

für uns

Mitgliedermagazin der Baugenossenschaft Hof eG | Februar 2022

bg

Baugenossenschaft Hof

Änderung der Heizkostenverordnung

Geschichte der Genossenschaftsidee – Teil 3

Team-News

Liebe Mitglieder,

die Baugenossenschaft bietet nicht nur sicheres Wohnen an, sondern auch sichere Arbeitsplätze. Gleich am 3. Januar durften wir 2 unserer treuen Mitarbeiter ehren.



Das Bild zeigt von links: Christa Hoffmann, Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel und Ulla Kühnberger

Frau Christa Hoffmann begann am 1. Januar 2012, also vor zehn Jahren, als gelernte Steuerfachangestellte ihre Tätigkeit bei uns. Sie arbeitete von Anfang an im Geschäftsbereich Rechnungswesen und ist für die Prüfung der Rechnungen verantwortlich.

Bereits vor 20 Jahren, nämlich am 1. Januar 2002, wurde Frau Ulla Kühnberger als geprüfte Finanzbuchhalterin eingestellt. Von Beginn an kümmerte sie sich um die Finanzbuchhaltung und den Jahresabschluss. Dank ihrer Fachkompetenz und

ihrem Engagement wurde ihr am 1. Februar 2019 die kommissarische Leitung der Abteilung und nach dem Ausscheiden von Herrn Hardy Pöllmann ab 1. März 2019 die Leitung des Geschäftsbereichs Rechnungswesen übertragen.

Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel gratulierte den beiden Jubilarinnen ganz herzlich und wünschte für die Zukunft beruflich weiterhin viel Schaffenskraft und privat alles, was die beiden für ihr persönliches Glück benötigen. ●

Inhalt

Februar 2022

Wohnen mit uns

Jubilarinnen im Rechnungswesen	2
Änderung der Heizkostenverordnung	3
1. Platz für Melanie Dzemski	3
10 Fragen an Susanne Himes und Christian Ludwig.....	3
Geschichte der Genossenschaftsidee – Teil 3.....	4

Wohnen für uns

Ein Tag wie kein anderer:	
Der 65. Geburtstag von Falco	5
Entdecken Sie die Holsteinische Schweiz.....	6
Handwerkskunst in Deutschland	8
Platzsparende Fitnessgeräte für zu Hause	10
Mehr Bewegung für ein gesundes Leben	12
Zahlen, Daten, Fakten:	
Valentinstag – der Tag der Liebe	13
Unsere Kinderseite	14
Kulturtipps	15
Impressum	15



Änderung der Heizkostenverordnung

Seit dem 1. Dezember 2021 gelten die neuen Regelungen der Heizkostenverordnung, die auch Sie, liebe Mitglieder und Mieter, betreffen. So müssen gemäß § 6 a Absatz 1 der Heizkostenverordnung ab dem 1. Januar 2022 sämtliche Haushalte, in denen eine fernablesbare Verbrauchserfassung (Funkable-

sung) erfolgt, monatlich eine Verbrauchsdatenübersicht erhalten.

Über die Art und Weise des Erhalts dieser Informationen werden wir Ihnen ein Schreiben zukommen lassen. ●

1. Platz für Melanie Dzemski



Im vergangenen Jahr hat das Team der Baugenossenschaft Hof erneut am Firmenlauf der Frankentpost teilgenommen, diesmal mit acht Personen.

Der Lauf fand wieder als Challenge statt. Das Zeitfenster für die Challenge

– vom 04.10. bis zum 07.11.2021 –, innerhalb dessen Kilometer erlaufen werden konnten, war allerdings viel kürzer als im vorherigen Jahr.

Unsere Kollegin Melanie Dzemski konnte bei der Challenge den 1. Platz in der Einzelwertung erzielen. Sie lief in ihrer Freizeit in 35 Tagen 405 Kilometer und gewann damit in der Kategorie 5 – 50 Mitarbeiter. Der Vorstand gratuliert Frau Dzemski zu dieser beachtlichen Leistung! ●

10 Fragen an Susanne Himes und Christian Ludwig



Mein Motto ist ... „stay positive“.

Mein Traum/Wunsch/Ziel war immer ... Harmonie und Zufriedenheit.

Einen Abend ohne Fernseher verbringe ich gerne mit ... Freunden.

