

STADTWERKE ZEITUNG

WISSENSWERTES

Versorgungs- und Qualitätssicherheit im Europäischen Stromverbund

Seite 2



FESTLICHES

Die Wahrheit über die Existenz des Weihnachtsmannes

Seite 6



ERREICHTES

Fit-Point mit vielen neuen Attraktionen und Angeboten

Seiten 4/5



Herausgegeben für Kunden von Stadtwerken im Land Brandenburg: Belzig • Bernau • Cottbus • Eberswalde • Finsterwalde • Forst • Frankfurt (Oder) • Luckenwalde • Lübben • Neuruppin • Premnitz • Prenzlau • Zehdenick

Muss es ein roter Teppich sein?

Jahre wieder ... wird nicht nur in den Stadtwerken von der Industriefläche auf dem Fasergelände gesprochen. Ein Areal, das sich als ideales Industrie- und Gewerbegebiet geradezu anbietet, aber noch auf Investoren wartet. Oder fehlt der rote Teppich?

Die Stadtwerke haben das schon lange erkannt. Sie haben in den letzten Wochen das Gasnetz dort vollständig installiert, mit der Fertigstellung der Messstation Nord ist es nun betriebsbereit. „Bis auf kleinere Umbauten und die notwendigen Hausanschlüsse für potentielle Kunden“, so Bernd Henniges, „ist technisch alles bereit.“
 Doch wo sind die Kunden? Einige Unternehmen wissen das Angebot der Stadtwerke zu schätzen. Das Auf und Ab auf der Industriefläche ist frustrierend. Der Niedergang der Viskose-Produktion ist ja bekannt, doch um eine Wieder-

belebung der Produktion gibt es immer noch Bemühungen. Das bestehende Kraftwerk mit seiner Dampfproduktion hängt natürlich in dieser prekären Situation mit drin. Die Stadtwerke werden in den nächsten Monaten mit dem Kraftwerk neue Dampf-Bezugskonditionen aushandeln. Preissteigerungen sollen vermieden werden, „das wird aber schwierig werden“, meint Bernd Henniges, „weil die Lage im Kraftwerk nicht einfach ist, viele Unsicherheiten, die sich aber auf uns über den Fernwärmebezug auswirken. Die Einbeziehung unserer Eigenerzeugungsanlage wird Thema sein. Wir haben gut vorgesorgt. Das Bestreben der Stadtwerke geht dahin, negative Auswirkungen auf die Stadt zu vermeiden. Schwerpunkt für die Stadtwerke bleibt weiterhin, die Versorgungssicherheit für die Fernwärme- und Gasversorgung zu gewährleisten.“



Trotz kommender „Eiszeit“ in Premnitz können die Kunden der Stadtwerke auf eine stabile Versorgung mit Wärme und Gas vertrauen.

PREMNITZER SPLITTER

- Der evangelischen Kirche, einem neoromanischen Backsteinbau, sieht man nicht an, dass sie bereits seit 150 Jahren an der Hauptstraße steht.
- Zwei Grundschulen, eine Gesamtschule und ein Gymnasium, eine Allgemeine Förderschule für Lernbehinderte sowie eine Kunst- und Musikschule gibt es in der Havelstadt.
- Der künftige Ortsteil Mögelin wurde in der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts als Ziegelei gegründet, die bis zum ersten Weltkrieg betrieben wurde.
- Partnerstädte von Premnitz sind die niederrheinische Kommune Niederkassel und die nordfranzösische Stadt Petit-Quevilly.

Auf ein Wort, liebe Kunden

Wenn ein Jahr zu Ende geht, zieht man als „Normalbürger“ meist eine kleine Bilanz: Was haben die letzten zwölf Monate gebracht, welche Vorhaben wurden erledigt, welche Wünsche blieben offen, was sollte im neuen Jahr verbessert werden.



Auch wir, das Team der Stadtwerke Premnitz, ließen die vergangenen Wochen Revue passieren. Unsere Hauptaufgabe – die Versorgungssicherheit für die Stadt und die Industrie- und Gewerbebetriebe – haben wir erfüllt. Doch das was Sie, unsere Kunden, am meisten interessiert – die Preise – konnten wir im großen und ganzen moderat halten. Mehr noch, die Gaspreise haben wir ab Mitte Mai um 0,23 ct/kWh senken können. Wir stehen nun vor einem neuen Jahr. Keiner weiß, was es uns allen bringen wird. Die Regierung plant die Erhöhung der Erdgassteuer um 0,20 ct/kWh, was sich direkt auf die Gaspreise auswirkt. Unabhängig davon erhalten Tarifkunden bei Neuabschluss eines 2-Jahres-

Vertrages einen Rabatt von 0,15 ct/kWh auf den aktuellen Tarifpreis. Wir werden alles tun, dass Sie als unsere treuen Kunden mit uns und unserer Arbeit zufrieden sein können. Dafür haben wir auch neue Angebote parat, die Sie sicher gern annehmen werden. Einzelheiten dazu finden Sie auf Seite 8.
 Wünsche und Anregungen nehmen wir auch weiterhin gern entgegen. Natürlich auch berechnete Kritik, wie es eben unter Freunden und Partnern üblich ist. Wir danken Ihnen für die Zusammenarbeit in diesem Jahr und wünschen allen angenehme Feiertage und einen guten Start in das neue Jahr.
 Bernd Henniges,
 Geschäftsführer

Blindleistung und 50 Hertz

Versorgungs- und Qualitätssicherheit im Europäischen Stromverbund

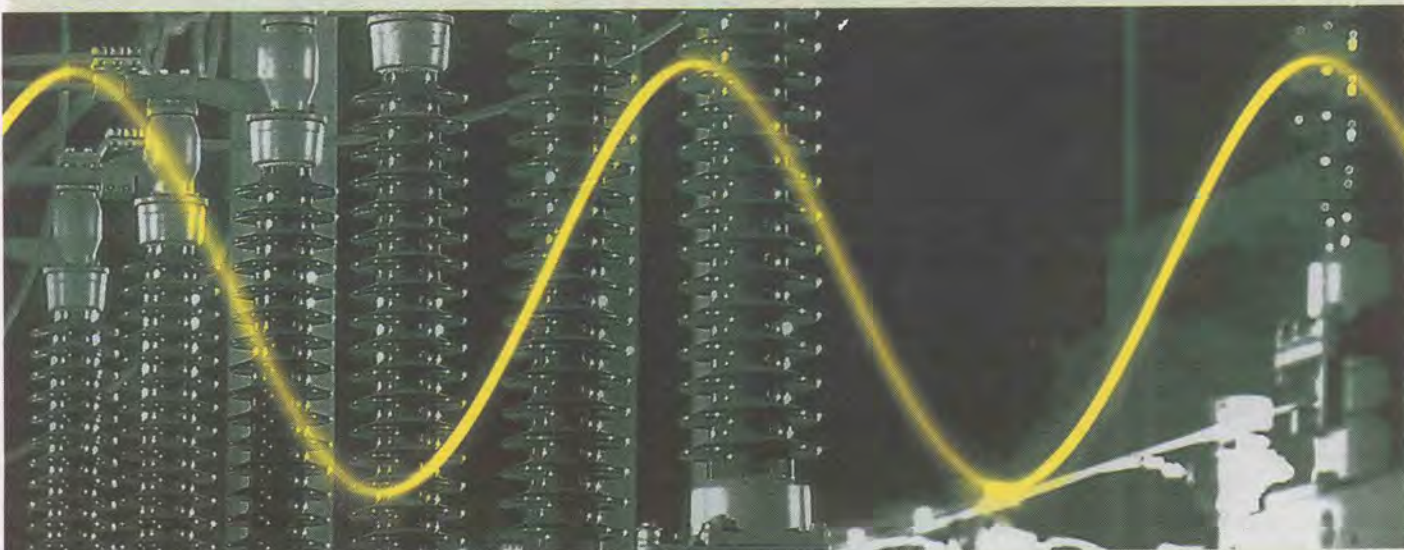
Schon 1951 haben sich die großen Stromversorger der meisten westeuropäischen Länder zu einem Verbundnetz zusammengeschlossen. Gegenwärtig umfasst die UCTE (Union für die Koordination des Transportes elektrischer Energie) die Stromnetze in 20 Ländern.

