto: NVS

Tickets für den Schweriner Nahverkehr sind in nur drei Schritten erhältlich

Der schnelle Weg zum Fahrausweis

Schwerin • Der Schweriner Nahverkehr möchte seinen Fahrgästen die Nutzung der Busse und Bahnen so einfach wie möglich machen. Fahrscheine sind deshalb in nur wenigen Schritten in allen Fahrzeugen und an zahlreichen Haltestellen erhältlich.

In den Fahrzeugen finden die Fahrgäste einen Fahrausweisverkaufsautomaten, an welchem sie das gesamte Fahrausweissortiment erwerben können. Einfach den gewünschten Fahrausweis durch einen Tastendruck auswählen, dann wird auf dem Bildschirm der zu zahlende Betrag angezeigt. In den Fahrzeugen kann mit der vorher aufgeladenen Geldkarte oder mit

Hartgeld ab 10 Eurocent bezahlt werden. Die Münzen können in beliebiger Reihenfolge in den Automaten gesteckt werden. Der jeweilige Restbetrag wird daraufhin auf dem Display angezeigt. Sollten keine passenden Münzen zur Hand sein, geben die Automaten das zuviel eingeworfene Geld gemeinsam mit dem Fahrausweis natürlich zurück. An den Haltestellen kann man an den Automaten auch mit der EC-Karte oder mit Geldscheinen bezahlen. Sollte der Fall eintreten, dass der Fahrscheinautomat außer Betrieb ist, können auch in begrenztem Umfang beim Fahrer Tickets erworben werden. Dabei achten Fahrgäste bitte darauf, dass der Fahrer nur an den Haltestellen, also wenn das Fahrzeug steht,

angesprochen werden darf. Bei Fragen zu den verschiedenen Tarifen stehen den Fahrgästen natürlich immer die Fahrgastbetreuer in den Fahrzeugen hilfreich zur Seite. Alle Fahrgäste sollten unbedingt daran denken, den Fahrausweis auch zu entwerten. Neben jedem Verkaufsautomaten und neben dem Ein- und Ausstieg befinden sich Entwerter. Sollten diese einen unleserlichen Stempel auf den Fahrschein drucken, können die Fahrgastbetreuer oder der Fahrer weiterhelfen. Auf keinen Fall sollte das Ticket ein zweites Mal abgestempelt werden. Das könnte bei einer Fahrausweiskontrolle zu Irritationen führen. Da die Fahrausweise auf Thermopapier gedruckt sind, kann das „Einschweißen“ zu Beschädigungen führen.



**Kontakt**

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

Öffnungszeiten**Saunawelt**

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

Fitnesswelt

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

Restaurant

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

Happy Bowl

Montag bis Sonntag
ab 17.00 Uhr
und nach Verein-
barung

Hot-Chocolate-Massage

Wenn es draußen küh-
ler wird, ist eine heiße
Schokolade etwas
Herrliches. Im belasso
sorgt warmes Kakao-
Öl nicht nur für woh-
lige Wärme sondern
bei einer Massage
auch für Entspannung.

Feiern im belasso

Im belasso kann man
sich nicht nur mit
seinen Freunden zum
Sport treffen, sondern
auch Feste feiern.
Besonders bei der Pla-
nung von Weihnachts-
feiern sollte allerdings
rechtzeitig nachge-
fragt werden.
Reservierung unter
(0385) 48 50 00.



Die Lichtsäule in der Mitte des Zirkels zeigt den Trainierenden automatisch an, wann sie zum nächsten Gerät in der Runde wechseln müssen
Fotos: maxpress/ks

Modernes und effektives Zirkeltraining im belasso spart viel Zeit

Entdecker-Wochen mit Geräten von milon

Schwerin • Regelmäßiges Training hält fit und gesund. Doch es ist nicht immer leicht, sich zum Sport zu überwinden, gerade wenn dafür nur nach der Arbeit Zeit bleibt. Ein vollkommen neues und effektives Training verspricht jetzt der Kraft-Ausdauer-Zirkel im belasso auf den Geräten der Marke milon. Ein Durchgang mit dieser Trainingsmethode dauert lediglich 35 Minuten.

Für ein effektives Training musste man bisher vor allem drei Dinge mitbringen: Ausdauer, Kraft und viel Zeit - mindestens einige Stunden in der Woche. Wer diesen Aufwand scheut oder im Alltag zu sehr eingespannt ist, kann jetzt im belasso vom neuen Kraft-Ausdauer-Zirkel profitieren.

Unterschiedliche Muskelgruppen in kurzer Zeit beanspruchen

Dank der neuen Fitnesstechnik mit den Geräten von milon sind Erfolge mit wesentlich geringerem zeitlichen Aufwand zu erzielen als sonst. Ein Durchgang dauert zwei Mal 17,5 Minuten. „Bereits bei zwei Trainingseinheiten in der Woche werden sichtbare Fortschritte erzielt“, so Andreas Kalbe, Leiter Sport im belasso. Das Zirkeltraining bringt viele weitere Vorteile mit sich. Es werden zum Beispiel ganz unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht, was die Regenerationszeit verringert und zu kürzeren Pausen zwi-



Via Chipkarte werden die persönlichen Einstellungen am Gerät aktiviert

schen den Übungen führt. Statt wie beim Split-Training mit großer Kraftanstrengung nur wenige Muskelgruppen pro Trainingstag zu stimulieren, können hiermit in kürzerer Zeit viele Muskeln angeregt werden. Durch den verhältnismäßig kurzen Durchgang pro Gerät bleibt auch die Motivation hoch und Langeweile kommt gar nicht erst auf.

Geräte stellen sich mit Chipkarte individuell ein

„Alle Geräte werden durch eine Chipkarte gesteuert, die die individuellen Trainingsdaten und Einstellungen des Benutzers

speichert“, sagt Andreas Kalbe. Zu jedem neuen Training stellt sich das Gerät automatisch ein. Die Chipkarten speichern Körpermaße, Pulsfrequenz und Leistung des Nutzers. Auch die Sitzposition oder der gewünschte Widerstand werden auf dem Datenträger vermerkt. Mit einer speziellen Software können die Daten vom Trainer am PC ausgewertet werden und so einen schnellen Überblick zur Leistungsentwicklung vermitteln.

Ein elektronischer Gewichtswiderstand sorgt für ein angenehmes Zirkeltraining. Zusätzlich wird der Puls des Nutzers überwacht. Damit kann die optimale Frequenz gehalten und der Trainingserfolg verbessert werden.

Die Wartezeiten verkürzen sich, denn der milon-Kraft-Ausdauer-Zirkel besteht aus zwölf Geräten. Ist ein Wechsel angesagt, ist die nächste Station also garantiert frei. Wann es so weit ist, zeigt übrigens die Lichtsäule im Zentrum des Zirkels an.

Entdecker-Wochen inklusive Zirkeltraining

Als erster Anbieter überhaupt in der Region ermöglicht belasso das Training mit den hochwertigen Geräten. Bis zum 30. September kann der milon-Zirkel noch im Rahmen der Entdecker-Wochen ausprobiert werden. Vier Wochen Fitnesswelt inklusive milon-Zirkel und einem einmaligen Saunabesuch kosten dann nur 39,90 Euro. Unter (0385) 48 50 00 lässt sich ein Termin vereinbaren.