Wenn ich im Lotto gewinne, würde ich ... viel davon verschenken.

Was man im Leben auf jeden Fall mal ausprobieren sollte ... ist eine Ballonfahrt.

Meine Lieblingsserie ist ... King of Queens.

Mein Lieblingsessen ist ... italienisch.

Was ich an Menschen gar nicht mag ... Unehrlichkeit.

Der schönste Ort in Hof ist ... der Untreusee.

Mein Hobby ist ... ins Theater zu gehen.



Mein Motto ist ... „tempus vincit omnia“ (Lat., „Die Zeit besiegt alles“).

Mein Traum/Wunsch/Ziel war immer ... ein gesundes, glückliches Leben mit meiner Familie.

Einen Abend ohne Fernseher verbringe ich gerne mit ... meiner Lebensgefährtin.

Wenn ich im Lotto gewinne, würde ich ... einige meiner Träume erfüllen.

Was man im Leben auf jeden Fall mal ausprobieren sollte ... ist zu versuchen, mit wenig glücklich zu sein.

Meine Lieblingsserie ist ... die Nennung der großen Anzahl würde den Rahmen sprengen.

Mein Lieblingsessen ist ... Hauptsache Käse.

Was ich an Menschen gar nicht mag ... Unaufrichtigkeit.

Der schönste Ort in Hof ist ... der Untreusee.

Meine Hobbys sind ... Multimedia und Lesen.

Geschichte der Genossenschaftsidee – Teil 3

Nachdem wir uns in den Teilen 1 und 2 bereits mit der Geschichte der Genossenschaftsidee sowie ihren Vorläufern auseinandergesetzt haben, wollen wir nun zur konkreten Entwicklung speziell in Deutschland kommen.

Als wichtigster Akteur ist hier Friedrich Wilhelm Heinrich Raiffeisen (1818 – 1888) zu nennen. Er wurde in Hamm geboren und starb in Neuwied. Seine Vorfahren stammten allerdings väterlicherseits aus der Gegend von Schwäbisch Hall und mütterlicherseits (geb. Lanzendörfer) aus Münchenberg. Raiffeisen wurde Bürgermeister verschiedener Orte im Westerwald. Hier setzte er sich besonders für die Verbesserung des Schulwesens ein, das zu der Zeit im Argen lag – denn der beste Kampf gegen Armut ist eine gute Schulbildung. Ab 1848 wechselte er zur Bürgermeisterei Flammersfeld, wo er für 33 Orte zuständig war.

Was er dort vorfand, schildert er so: „Auch in unserem Amtsbezirk befinden sich unter der armen, ausgesogenen Bevölkerung Giftpflanzen, Wucherer, welche sich ein Geschäft daraus machen, die Not ihrer Mitmenschen in herzlosester Weise auszunützen.“ Am 1. Dezember gründete er deswegen den Flammersfelder Hilfsverein zur Unterstützung unbemittelter Landwirte. 60 Mitglieder unterschrieben eine gemeinsame Bürgschaft für die aufzunehmenden Kredite des Vereins. Raiffeisen war wichtig, dass jeder für den anderen Verantwortung übernahm. Die Mitglieder konnten in dem Verein Geld ansparen, aber auch für den Kauf von Geräten und Vieh günstig leihen. Andere Wirkungsorte und größere Vereine folgten.

Maßgeblich zur Verbreitung des genossenschaftlichen Gedankens trug sein 1865 herausgegebenes Buch „Die Darlehens-Kassenvereine als Mittel zur Abhilfe der Noth der ländlichen Bevölkerung sowie auch der städtischen Handwerker und Arbeiter“ bei. 1870 existierten in der Rheinprovinz bereits 75 Vereine, die Raiffeisen immer wieder als Berater und Referent anfragten. Er bestand auf ehrenamtlicher Vereinsführung und lebte diese Uneigennützigkeit auch selbst vor. Schließlich förderte er den Gedanken, dass die Vereine (manche hatten zu hohe Einlagen, manche zu hohen Kreditbedarf) sich gegenseitig helfen sollten. Dies führte 1874 zur Gründung der Deutschen landwirtschaftlichen Centralbank.