eine zuverlässige Stromversorgung her. Die Stromnetze der Unternehmen sind durch Kuppelstellen miteinander verbunden, ebenso wie mit den Netzen der Übertragungspartner in den Nachbarstaaten. Die Stromübertragung erfolgt über Höchstspannungsleitungen von bis zu 400.000 Volt. Sollen große Energiemengen jedoch quer durch Eu-

den Netzen fernhält. Wenn Vater mit der elektrischen Eisenbahn spielt, kommt der Strom nicht direkt aus der Steckdose, 230 Volt sind zuviel für die kleine Lok. Daher schaltet der Modelleisenbahner einen Transformator dazwischen, der die Spannung verringert. Vor der entgegengesetzten Aufgabe stehen die Techniker im Kraftwerk. Die

umgespannt. Daheim stehen dann 230 oder für den Elektroherd 400 Volt zur Verfügung.

Einer riesigen Wäscheleine gleich überziehen die rund 30 Meter hohen Stahlgittermasten und die etwa 250 Meter langen Leiterseile die Landschaft. Der Abstand der Seile zum Boden ist genau festgelegt: Bei Hochspannungslei-



Heute tauschen sie über 150 Milliarden Kilowattstunden über die Ländergrenzen aus – neun Prozent des gesamten Stromverbrauchs der Mitgliedstaaten. 1,5 Millionen Kilometer Stromleitung durchziehen Deutschland. Nur noch rund ein Drittel davon sind Freileitungen, während der größte Teil als Kabel unter der Erde verläuft. Mehr Handel und viele neue Marktteilnehmer stellen den Verbundbetrieb, also Hoch-, Höchstspannungsnetze und große Kraftwerke, vor neue Herausforderungen. Denn der Handel schert sich nicht um die Physik: Er richtet sich nach Angebot und Nachfrage – unabhängig von den Stromnetzen.

Im Gleichgewicht

In Deutschland sind vier Unternehmen für den Betrieb des elektrischen Systems verantwortlich: Sie stellen durch Zu- und Abschalten von Kraftwerken in ihrem Gebiet das Gleichgewicht zwischen Erzeugung und Verbrauch und so

ropa – von Skandinavien nach Italien – geleitet werden, wären die Verluste mit dem in Deutschland und international üblichen Wechsel- oder Drehstrom zu hoch. Der Strom wird dann als Gleichstrom, wie man ihn aus einer Batterie kennt, übertragen. Gleichstrom hat weitere Vorteile: Damit kann zum Beispiel der Stromhandel mit Ländern außerhalb der UCTE erfolgen. Das hängt mit der Frequenz des Stroms zusammen. Im UCTE-Netz wird der Sollwert von 50 Hertz, also 50 Schwingungen pro Sekunde, promillegenaue eingehalten. In anderen Ländern sind Schwankungen von bis zu einem Hertz möglich, was die Funktion zahlreicher elektrischer Geräte beeinträchtigen kann. Um dennoch mit solchen Ländern Strom austauschen zu können, wird der Drehstrom an der Kuppelstelle in Gleichstrom und in derselben Anlage sofort wieder in Drehstrom umgewandelt. Diese doppelte Umwandlung wirkt wie ein Puffer, der eine Störung von

Generatoren liefern Ströme mit Spannungen, die für den Transport über weite Strecken ungeeignet sind. Hier ist ein Trafo nötig, der die niedrige Generatorspannung in hohe für den Stromtransport umwandelt. Der Verbund garantiert auch die Blindleistung, das ist die Energie, die gebraucht wird, um das Stromnetz unter Spannung zu halten. Das Bild ist stimmig: Ein Netz unter Spannung ist haltbar – fällt die Spannung ab, hängt es durch und kann seine Funktion nicht mehr erfüllen.

Tausendmal höher

Hoch- und Höchstspannungsleitungen transportieren Ströme bei Spannungen, die bis zu tausendmal höher sind als an der Steckdose. Der Grund: Die Energieverluste sind um so geringer, je höher die Spannung und je niedriger die Stromstärke ist. Auf dem Weg zum Kunden wird der Strom in Trafos schrittweise wieder

tungen muss der tiefste Durchhangepunkt der Freileitung aus Sicherheitsgründen einen Mindestabstand zum Erdboden von sechs Metern haben. Überquert die Stromleitung eine Straße, wächst der Abstand um einen Meter. Seit den 50er Jahren ist der Strombedarf in Deutschland um fast das Zehnfache gestiegen. Um den Bedarf zu decken, schicken die Energieversorger mehr Strom über die Leitung und hängen die Leiterseile mehrerer Stromkreise an einen Mast. Da die Spannung auf 110, 220 oder 380 Kilovolt (kV) festgelegt ist, wird die übertragbare Leistung durch eine höhere Stromstärke gesteigert. Je mehr Strom aber über die Leitung fließt, desto wärmer wird sie und desto stärker dehnt sie sich aus: Klettert die Seiltemperatur von 40 auf 80 Grad, hängt das 250 Meter lange Seil einen Meter weiter durch. Doch statt neue, höhere Masten zu errichten, ist es auch möglich, die vorhandenen zu erhöhen.

GLOSSIERT

Vorsicht, Atomstromfilter

Über Geschmack lässt sich streiten und Humor ist Geschmackssache. Was würden Sie tun, wenn Ihnen jemand an der Wohnungstür einen „tragbaren Gen-Food-Detektor“ andrehen wollte? Oder ein Warngerät, das losheult, wenn Sie BSE-infiziertes Fleisch anschauen? – Sie würden sich über solche Spaßvögel mäßig amüsieren und die Türe wieder schließen.

Genau solche Witzbolde toben gegenwärtig durchs Internet und bieten einen „Atomstromfilter“ an. Zwischen Steckdose und Gerät geschaltet, soll das Kästchen eventuell aus Kernkraftwerken „beigemischten“ Strom erkennen, aufhalten und zurückschicken! Wie das geht? Mit dem 3-Stufen-Tachyionen-Detektor natürlich. Nicht zu vergessen die Single-Electron-Reverse-Unit. Jedenfalls – wer bereit ist, für das Plaste-Kästchen knapp 1.000 EUR hinzulegen, der bekommt ein Teletubbie fürs Kind gratis. Übrigens: Den Nuklear-Hascher gibt's angeblich im „gut sortierten Stromfilter-Fachhandel“. Wirkliche Atomstromgegner sind sauer. Und die Erfinder dieses Witzes sitzen inzwischen wahrscheinlich an einem elektrischen Kamin und freuen sich, wie ihr Schwachgag die Runde macht. Solange ihnen dafür keiner sein Geld gibt, ist das ja auch o.k.



Noch einmal ganz ungefiltert: **Wir möchten unsere Kunden darauf hinweisen, dass dieses Gerät technisch nicht funktionieren kann. Hier sind Geldschneider am Werk.**

Regierung verteuert ab 2003 Energie

Es gibt das Jahr der Ziege oder das Jahr des Kindes – was 2003 da zu erwarten ist, werden uns die Neujahrsausgaben der Tageszeitungen offerieren. Ganz sicher ist aber, das Jahr 2003 wird zum Jahr der (an)gehobenen Preise. Das betrifft die Beiträge zur Rentenversicherung und die Preise für Energie von Strom über Kraftstoff bis Erdgas.