Raiffeisen war ein überzeugter evangelischer Christ. Sein sozialpolitisches Handeln gründete auf seinem biblischen Glauben. Die erste Genossenschaft im heutigen Sinne war der 1862 in Heddesdorf (Ortsteil von Neuwied) gegründete Sparkassenverein. Dieser verpflichtete als Erster seine Kreditnehmer zur Mitgliedschaft. Erst in Verbindung mit den liberalen Reformern und Politikern Hermann Schulze-Delitzsch und Wilhelm Haas jedoch wurde das Genossenschaftswesen weitläufig populär. Schulze-Delitzsch und Haas führten den verpflichtenden Erwerb von Geschäftsanteilen für die Kreditnehmer ein, was diese zu Geschäftspartnern machte, sodass sie nicht mehr nur Almosenempfänger waren.

Hermann Schulze-Delitzsch (1808 – 1883) war ein bedeutender deutscher Sozialreformer und Politiker mit juristischer Grundausbildung. In der Preußischen Nationalversammlung war er Mitglied einer Kommission, die sich mit der Situation der Gewerbetreibenden befasste. Dort kam er zu dem Schluss, dass es dem Handwerk nur durch genossenschaftliche Zusammenschlüsse möglich sei, zu der sich rasch entwickelnden Industrie aufzuschließen. Die gescheiterte Revolution von 1848 hinderte ihn allerdings daran, diese Gedanken weiter ins Land hinauszutragen.

Mit der Gründung der Schuhmachergenossenschaft 1849 in der Stadt Delitzsch (Sachsen) hatte Schulze-Delitzsch die erste Genossenschaft als unternehmerische Rechtsform gegründet. In der Folge förderte er Spar- und Konsumvereine, Vorschuss- und Kreditvereine (die heutigen Volksbanken). Als Landtags- und ab 1867 Reichstagsabgeordneter setzte er das Genossenschaftsgesetz in Preußen und im Norddeutschen Bund durch. Die Einführung des deutschlandweiten Genossenschaftsgesetzes (1889) erlebte er allerdings nicht mehr. ●

Verfasst von Dr. Wolfgang Frisch, Mitglied des Aufsichtsrates



Verfasst von Dr. Wolfgang Frisch, Mitglied des Aufsichtsrates



Impressum

Redaktion und verantwortlich:
Baugenossenschaft Hof eG
An der Michaelisbrücke 1, 95028 Hof
Tel.: 09281 7353-0; kontakt@bg-hof.de
www.bg-hof.de



Ein Tag wie kein anderer

Der 65. Geburtstag von

Falco

„Er war ein Superstar, er war so populär, er war so exaltiert, because er hatte Flair“ – Falcos Text über Wolfgang Amadeus Mozart passt auch perfekt auf ihn. Der Mann war ein Superstar, starb sehr tragisch und viel zu jung.

6. Februar 1998: Ein Bus erfasst Hans Hölzel in seinem Geländewagen frontal. Der Mann, den die ganze Welt nur als Falco kennt, ist sofort tot. Bei der Obduktion stellen die Mediziner einen Blutalkoholwert von 1,5 Promille fest und dazu noch

reichlich Kokain und THC im Körper. „Muss ich erst sterben, um zu leben“, fragt der Sänger in seinem letzten großen (posthum veröffentlichten) Hit „Out of the Dark“ fast prophetisch.