Zwar war die Ökosteuer einst als Kompensation für moderate Rentenbeiträge

eingeführt worden, doch dieser Grund schlägt sich nicht nieder. Aus der Senkung der Rentenbeiträge wurde eine Erhöhung der Rentenbeiträge und selbst die Besteuerung des eigentlich geförderten ökologischen Erdgases steht jetzt auf der Tagesordnung. Wenn also das kommende Jahr nicht nur mit guten Wünschen, sondern mit Preiserhöhungen und zusätzlichen Steuern beginnt, sollte man vor allem auf den Gesetzgeber blicken, der die

Belastungen zu verantworten hat. Nach Angaben des Verbandes der Elektrizitätswirtschaft müssen die Kunden dann voraussichtlich mit fünf Prozent höheren Kosten für Strom rechnen. Die Stadtwerke werden als Registrierkassen missbraucht, denn höhere Ökosteuern sind für sie ein reiner Durchlaufposten. Allerdings der Ärger der Kunden schlägt sich in erster Linie bei den Stadtwerken nieder.

meinen ersten hab ich einfach laufen lassen.

Initiative EnergieEffizienz

www.initiative-energieeffizienz.de

Kampagne

Deutschland soll Energieeffizienz-Weltmeister werden – das ist das Ziel der Initiative EnergieEffizienz. Träger dieser starken Allianz sind die Verbände der Energiewirtschaft (VDEW, VRE, und VKU) sowie die Deutsche Energie-Agentur. Die Initiative wird gefördert durch die Deutsche Bundesstiftung Umwelt (DBU) und das Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit.

Weihnachten beim



Weihnachten beim ORB, das sind vor allem Klassiker, auf die sich die Zuschauer ein Jahr lang freuen: Das sind „Die Weihnachtsgans Auguste“ (24. 12., 12.45 Uhr), „Weihnachtssingen im Friedrichstadtpalast“ (24.12., 17.00 Uhr), das Märchenrätsel jeweils um 14.30 Uhr sowie Filme, Filme, Filme.

Bereits einige Tage im voraus zeichnete man in Diedersdorf auf, womit der ORB am Abend des 24. Dezember viele seiner Zuschauer erfreuen möchte: „Weihnachten in der Musikantenscheune“ – das ORB-Präsent zum Fest.

Wer es mag, dem verheißt „Scheunen-Chefin“ Petra Kusch-Lück zusammen mit ihrem Gatten Roland Neudert einen fröhlichen und besinnlichen, einen heiteren und beschaulichen Abend. „Ich freue mich, Sie an diesem Abend in der ‚Musikantenscheune‘ begrüßen zu dürfen“, wird Petra Kusch-Lück ihren Zuschauern am Weih-



Studioimpressionen mit Gerald Meyer, Petra Kusch-Lück, Angela Fritsch

eine ganz einzigartige Stimmung herrscht“, antwortete Petra Kusch-Lück, eine Stimmung wie an diesem Tag der Aufzeichnung der weihnachtlichen „Musikantenscheune“, die sich gewiss auch auf die Zuschauer übertragen wird. Am 24. Dezember, abends 20.15 Uhr im ORB.

Petra Kusch-Lück hat eingeladen:

die Potsdamer Turmbläser, der Canzonetta Kinderchor, die Paldauer, Petra Frey, Heintje Simonis, das Alpentrio Tirol, die Wildecker Herzbuben, Gaby Baginsky, Eva-Maria Pieckert, Maria Mathis, Undine Martin, Atlantis, Ines Adler, Katharina Herz & Torsten Benkenstein, Kerstin Rodger, Ilona Seltmann und den Koch vom Krongut Bornstedt, Ronny Pietzner.

nachtsabend sagen. Man spürte schon bei der Probe: Die Worte kommen von Herzen. „Seit acht Jahren gibt es die Sendung mit Petra“, erfuhren wir von Redakteurin Birgit Salger, die schon beim „Kessel Buntes“ ihre Handschrift hinterlassen hat. Was sagte die Entertainerin selbst? „Die ‚Musikantenscheune‘ war die erste Sendung, die ich

nach der Wende angeboten bekam. Deshalb ist sie für mich bis heute etwas ganz Besonderes, auch wenn inzwischen viele andere Produktionen, eigene Tourneen etc. hinzukamen.“ Was ist dieses Besondere? „Dass wir alle – Gäste, Künstler, Produzenten und Techniker – wie eine große Familie sind, in der sich alle sehr wohl fühlen, weil hier

Tipps aus dem ORB-Weihnachtsprogramm

24. Dezember 2002

- 12.00 Uhr **Die goldene Gans**
- 17.00 Uhr **Weihnachtssingen**
- 20.15 Uhr **„Fröhliche Weihnachten“ wünscht Petra Kusch-Lück**
- 21.45 Uhr **Das kalte Herz**

25. Dezember 2002

- 14.30 Uhr **Wie Honza beinahe König geworden wäre**
- 16.00 Uhr **Helmut Lotti**
- **„A Classical Christmas“**
- 20.15 Uhr **Nirgendwo ist Poenichen (3)**

26. Dezember 2002

- 14.30 Uhr **Die Prinzessin mit dem goldenen Stern**
- 16.00 Uhr **André Rieu**
- **„Mein Weihnachtstraum“**
- 20.15 Uhr **Nirgendwo ist Poenichen (4)**

ENTDECKT

Landschaftskontraste erleben

Fürstlich Drehna liegt im Niederlausitzer Land in der Nähe von Luckau. Hier im Naturpark Niederlausitzer Landrücken treffen Landschaftsbilder aufeinander, wie sie gegensätzlicher kaum sein könnten: die kleinteilige Kulturlandschaft mit ihren Wiesen und Wäldern, Mühlen und Herrenhäusern sowie die imposanten Zeugnisse des Braunkohlenbergbaus mit offenen Sand- und Dünenbereichen, rekultivierten Erholungsflächen und neuen Seen. Diese unterschiedlichen Landschaftserlebnisse sind Ausgangspunkt des IBA-Projektes Kulturlandschaft Fürstlich Drehna, das die IBA als eines der acht Startprojekte seit 1998 unterstützt und begleitet.

Künstliche Canyons, Krater und wilde Wüstenlandschaften versetzen so den Naturliebhaber in eine skurrile Traumwelt, in der nach Lust und Laune gewandert, ge-

forscht und nach Abenteuern Ausschau gehalten werden kann. Ob nun die andersartige Natur, die Industrieruinen des ehemaligen Tagebaus oder einfach der Reiz des Unbekannten Sie drängt – ein Ausflug in die vergangene Welt von Fürstlich Drehna lohnt sich allemal.

Infos: IBA-Tourentelefon: (03 57 53) 26 10.

Anfahrt: Fürstlich Drehna ist per Regionalbuslinien 595 und 598 von Finsterwalde oder per Linie 474 von Luckau zu erreichen. **Per PKW:** über die Bundesautobahn 13, Abfahrt Calau in Richtung Crinitz über Mallenchen nach Fürstlich Drehna.

Blick aus dem Pavillon auf die Landschaftskontraste





JETZT VORFAHREN – MIT ERDGAS

Drei Tage drehte sich im Berliner Sony-Center alles um das Thema „Erdgasfahrzeuge“. Alle großen Gasversorger in Deutschland waren vom 21. bis 23. November vor Ort, um mit den Autofirmen gemeinsam die Vorteile des innovativen Fahrzeugantriebs zu präsentieren und

gleichzeitig auf die positiven Auswirkungen für unsere Umwelt und die wirtschaftlichen Vorteile hinzuweisen. Mit dabei auch die Stadtwerke Premnitz, die ihre Fahrzeugflotte auf Erdgas umgestellt haben und im Havelland die erste Erdgastankstelle betreiben.

Ich fahre etwas Besonderes

Seit nunmehr gut einem Jahr fahre ich etwas Besonderes. Rein äußerlich schon, denn ein Fiat Multipla würde wohl keinen automobilen Schönheitswettbewerb gewinnen. Doch das Besondere liegt im Innern verborgen. Ich

erhielt, leistet mir dabei gute Dienste. Bis heute brauchte ich noch keinen müden Euro für Erdgas ausgeben. Mit einer Gasflaschenfüllung komme ich rund 500 Kilometer weit. Zum Glück gibt es jetzt in Premnitz und auch in und um Berlin Erdgastankstellen, so dass ich bestimmt nicht

mal irgendwo auf der



fahre nämlich mit Erdgas. Damit bin ich umweltfreundlich und zudem verspüre ich es wohltuend an meiner Brieftasche. Der 2000-DM-Tankgutschein, den ich als erster von den Stadtwerken Premnitz

Straße liegen bleibe. Außerdem der Multipla noch einen kleinen Benzintank, der mich sicher zur nächsten Tankstelle bringt.

Armin Paul, Rathenow

DER SCHNELLE DRAHT

Stadtwerke Premnitz GmbH · Schillerstraße 2

Zentrale	(0 33 86) 26 90 0
Fax	(0 33 86) 26 90 17
Gasversorgung	(0 33 86) 26 90 18
Fernwärme-Versorgung	(0 33 86) 26 90 19
Abrechnungsstelle	(0 33 86) 26 90 15
Fit-Point	(0 33 86) 21 07 30

Bei Störungen in der Wärmeversorgung den zuständigen Hausmeister verständigen!

Bei Gasgeruch und Störungen 033 86/26 90 26

Investitionen von mehr als 66.000 Fit-Point mit neuen Attraktionen

Reich an touristischen Attraktionen ist Premnitz nicht. Die Stadt, die rings um den einst bedeutenden Chemiestandort entstanden ist, hat auch wenig historische Bauwerke. Umso mehr ist es bemerkenswert, dass die Stadt sich sehr intensiv für den Erhalt, die Erweiterung und die Sanierung des bestehenden Fit-Points eingesetzt hat. Seit Jahresbeginn mit den Stadtwerken als Betriebsführer.

Wir fragten dazu Stadtwerke-Geschäftsführer Bernd Henniges:

Was hat sich seit der Übernahme der Betriebsführerschaft im Fit-Point geändert?

B. Henniges: Der Fit-Point ist in jeder Saison der Publikumsmagnet von Premnitz. Die Freizeit-Angebote werden dankbar angenommen. Wir haben begonnen, den gesamten Komplex betriebswirtschaftlich zu betreiben und neue Angebote zu schaffen.

Wie sieht das im Einzelnen aus?

B. Henniges: Neben der laufenden Kostenanalyse haben wir Anfang Oktober die Umbau- und Sanierungsarbeiten im hinteren Teil des Wirtschaftsgebäudes – im Sauna- und im Fitness-Bereich – angefangen. Das war dringend notwendig, denn seit zehn Jahren wurde hier nichts getan. Wir als Stadtwerke haben damit auch Platz für neue Angebote geschaffen. So wurden aus der seit Jahren geschlossenen Gaststätte die Einbauten und Raumteiler entfernt und neuere Parkettfußboden eingebracht. Hier soll der Raum für Aerobic-Kurse und Seminare genutzt werden.

Was wurde aus den vormaligen Küchenräumen?

B. Henniges: Ganz einfach – das neue Büro für den Bad-Betriebsleiter. Bisher hatte er ja recht beengt vorn im Kasensbereich gesessen.

Eine ganz neue Zweckbestimmung...

B. Henniges: Aber nicht die einzige. Denn das bisherige Sauna-Café wurde zur Erweiterungsfläche für den Sauna-Ruheraum. Das Café gibt es aber noch und zwar befindet es sich im ehemaligen Solariumsraum. Und weil wir gerade beim Umbau waren, wurden auch die ehemaligen Toiletten der Gaststätte rausgerissen und die Räumlichkeiten für Massage und So-



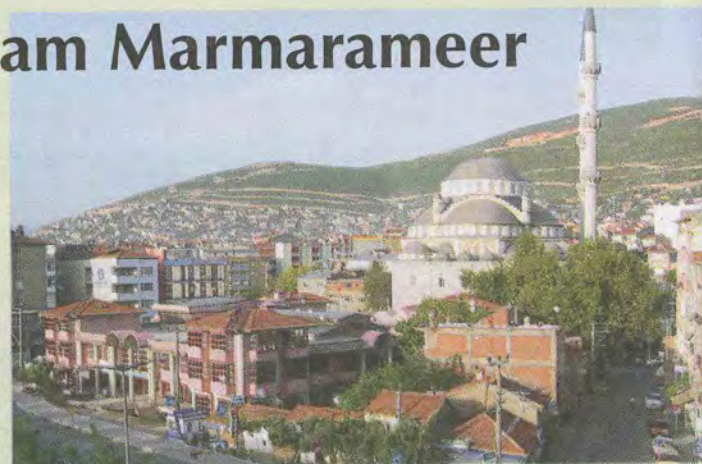
larium hergerichtet. Wir haben auch eine neue moderne Sonnenbank angeschafft. Ich erwähne auch noch die

Malerarbeiten in allen Räumen, weiterhin haben wir die Dampfsauna saniert, in der Finnischen Sauna Sauer-

Stippvisite am Marmarameer

Vier Tage sind nicht viel für die Türkei. Vier Tage sind vielleicht ein Anfang für eine Verbindung zwischen Premnitz und der 54 000-Einwohner-Stadt Orhangazi.

Begonnen hat es mit einem Schüleraustausch. Die Premnitzer Gesamtschule hatte im Vorjahr Schüler aus Orhangazi empfangen, nun war der Gegenbesuch in der Türkei fällig. Der Bürgermeister der Havelstadt hatte eine Einladung seines Amtskollegen. Mit dabei auch der Geschäftsführer der Stadtwerke, die den Schüleraustausch unterstützen. Erfahrungsaustausch, vom fernen Nachbarn lernen – dieser Gedanke spielte sicher auch eine Rolle. Natürlich, so Stadtwerke-Geschäftsführer Bernd Henniges, sind die Aufgaben der dortigen Stadtwerke



Das Zentrum von Orhangazi: ein Blick vom Hotelfenster.

nicht ganz mit denen in Deutschland zu vergleichen. „Sie sind mehr ein Bauhof, machen selbst Tief- und Rohrleitungsarbeiten. Aber die Gas-, Strom- und Wärmeversorgung gehört nicht zu ihrem Bereich. Sie sind ein Dienstleister für die Stadt, aber mit einer sehr gemischten

Struktur.“ Ein Anfang ist gemacht. Vielleicht ergibt sich mehr, wenn mit Unterstützung der Premnitzer Stadtverordneten eine Gegeneinladung an die kommunalen türkischen Mandatsträger – und den dortigen Stadtwerke-Direktor – ergeht.

uro für Sanierung und Umbauten ktionen und Angeboten



Auch im Winter aufgeräumt und gepflegt – die Außenanlagen vom Fit-Point

stoff-Zapfstellen eingebaut, den Sauna-Garten erweitert.