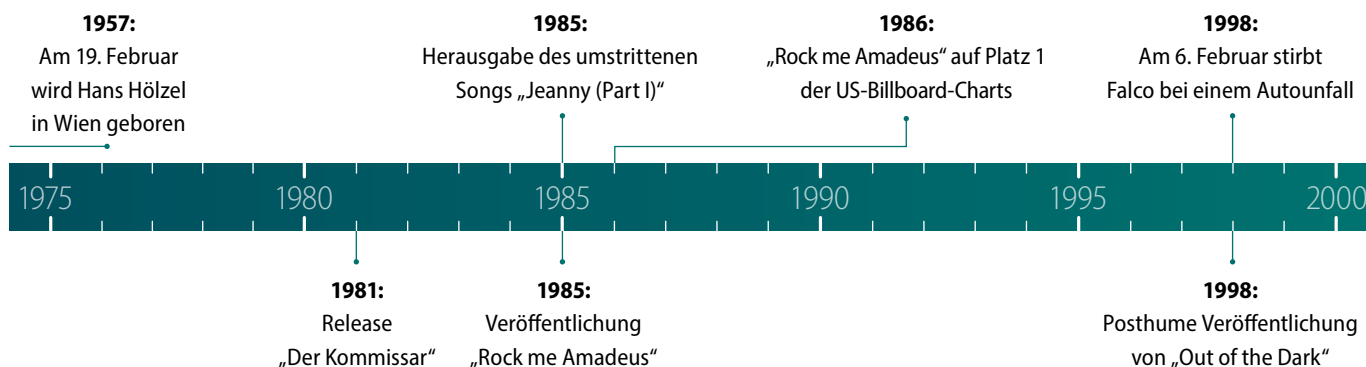
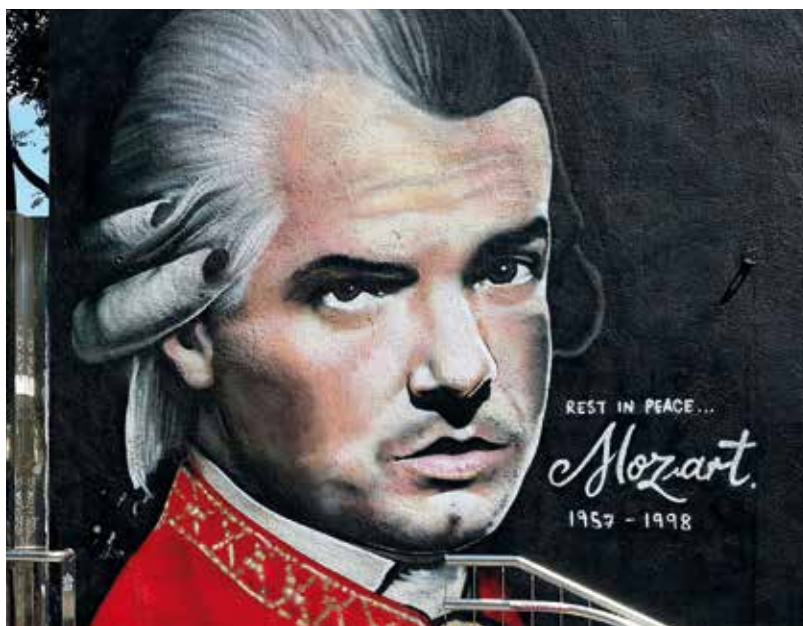
Nach seinem Tod wird Falco, gebürtiger Wiener, auf dem Zentralfriedhof der Stadt zu Grabe getragen, über 4.000 Fans erweisen ihm die letzte Ehre. Auch heute noch ist das Grab des Sängers Anlaufstation und Pilgerstätte. Straßen und Plätze wurden nach ihm benannt und Denkmäler errichtet.

Faible für Musik & das absolute Gehör

Johann „Hans“ Hölzel wächst in ärmlichen Verhältnissen auf. Ein Faible für Musik ist erkennbar und mit fünf Jahren attestiert man ihm beim einem Vorspieltermin in der Wiener Musikakademie ein absolutes Gehör. Aber der Weg bis zum Durchbruch sollte noch lang sein. 1979, schon unter dem Künstlernamen Falco, produziert er seine erste Single, die niemand hören will. 1981 aber fällt ihm ein Stück in die Hände, zu dem er den Text schreibt – ein Jahr später wird „Der Kommissar“ veröffentlicht und avanciert schnell zum Club-Hit in Österreich und Deutschland. Das darauffolgende Album „Einzelhaft“ bringt den Durchbruch, das zweite indes floppt.