Nach dieser Aufzählung scheint es vieles Neues im Fit-Point zu geben?

B. Henniges: So kann man es wohl nennen. Denn die Besucher werden es merken, dass wir uns angestrengt haben, diesen Premnitzer Erfolgspunkt aufzupolieren.

Eine Menge Arbeit, die sicher eine Menge Geld gekostet hat. Wie viel Euro wurden in diese Aufgaben investiert?

B. Henniges: Als Betriebsführer haben wir die Aufgabe, die technische und die kaufmännische Betriebsführung durchzuführen. Das schließt ein, dass all die genannten Arbeiten geplant und auch finanziell abgesichert sein müssen. Wir haben für bisher insgesamt 66.000 Euro veranschlagt.

Eine Frage, die die Nutzer des Fit-

Points besonders interessiert: Bleibt es bei den moderaten Preisen?

B. Henniges: Im Großen und Ganzen ja für die bisherigen Angebote, speziell für die Sauna, das Schwimmbad und den Fitness-Bereich wird es bei der sozialen Preisstruktur gegenüber dem Umland bleiben. Jedoch werden wir mit Zustimmung der Stadtverordneten vom Anfang nächsten Jahres an preiswerte Angebote schaffen, die bestimmte Anwendungen und Kombinationen für die Besucher einschließen.

(Siehe auch Seite 8)

Rabatt für treue Kunden

Die Stadtwerke beabsichtigen für treue Kunden einen Rabatt zu gewähren.

Ab dem 1. Januar 2003 können Tarifkunden, die einen Zweijahresvertrag für Gasversorgung neu abschließen, einen Rabatt in Höhe von 0,15 ct/kWh erhalten. Das gilt sowohl für Privatkunden als auch Gewerbebetriebe, die in einem Tarif- oder Sonderpreis eingestuft sind.

Der Rabatt wird auf den aktuellen gültigen Arbeitspreis gewährt.

Gaspreise bleiben stabil

Frohe Kunde für die Kunden: Die Gaspreise werden über den Jahreswechsel stabil bleiben. Im vierten Quartal 2002 gab es keine Preiskorrektur auch nicht für die Fernwärme, obwohl sich der Ölpreis weltweit leicht erhöht hat. Wie es im neuen Jahr weitergeht, ist noch unbestimmt und hängt von verschiedenen Faktoren ab, u.a. auch von der geplanten Mineralöl- und Ökosteuer. Sollten sich hier Veränderungen ergeben, wird eine geringe Erhöhung von 0,2 ct/kWh notwendig sein.

Wussten Sie, dass ...

- ... Erdgas heute einen Anteil von rund 20 Prozent am deutschen Primärenergieverbrauch hat
- ... der Anteil am Primärenergieverbrauch bis zum Jahr 2020 auf gut 27 Prozent ansteigen wird
- ... über 40 Prozent der heimischen Wohnungen mit Gas beheizt werden
- ... die größten Erdgasreserven der Welt in Westsibirien, im Iran, im Nahen Osten und in der Nordsee liegen
- ... es technisch und wirtschaftlich mög-

lich ist, 6000 bis 7000 Kilometer entfernte Erdgasfelder für Europa über Pipelines verfügbar zu machen ... die sicher gewinnbaren Weltgasreserven auf gut 140.000 Milliarden Kubikmeter geschätzt werden ... bei konstantem Verbrauch diese Menge für 65 Jahre reichen würde ... einschließlich der Quellen, die heute aus Kostengründen noch nicht wirtschaftlich genutzt werden können die Weltvorräte für 170 Jahre reichen

Die Marktaussichten

Alternative Kraftstoffe mit einem Marktpotential von mehr als 5% bis 2020. Bei entsprechender politischer Unterstützung zur Markteinführung ist folgende Entwicklung zu erwarten (%-Anteil am Kraftstoffverbrauch):

	2%	6%	(7%)	(8%)
Biokraftstoffe				
Erdgas	-	2%	5%	10%
Wasserstoff	-	-	2%	5%
Gesamt	2%	8%	14%	(23%)
	2005	2010	2015	2020



Schmetterlingsmeister

Karl-Heinz Wiese (links), langjähriger Schwimmmeister im Fit-Point Premnitz, wurde über 50 m Schmetterling deutscher Meister bei den 28. internationalen deutschen Schwimmmeisterschaften in Rostock im Oktober 2002. Zusammen mit seinem Kollegen Peter Schenk aus Rathenow errangen sie ebenfalls mit der Auswahl Brandenburgs hinter dem Landesverband Bayern den zweiten Platz in der 4 x 50 m Freistilstaffel. Dieter Wischer, Badbetriebsleiter im Fit-Point Premnitz, gratuliert dem Meister im Namen des Teams und der Stadtwerke Premnitz zu seinem Erfolg.

KLEIN, SILBERN UND SEXY

Portable Audioplayer im Überblick



Weihnachtszeit – Geschenkezeit. Und alle Jahre wieder stellt sich die Frage: Was schenkt man den Lieben? Die SWZ hat sich für Sie in den HiFi-Abteilungen umgesehen und vier attraktive, tragbare Musikquellen herausgesucht und im Hinblick auf unterschiedliche Ansprüche und Bedürfnisse verglichen.

Es stellen sich vier verschiedene Medien zur Auswahl (das entsprechende Modell in Klammern): Die herkömmliche Kassette, die bekannte und weit verbreitete CD (hier: Panasonic SL-SX 240), die MiniDisc – MD (hier: Sony MZ-R 900) und die neueste Technolo-

gie der MP3-Komprimierung von Audiodateien aus dem PC (hier: Sony NW-MS7).

Preiswert und gut

Am preiswertesten erscheinen natürlich die schon lange auf dem Markt befindlichen Technologien CD und Kassette: Der CD-Player von Panasonic mit 10-Sekunden-Anti-Skip-System für den mobilen Einsatz, satter Bassverstärkungssystem und bis zu 30 Std. Spielzeit liegt bei ca. 80 EUR, ein Kassettensystem Walkman bietet bereits ab 50 EUR eine Fernbedienung für die wichtigsten Funktionen sowie etwa 30 Std. Longplay-Hörgegnuss. Teurer, aber auch wesent-

lich komfortabler und flexibler insbesondere für den technikbegeisterten Audiophilen präsentieren sich die beiden Sony-Modelle, die neueste Technik mit atemberaubendem Design und Funktionalität verbinden und auf verschiedene Reproduktionssysteme zurückgreifen. Der 379 EUR teure MD-Recorder Sony MZ-R 900 bietet nicht nur die Möglichkeit MDs abzuspielen, sondern sie auch bei Anschluss an eine digitale Quelle mit dem 10 x 10 cm großen Gerät beliebig oft zu be- und überspielen. Hierdurch entsteht in Kombination mit den schier unendlich vielen Komfort- und Leistungsmerkmalen (u. a. eine Fernbedienung mit großem hintergrundbeleuchteten Display, MDLP

– Bis zu vier CDs auf eine MD, 66 Stunden Wiedergabe, Edit-Funktionen über Jog-Dial, 200 Sekunden G-Protection) für Vielnutzer und Klangliebhaber eine zwar kostenintensive, aber zugleich praktische und sehr avantgardistische Alternative. Wer es noch exklusiver mag und über einen PC mit Internet-Anschluss verfügt, wäre mit dem MP3-Player Sony NW-MS7 für ca. 450 EUR richtig beraten.

Viel Freiheit im Kleinen

Dieses Gerät speichert Audiodateien aus Ihrem Computer auf einem im Lieferumfang enthaltenen 64 MB Memory-Stick, der für jede Anwendung neu

und individuell zusammenstellbar ist. Voraussetzung ist aber der Computer, der praktisch das Gerät mit „Stoff“ füttert – die MP3s können Sie kostenlos über diverse Internetmusikaustauschbörsen wie z. B. Morpheus runterladen oder direkt von Ihren CDs auf den PC spielen.