Nr. 1 der US-Billboard-Charts

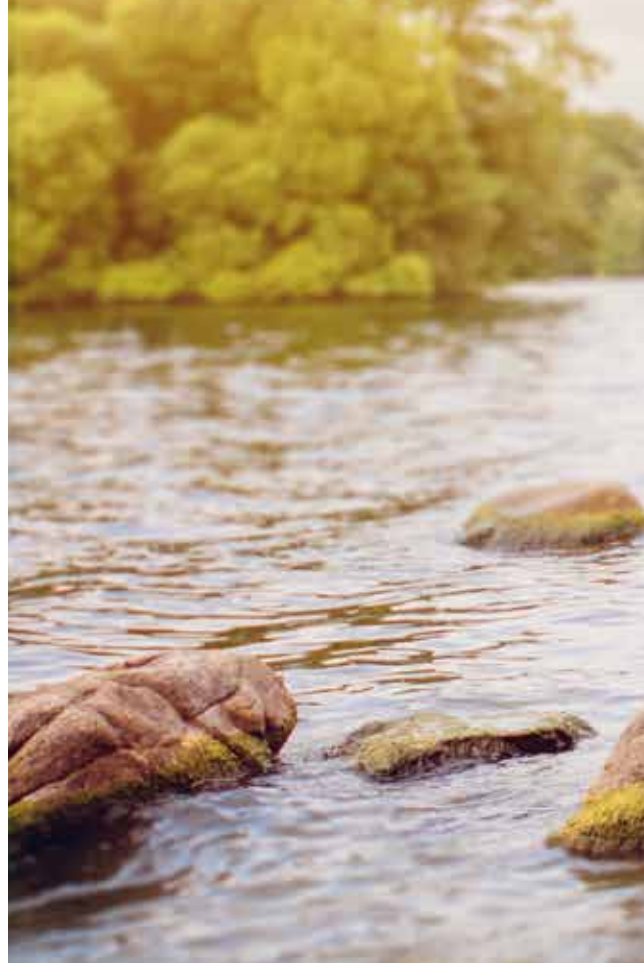
Mit „Rock me Amadeus“ gelingt Falco der weltweite Durchbruch: Als erster deutschsprachiger Künstler überhaupt schafft er es 1986 mit dem Song an die Spitze der US-Billboard-Charts. Das Album „Falco 3“ avanciert zum Millionenseller, an dessen Erfolg er so nie wieder richtig anknüpfen kann. Dann schlägt das Schicksal zu und Falco stirbt 1998 in der Dominikanischen Republik. Am 19. Februar dieses Jahres wäre Falco 65 Jahre alt geworden. Rest in Peace, Superstar. ●



Familien- urlaub wie im Natur- erlebnispark

Toben und Spielen in der freien Natur, durchatmen, Kraft tanken, Abenteuer erleben – das klingt nach dem perfekten Ort für einen Familienurlaub. Und das Beste: Von diesem naturschönen Ausflugs- und Reiseziel in Schleswig-Holstein – der ruhig gelegenen Holsteinischen Schweiz – sind die Ostseestrände nur einen Katzensprung entfernt.

Die Holsteinische Schweiz ist das Naturidyll zwischen den Meeren.



Schöner geht Familienurlaub nicht. Denn die Holsteinische Schweiz bietet Familien mit Kindern alles, was sie zur Erholung brauchen. Ob Strandurlaub, Camping mit Kindern oder Urlaub auf dem Bauernhof – die Auswahl an Unterkünften und Unterhaltung ist riesig. Doch gerade wer Natur und Wasser liebt, ist hier genau richtig. Unsere etwa 200 Seen und der längste Wasserwanderweg des Landes laden Groß und Klein zu Entdeckungstouren mit Kanu, SUP Board, Rad oder zu Fuß ein. Neben

Erleben, erholen, entdecken und genießen – und das umgeben von schönster Natur: das ist die Holsteinische Schweiz, nur wenige Kilometer von der Ostsee Schleswig-Holsteins entfernt. Ein Paradies für Naturliebhaber, Großstadtschleuniger, Wassersportler, Kulturfreunde, Shopping-Queens, Aktiv-Touristen und natürlich Familien. Zwischen 200 Seen, traumhaften Landschaften, malerischen Schlössern und historischen Städtchen finden hier Tagesgäste sowie Urlauber ihre ideale Auszeit. Dabei kann es entspannt zu Fuß, per Rad und mit dem Kanu oder SUP durch die urige Natur gehen. Ursprünglichkeit, regionale Spezialitäten und nachhaltig denken sind unsere besonderen Stärken. Mitten im größten Naturpark des Bundeslandes und direkt um die Ecke von Lübeck, Kiel und Hamburg.



Mehr über die
Holsteinische
Schweiz erfahren?
Einfach QR-Code
scannen und das
Urlaubsmagazin
entdecken.



Hier
scannen



urigen und hügeligen Landschaften des Naturparks gibt es dabei natürliche Sehenswürdigkeiten wie den Seeadler aber auch traumhafte Badestellen und Sandstrände zu erleben. Nahezu alles ist möglich. Das Angebot für Kinder aller Altersklassen sowie Erwachsene ist so abwechslungsreich wie die Region selbst. Nicht umsonst gehört dieser ostseenahe Ruheort deswegen zu den beliebtesten Urlaubszielen für Familien in Norddeutschland.

Urlaub mit Kindern ohne Langeweile-Risiko

Ob Kurzurlaub mit Kindern oder langer Sommerurlaub – hier wird weder Eltern noch Kindern langweilig. So kann es zu spannenden Ausflugszielen wie beispielsweise der Wunderwelt Wasser oder in den Wildpark in Malente gehen. Sogar Spuren lesen und mit einem echten Jäger Tiere beobachten ist möglich. Aber auch das Thema Kultur steht in den historischen Städtchen Plön und Eutin weit oben auf der Urlaubsliste unserer kleinen Gäste. In speziellen Kinderstadtführungen kommen Kinder und Jugendliche dort der regionalen Geschichte rund um Herzöge, Könige und richtige Schlösser nahe. Für Sportskanonen und Abenteurer gibt es darüber hinaus Angebote wie Adventure-Golf für die ganze Familie, Ponyreiten und Survivalcamps. Langeweile: Fehlanzeige!

www.holsteinischeschweiz.de/familienurlaub ●

Überraschende und blickverändernde Erlebnisse für die ganze Familie warten:

- **Hochsitz statt Tiefschlaf.**
Durch Feld und Flur mit einem Jäger.
- **Seeadler beobachten.**
2,5 Meter Flügelspannweite in echt sehen.
- **Den Jägern der Nacht auf der Spur sein.**
Auf Fledermaussafari gehen.
- **Paddeln wie in Schweden.**
Auf dem längsten Wasserwanderweg des Nordens.
- **Urlaub auf dem Ponyhof.**
Reiterferien sogar mit Dick und Dalli.
- **Wandern durch den See.**
Auf einer 30 Meter breiten Landzunge.
- **Survivalabenteuer starten.**
Wildniscamp für Kinder und Familien.
- **Urlaub mit Hund und Kinderanimation.**
Auf unseren Campingplätzen direkt am Wasser.





Handwerkskunst in Deutschland

Werkstätten, die in liebevoller Handarbeit einzigartige Stücke herstellen – gibt es die noch? Ja, durchaus! In Deutschland produzieren in der Nische traditionelle Manufakturen außergewöhnliche Produkte, zum Teil seit über 400 Jahren. Wir stellen Ihnen einige dieser vom Aussterben bedrohten Handwerksberufe vor.

Hand aufs Herz: Haben Sie nicht auch den Eindruck, dass der gute, alte Handwerksberuf ausstirbt? Dass er ersetzt wird von der Discounter-Bäckerei, die an jeder zweiten Ecke mit einer Filiale lockt? Verdrängt durch Möbelhausketten oder gar gänzlich in Vergessenheit geraten durch einen x-beliebigen Onlineshop?

Handwerk ist Tradition, Qualität, Fortschritt

Handwerk – das steht für Tradition, Qualität und Fortschritt und ist nicht zu ersetzen durch industrielle Massenfertigung oder günstigere Alternativen aus dem Internet. Wir alle lieben das Handgemachte – Dinge, die in einer Manufaktur entstanden sind (lat. manus „Hand“ und lat. facere „erbauen, tun, machen, herstellen“). Und wir brauchen die Menschen, die mit ihrer Handwerkskunst unsere Wünsche und Bedürfnisse erfüllen: Wer einmal selbst daheim eine Kloschüssel installiert hat, weiß, wovon die Rede ist – diese Arbeit sollte besser ein Klempnerbetrieb erledigen.

Über 130 Handwerksberufe mit Ausbildung gibt es in Deutschland und neben so klassischen und bekannten Berufen wie Fliesenlegerin, Friseur, Konditorin, Maurer, Malerin, Gerüstbauer, Mechanikerin, Tischler, Fahrzeuglackiererinnen und Co. existieren auch immer noch Handwerksberufe in der Nische, die keine Ausbildungsberufe mehr sind, aber ganz besonders Tradition und Qualität verkörpern.

So gibt es in Teisendorf (Berchtesgaden) seit 1598 die Hutmacherei Braun, die – immer im Familienbesitz – Trachtenhüte herstellt. Juniorchef Thomas Braun ist der letzte ausgebildete Hutmacher Deutschlands, denn seit 2004 ist dieser Beruf kein Ausbildungsberuf mehr.