Bestimmend für Ihre Kaufentscheidung sollte aber schließlich immer der Kosten-Nutzen-Aspekt sein. Letztgenannte digitale High-End-Geräte sind zwar klanglich überragend und bieten sehr viel Komfort, sind jedoch auch bis zu achtmal teurer als ein herkömmlicher Walkman oder portabler CD-Player, der für die meisten Anwendungen vollkommen ausreichend ist.

Damit Weihnachten Spaß macht

Anders schenken:

Statt wilden, anarchischen Durcheinanders dieses Jahr vielleicht einmal den geplanten Zufall Regie führen lassen! Die Familie setzt sich gemütlich zusammen und würfelt die Geschenke aus oder zieht Lose. Bei einer 6 darf ausgepackt werden – die anderen schauen zu. So bleibt die Spannung lange erhalten, Ruhe und Besinnlichkeit ersetzen die übliche Hektik.

Glücklich finden:

Nach dem obligatorischen Weihnachtsschmaus wird als Nachtisch Ris à la Mandel serviert, ein klebriger Milchreis, in den eine einzige Mandel untergemischt wird. Der/die glückliche Finder/in der Mandel in seiner/ihrer Portion erhält ein vorher festgelegtes Mandelge-

schenk, vielleicht einen CD- oder Kinogutschein. Schafft Spannung und garantiert leergegessene Teller.

Richtig küssen:

Die Zeit der Liebe und Vergebung, die Zeit der Stille und des Innehaltens – Weihnachtszeit. Laden Sie doch mal wieder Freunde zum gemütlichen Adventskaffee ein, aber vergessen Sie dabei nicht den Mistelzweig über der Tür: erlaubt unerlaubtes Küssen, sorgt so für Wärme und Bauchkrabbeln.

Erfolgreich wünschen:

Für alle Kinder die Adresse des Weihnachtsmannes: An den Weihnachtsmann, 16798 Himmelpfort

FINDIGE KÖPFE

Der Erfinder des Barometers

EVANGELISTA TORRICELLI

Der italienische Mathematiker und Physiker wurde am 15. Oktober 1608 in Faenza geboren und studierte am Collegio di Sapienza in Rom. Von 1641 bis 1642 war er Galileo Galileis Sekretär. Nach Galileis Tod trat Torricelli dessen Nachfolge als Hofmathematiker des Großherzogs von Florenz und Professor für Physik und Mathematik an der Florentiner Universität an. Sein Fachgebiet war vor allem die Infinitesimalrechnung. Er war es auch, der das Ausflussgesetz formulierte, eine Definition des Luftdrucks aufstellte und in diesem Zusammenhang 1643 das Quecksilberbarometer erfand. Er beobachtete zum ersten Mal, dass

das Quecksilberniveau von einfach geschlossenen Glasröhren gleich ist. Nach dem Senken des Quecksilbers aus dem oberen Teil des Rohres entsteht ein luftleerer Raum. Torricelli hat somit das Vakuum definiert, was nach der damals gängigen Lehre von Aristoteles nicht existieren konnte. Nach Torricelli wurde auch eine Maßeinheit, das Torr, benannt. Es wird verwendet, die Luftdichte sowie den Barometerdruck anzugeben. Der durchschnittliche Luftdruck auf der Erde in Meeresspiegelhöhe beträgt 1013,2 Hektopascal (hPa) oder 760 Torr. Der Naturforscher starb am 25. Oktober 1647 in Florenz.



DIE WAHRHEIT UND NICHTS ALS DIE REINE WAHRHEIT

„Gibt es den Weihnachtsmann wirklich?“ So oder ähnlich werden Jahr für Jahr Eltern von ihren wissbegierigen Kindern überall auf der Welt in arge Erklärungsnot getrieben. Was ist darauf zu antworten? Natürlich gibt es ihn, den Mythos Weihnachtsmann! In Tausenden kleinen Köpfen, im Reich der Phantasie, in der Vorstellungskraft unzähliger vorweihnachtlich aufgeregter Knirpse. Und was sagt die Naturwissenschaft zu dem Rätsel Weihnachtsmann? Die SWZ lädt Sie zu einer „anderen“ Weihnachtsgeschichte ein, zu einer Reise, wo Glaube, Sinnlichkeit nichts und Verstand und Ratio alles ist ...

Stichwort Rentier:

Keine bekannte Spezies der Gattung Rentier kann fliegen. Aber es gibt 300.000 Spezies von lebenden Organismen, die noch klassifiziert werden müssen, und obwohl es sich dabei hauptsächlich um Insekten und Bakterien handelt, schließt dies nicht mit letzter Sicherheit fliegende Rentiere aus, die nur der Weihnachtsmann bisher gesehen hat.

Stichwort Kinder:

Es gibt 2 Milliarden Kinder (Menschen unter 18) auf der Welt. Aber da der Weihnachtsmann (scheinbar) keine Moslems, Hindus, Juden und Buddhisten beliefert, reduziert sich seine Arbeit auf etwa

15% der Gesamtzahl – 378 Millionen Kinder. Bei einer durchschnittlichen Kinderzahl von 3,5 pro Haushalt ergibt das 91,8 Millionen Häuser. Wir nehmen an, dass in jedem Haus mindestens ein braves Kind lebt.

Stichwort Zeit:

Der Weihnachtsmann hat einen 31-Stunden-Weihnachtstag, bedingt durch die verschiedenen Zeitzonen, wenn er von Osten nach Westen reist (was logischer scheint). Damit ergeben sich 822,6 Besuche pro Sekunde. Somit hat der Weihnachtsmann für jeden christlichen Haushalt mit braven Kindern 1/1000 Sekunde Zeit für seine Arbeit: parken, aus dem Schlitten springen, den Schornstein runterklettern, die Socken füllen, die übrigen Geschenke unter dem Weihnachtsbaum verteilen, alle übriggebliebenen Reste des Weihnachtssessens vertilgen, den Schornstein wieder raufklettern und zum nächsten Haus fliegen. Angenommen, dass diese 91,8 Millionen Stopps gleichmäßig auf die ganze Erde verteilt

sind (was natürlich, wie wir wissen, nicht stimmt, aber als Berechnungsgrundlage akzeptieren wir dies), erhalten wir

ten Effekt. Angenommen, jedes Kind bekommt nicht mehr als ein mittelgroßes Lego-Set (etwa 1 kg), dann hat der

Stichwort Energie:

410.400 Tonnen bei einer Geschwindigkeit von 1.040 km/s erzeugen einen ungeheuren Luftwiderstand – dadurch werden die Rentiere aufgeheizt, genauso wie ein Raumschiff, das wieder in die Erdatmosphäre eintritt. Das vorderste Paar Rentiere muss dadurch 16,6 Trillionen Joule Energie absorbieren. Anders ausgedrückt: Es wird praktisch augenblicklich in Flammen aufgehen, das nächste Paar Rentiere wird dem Luftwiderstand preisgegeben, und es wird ein ohrenbetäubender Knall erzeugt. Das gesamte Team von Rentieren wird innerhalb von 5 Tausendstel Sekunden vaporisiert. Der Weihnachtsmann wird währenddessen einer Beschleunigung von der Größe der 17.500-fachen Erdbeschleunigung ausgesetzt. Ein 120 kg schwerer Weihnachtsmann (was der Beschreibung nach lächerlich wenig sein muss) würde an das Ende seines Schlittens genagelt – mit einer Kraft von 20,6 Millionen Newton. Wenn der Weihnachtsmann also irgendwann einmal die Geschenke gebracht hat, müsste er heute tot sein. Existiert der Weihnachtsmann also wirklich? Die Antwort kann nur lauten: Ja, nämlich genau da, wo es darauf ankommt: in unseren Herzen. Ein gesegnetes Weihnachtsfest Ihnen allen und ein gutes neues Jahr.

nunmehr bei 1,3 km Entfernung von Haushalt zu Haushalt eine Gesamtentfernung von 120,8 Millionen km. Das bedeutet, dass der Schlitten des Weihnachtsmannes mit 1040 km pro Sekunde fliegt, also der 3.000-fachen Schallgeschwindigkeit. Zum Vergleich: Ein gewöhnliches Rentier schafft höchstens 24 km pro Stunde.

Stichwort Ladung:

Die Ladung des Schlittens führt zu einem weiteren interessan-



IMPRESSUM

Herausgeber: die Stadtwerke Belzig, Bernau, Cottbus, Eberswalde, Finsterwalde, Forst, Frankfurt (Oder), Luckenwalde, Lübben, Neuruppin, Premnitz, Prenzlau und Zehdenick

Redaktion und Verlag: SPREE-PR, Spreeufer 6, 10178 Berlin
Tel.: 0 30/24 74 68 35
Fax: 0 30/2 42 51 04

Redaktion: Petra Domke (Vi.S.d.P.), E-Mail: Petra.Domke@spree-pr.com

Mitarbeit: D. Brückner, S. Damsch, J. Eckert, K. Maihorn, A. Schmeichel, C. Tennér, J. Thaysen

Fotos: A. Brinkop, M. Behringer, G. Bielefeld, P. Domke, M. Lichtenberg, G. Kundisch, H. Petsch, H. Pohl, A. Schmeichel, D. Seidel, J. Thaysen, R. Weisflog, Werkfoto, Archiv

Satz: SpreeDesignService, P. Lindemann, H. Petsch, G. Schulz, D. Völbrecht

Druck: G+J Berliner Zeitungsdruck GmbH

Redaktionsschluss: 28. 11. 2002

Sämtliche Artikel und Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung der Redaktion ist unzulässig.

Preise

- 1. Preis:** Eine Krupps-Kaffeemaschine mit Edelstahlthermoskanne
- 2. Preis:** Ein Präsentkorb mit Produkten der Region
- 3. Preis:** Fleurop-Gutschein über 50 EUR

Die richtigen Antworten aus der Ausgabe 3/2002 mussten lauten: **1a, 2c, 3c, 4b**

Die Preise wurden bereitgestellt von den Stadtwerken Cottbus. Ihre Lösungen wie immer an **SPREE-PR Redaktion Stadtwerke Zeitung, Spreeufer 6, 10178 Berlin**



Preisrätsel

1 Mit wieviel Volt erfolgt die Stromübertragung über Hochspannungsleitungen?

- a mit 200.000 Volt
- b mit 300.000 Volt
- c mit 400.000 Volt

2 An welchem Abend können sich die Zuschauer des ORB auf Petra Kusch-Lück und die „Musikantenscheune“ freuen?

- a auf den 24. 12. 2002
- b auf den 26. 12. 2002
- c auf den 31. 12. 2002

3 Unter welchen Bedingungen darf man in der Weihnachtszeit erlaubt und unerlaubte Küsse tauschen?

- a wenn man eine Mandel im Milchreis findet
- b wenn man unter einem Mistelzweig steht
- c wenn man in Himmlerpfort um Erlaubnis gefragt hat

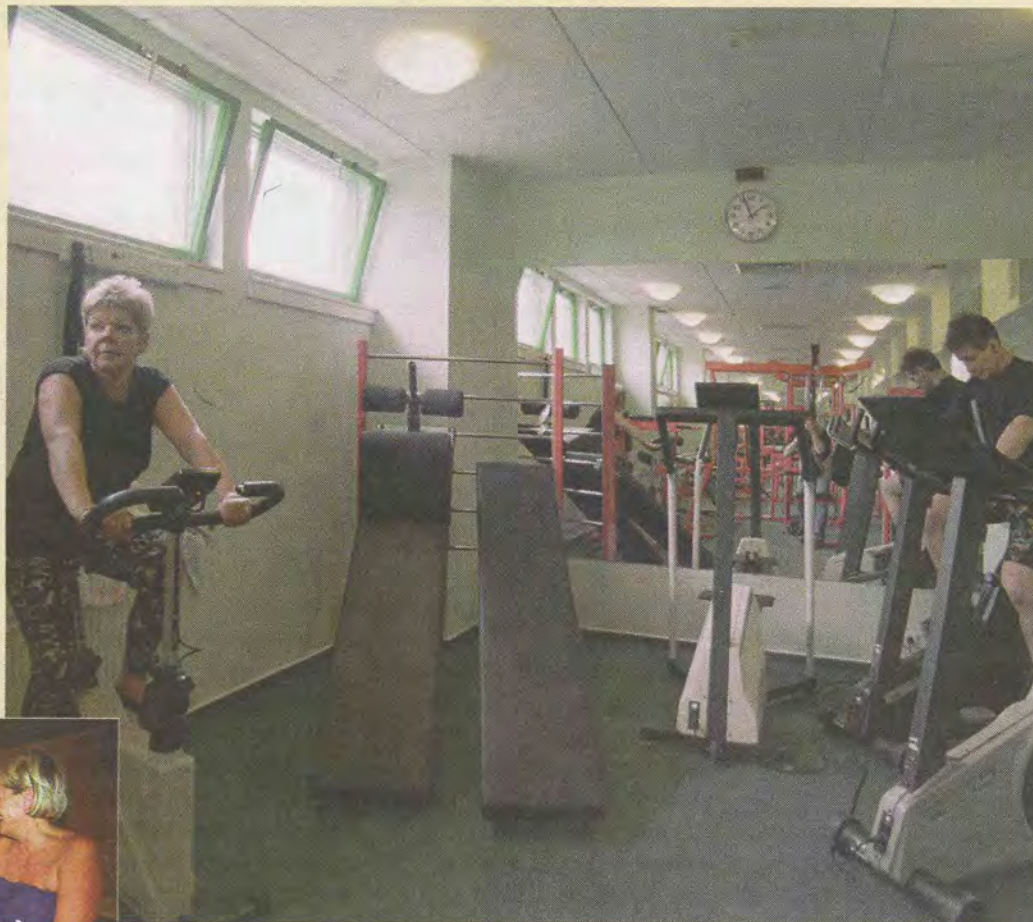
4 Welche Höchstgeschwindigkeit schafft ein Rentier?

- a 16 km/h
- b 20 km/h
- c 24 km/h

MEHR FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Premnitz ist diesmal Spitzenreiter: Als erster in der Havel-Region führen die betriebführenden Stadtwerke im Fit-Point das Sauerstoff-Sauna-Baden ein. Ein Angebot, das es bislang in der Region nicht gibt.

Die schon zu DDR-Zeiten von Professor Manfred von Ardenne angewandte und damals nur einem bestimmten Personenkreis zugängliche Methode wird nunmehr allen Interessierten angeboten. Und das für einen moderaten Preis: 2,50 Euro den Entnahmeschlauch kann man für 1,50 Euro erwerben und immer wieder verwenden. Der dazugehörige Stecker wird für den jeweiligen Saunabesuch ausgeliehen. Dafür wird eine Kautions verlangt. Bei Verlust ist der Stecker mit 50 Euro zu ersetzen.