Kennen Sie einen Feintäschner?

Schuhmacher gibt es gefühlt noch viele in unseren Städten, doch dieser Eindruck täuscht! Meist handelt es sich dabei um Reparaturdienste, die Schuhe lediglich instand setzen, aber nicht herstellen. Schuhe kauft man heute eher bei großen Schuhhausketten. Dennoch gibt es hierzulande noch so einige Meisterbetriebe für Maßschuhe: Hier wird noch nach guter alter Art auf den Leisten genäht, was natürlich seinen Preis hat.

Haben Sie schon mal etwas von einer Feintäschnerin oder einem Portefeuller gehört? Dieses Handwerk beschäftigt sich mit dem Herstellen von Brieftaschen (= franz. Portefeuilles) und Aktentaschen. Leander Riedl in Dudenhofen

(Rheinland-Pfalz) ist einer der Letzten dieser Art und betreibt seit 2014 seine eigene Manufaktur.

Um sich für die Produkte einer Böttcherei zu interessieren, muss man nicht zwingend Weinberge besitzen – auch für den heimischen Gebrauch sind die aus Holz gefertigten Kübel, Becken oder Eimer geeignet. Der Böttchermeister (oder auf Neudeutsch: Fassmacher) ist ein akut vom Aussterben bedrohter Handwerksberuf. Lediglich eine Handvoll gibt es davon noch in Deutschland. Wie auch in vielen anderen Handwerksberufen fehlt hier schlicht der Nachwuchs. Junge Menschen zieht es nach der Schule seit Jahrzehnten eher an die Universitäten als in die Werkstätten.

Pflege des traditionellen Handwerks

Hutmacher, Schuhmacherin, Täschnen und Böttcherin sind nur vier von unzähligen Beispielen dafür, dass in Deutschland – dem Land, das wie kein zweites weltweit für Qualität „Made in Germany“ in der Herstellung von Waren steht – das traditionelle Handwerk durchaus noch gepflegt wird. Dazu gesellen sich Geigenbauerin, Uhrmacher, Maßschneiderin, Schlüsselmacher (nicht Schlosser!), Holzlaternenbauerin, Orgelbauer und viele weitere mehr. Die Liste ist lang.

Lang, und das ist auch ein Teil der Wahrheit, ist gleichfalls die Liste der Handwerksberufe, die es gar nicht mehr gibt – die Nachfrage oder oftmals auch der Zeitgeist haben sie zur Strecke gebracht. Ein Reepschläger zum Beispiel sorgte dereinst dafür, dass aus Hanf und Flachs Seile und Anker-taue hergestellt wurden, damals unerlässlich für den Betrieb im Hafen. Die Reeperbahn in Hamburg erinnert noch heute daran.

Oder die Posamierer: Sie stellten Zierbänder, Quasten und Borten her, mit denen dann Kleidung oder Vorhänge veredelt und ausgeschmückt wurden. Das Zentrum der Posamentenherstellung in Europa lag vom 19. bis zum Ende des 20. Jahrhunderts rund um Annaberg-Buchholz im Erzgebirge. Heute gibt es diesen Beruf nicht mehr.

Auch ausgestorben: der Wagner, besser bekannt als Rad- oder Stellmacher. Der Köhler, der aus Holz Kohle herstellte. Auch das Schriftsetzen war ein Handwerk, heute arbeitet die Mediengestalterin eher mit dem Kopf. Im 17. und 18. Jahrhundert war die Kupferstecherei ein weit verbreiteter Beruf, und bis zur Erfindung der Lithografie im 19. Jahrhundert war der Kupferstich das geläufigste Illustrationsmittel. Heute? Vergessen. Wollen wir hoffen, dass die Hutmacherinnen & Co. nicht das gleiche traurige Schicksal ereilt. ●



Weitere Infos

Eine Liste deutscher Handwerksberufe gibt es u. a. hier:



handwerks-power.de



massmanufakturen.de

Hier finden Sie eine Übersicht „vergessener Handwerksberufe“:



arbeits-abc.de/
vergessene-handwerks-berufe

Platzsparende Fitnessgeräte für zu Hause

Mit kompakten Fitnessgeräten verwandeln Sie Ihr Wohnzimmer im Handumdrehen in ein kleines Home Gym. Viele Geräte lassen sich dank raffinierter Klappmechanismen nach dem Training mühelos und platzsparend verstauen.