Das Fitnessstudio mit seinen vielfältigen Geräten wird an allen Tagen gern genutzt. Auch die Sauna, die ganzjährig geöffnet ist lädt sowohl Damen wie Herren zu entspanntem Schwitzen ein. Jetzt kann man auch die Sauerstoff-Sauna testen.

Sauerstoff-Sauna-Baden – das ist das neue Highlight im Premnitzer Fit-Point. Hier Antworten auf einige Fragen.

Warum sollen Sie zusätzlich Sauerstoff in der Sauna einatmen?

Durch die hohe Temperatur in der Sauna wird der Stoffwechsel stark angeregt. Der Sauerstoffbedarf steigt. Das Herz muss schneller schlagen, um diesen Bedarf im ganzen Körper sicherzustellen.

Haben Sie Ihren Puls schon mal in der Sauna kontrolliert?

Das Herz pumpt mehr Blut zur Lunge, um den Gasaustausch zu erhöhen, da der Körper ja mehr Sauerstoff benötigt. Und genau in dieser Situation wird dem Körper das Melanin Sauerstoff zugeführt.

Welche positiven Wirkungen hat die Sauerstoff-Sauna?

Herz und Kreislauf werden entlastet, Sie haben kein unangenehmes Herzklopfen. Das Atmen wird angenehmer. Durch den zusätzlichen Sauerstoff werden die körperlichen Energie-reserven wieder aufgefüllt, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit wird verbessert.

Fitness für Körper und Geist

Stress! Aktuell wie nie zuvor. Stress ist einerseits Lebenselixier, andererseits kann diese Aktivierungsreaktion des Organismus auf Stressoren aber auch krankmachen sowie den Alterungsprozess beschleunigen.

Ursachen für negativ wirkende Stressoren sind sehr vielfältig: Konflikte in allen Lebenslagen, privater und beruflicher Leistungsdruck, finanzielle und Existenzprobleme, Enttäuschungen, Krankheiten, Alterserscheinungen, übertriebenes Verantwortungsbewusstsein, eigenes stressförderndes Verhalten, falsche Ernährung, Bewegungsmangel, übertriebener Ehrgeiz, schädliche Umwelteinflüsse.

Stress! Was tun dagegen? Das Team vom Fit-Point Premnitz hält hierfür in Partnerschaft mit dem SMS Stressmanagementstudio Brandenburg ein umfangreiches Angebot an Kursen und Vorträgen bereit. Schwerpunkte sind die Erhöhung der Stressimmunität, die Minimierung von Stressoren, das Verhalten in Stress-situationen.

Das Kursangebot

- Schnupperkurs: Systematische Entspannungstechniken, progressive Muskelentspannung, autogenes Training, ThaiChi, QiGong, Joga
Zeit: 2 Sonntage, 10-12,30 Uhr; Kosten: 10 Euro pro Person und Tag
- ThaiChi/QiGong - Einführungskurs
Zeit: 6 x 2 Stunden; Kosten: 5 Euro pro Person und Stunde

- Joga – Einführungskurs
Zeit: 6 x 2 Stunden; Kosten: 5 Euro pro Person und Stunde
- ThaiChi/QiGong/Joga für Rücken, Schulter und Nacken
Zeit: 8 x 1 Stunde; Kosten: 5 Euro pro Person und Stunde
- Problemzonen-gymnastik (Callanatics); Zeit: 8 x 2 Stunden; Kosten: 5 Euro pro Person und Stunde
- Die 5 Tibeter; Zeit: 6 x 2 Stunden; Kosten: 5 Euro pro Person und Stunde
- Entspannungstechniken für Senioren; Zeit: 8 x 1 Stunde; Kosten: 4 Euro pro Person und Stunde

Zu den meisten Kursen gibt es entsprechende Vorträge von jeweils 90 Minuten Länge. Die Kosten pro Person betragen 3 Euro.

Das sind die Baderegeln

Eigentlich nichts Außergewöhnliches, sondern Saunabaden wie gewohnt: Duschen – abtrocknen – warmes Fußbad – Saunabaden. Doch nun folgen einige Neuerungen:

Vor dem Saunagang

- Den gemieteten Stecker und die Sauerstoffbrille miteinander verbinden (aufstecken)
- Die Sauerstoffbrille aufsetzen: Den Atemschlauch über den Kopf ziehen, mit dem Feststerring wird ein guter Sitz eingestellt
- Man kann den Atemschlauch auch wie eine Brille anlegen. Dazu nimmt man die beiden Auslassöffnungen in den Mund und legt die Schlauchteile wie Brillenbügel über die Ohren. Auch hier sorgt der Feststeller für einen bequemen Sitz

In der Saunakabine

- Den Stecker mit leichtem Druck in die

Entnahmestelle einrasten
- Die Sauerstoffbrille ermöglicht ein gutes Schwitzen

Verlassen der Sauerstofftankstelle
- Stecker durch leichten Druck auf den blauen Ring mit der Aufschrift „O₂“ entriegeln und mitnehmen- Keine Gewalt anwenden!

- Sauerstoffbrille und Stecker beim Verlassen der Kabine mitnehmen. Beide gut aufbewahren. Wichtig: Der Stecker ist nur gemietet. Er darf nicht verliehen werden. Bei Verlust werden die Selbstkosten berechnet. Den Stecker beim Verlassen der Sauna unbedingt zurückgeben.

Vorteile der Sauerstoffsaua

Vergleichswerte
Umgebungsdruck normal (1 bar) pO₂ Blut ø 90 mmHg
Sauerstoffatmung ohne Hyperthermie z.B. Konzentrator (Flow 5 l/min) pO₂ Blut ø 120 mmHg
Sauerstoffsaua pO₂ Blut ø 200 mmHg
Sauerstoffsättigung des Blutes (Puls-Oxymetrie)
Normal in % ø 97
Normalsaua nach 12 min in % ø 93
Sauerstoffsaua in % ø 98

Neue Kurs-Angebote

Dienstag:
10–11 Uhr: Bewegungstraining ab 50

Preis je Teilnehmer 3 Euro
Donnerstag:
16–16,50 Uhr: Teenagerkurs Fit 4 Fun
Mit Freundinnenrabatt 7 Euro für zwei Personen

17–17,50 Uhr: Aerobic 1, Einsteigerkurs

18–18,50 Uhr: B-B-P, Bauch-Beine-Po
19–20,00 Uhr: Step 1, Einsteigerkurs
Preis je Teilnehmer 4 Euro

Freitag:
17,30-18,30 Uhr: Step 1
18,30-19,30 Uhr: Body Feeling
19,30-20,30 Uhr Step 2 Powerkurs
Preis je Teilnehmer 4 Euro
Die Kurse werden ab einer Teilnehmerzahl von drei Personen durchgeführt.

Die Öffnungszeiten:

Freibad

Juni bis September: täglich 10.00–20.00 Uhr
Ab 1. Mai 2002: Mo. bis Fr. 12.00–20.00 Uhr
Sa. bis So. + Feiertage 10.00–20.00 Uhr

Fitness-Studio

Mo., Di., Fr. 10.00–21.00 Uhr
Mi., Do. 10.00–22.00 Uhr
Sa. 10.00–20.00 Uhr
So. 10.00–18.00 Uhr

Sauna

Mo.10.00–21.00 Uhr(Damen)
Di.10.00–21.00 Uhr(Herren)
Mi.10.00–22.00 Uhr(gemischt)
Do.10.00–22.00 Uhr(Damen)
Fr.10.00–21.00 Uhr(Herren)
Sa.10.00–20.00 Uhr(gemischt)
So.10.00–18.00 Uhr(gemischt)

Anmeldung und Kundenanfragen unter Tel.: (0 33 86) 21 07 30
oder unter Fit-Point · Bergstraße 31