Das Training in den eigenen vier Wänden bietet viele Vorteile. Sie sparen sich den Weg zum Fitnessstudio und die Mitgliedsbeiträge. Des Weiteren können Sie Ihr Training zu Hause jederzeit und unabhängig von Öffnungszeiten absolvieren. Damit integrieren Sie Ihr Training problemlos in den Alltag. Auch unter den Gesichtspunkten der Pandemie ist es vorteilhaft, sich nicht der Menschenansammlung in einem öffentlichen Fitnessraum auszusetzen.

Wenn Ihnen nur wenig Platz zur Verfügung steht, müssen Sie trotzdem nicht auf das Fitnessstraining zu Hause verzichten. In diesem Artikel stellen wir Ihnen die besten Trainingsmöglichkeiten für Wohnungen und Apartments vor. Sie werden überrascht sein, wie vielfältig das Training auf kleinstem Raum sein kann. Fitnessgeräte, die



Das Wohnzimmer als Home Gym. Nach dem Training werden die Geräte platzsparend verstaut.



Herz-Kreislauf-Training ist schon auf 0,5 m² möglich (z. B. mit dem Heimtrainer XB40 von Duke Fitness).

kompakt sind und leicht verstaut werden können, ermöglichen es, den Platz zu Hause sehr effizient zu nutzen. So haben Sie am Ende sogar Platz für mehr als ein Sportgerät und können Geräte für verschiedene Trainingsziele wie Kraft- und Ausdauertraining anschaffen.

Tipp: Achten Sie bei der Auswahl des optimalen Trainingsgerätes für Ihre Wohnung unbedingt auf die Abstellmaße und Aufbewahrungsmöglichkeiten.

Die besten kompakten Fitnessgeräte für Mietwohnungen

Ihnen steht nur begrenzt Platz für ein Fitnessgerät zur Verfügung und Sie möchten trotzdem zu Hause trainieren? Die Geräteexperten stellen hier eine Auswahl der besten platzsparenden Trainingsgeräte für Mietwohnungen vor. Heutzutage gibt es ein großes Sortiment innovativer Fitnessgeräte, die platzsparend sind und Ihnen beim Erreichen Ihrer Trainingsziele helfen.

Rudergeräte sind die Alleskönner unter den Fitnessgeräten: Mit einem Rudergerät wie zum Beispiel dem Darwin RM50 beanspruchen Sie beim Training über 80 Prozent der Muskulatur des Körpers. Darüber hinaus lässt sich das Gerät nach



**Ihre kleine
Wellness-Oase:**

Mit einem Massagesessel
holen Sie sich Entspannung
für Körper und Seele
nach Hause.

Dank der Transportrollen lassen sich Crosstrainer, wie der kompakte CT40 von Darwin, bequem bewegen.

dem Training in hochgeklapptem Zustand auf einer Fläche von nur einem halben Quadratmeter verstauen. Auch mit einem Crosstrainer trainieren Sie zu Hause optimal Ihre Ausdauer. Ein besonders kompaktes Beispiel dafür ist der Darwin Crosstrainer CT40. Das Gerät hat eine Stellfläche von nur 0,75 Quadratmetern und kann dank der Transportrollen nach dem Workout bequem veräumt werden. Eine besonders platzsparende Möglichkeit für Ihr Herz-Kreislauf-Training bietet beispielsweise auch der Duke Fitness Heimtrai-

ner XB40. Zusammengeklappt verstauen Sie das Trainingsfahrrad auf nur 0,37 Quadratmetern. Damit passt es in die meisten Kleiderschränke. Die Möglichkeiten zum Muskelaufbau und für die Kräftigung des gesamten Körpers sind mit einer Kraftstation umso vielfältiger. Die Kraftstation MS30 von Darwin ist ein gutes Beispiel dafür, denn sie benötigt mit etwa 2 m² Stellfläche etwas mehr Platz als ein Cardiogerät, passt mit einer Höhe von nur 195 cm aber auch in kleine Zimmer.

**Das passende Fitnessgerät für Ihre
Bedürfnisse**

Sie möchten im Alltag regelmäßig sportlich aktiv sein? Mit einem Fitnessgerät zu Hause schaffen Sie dafür die besten Voraussetzungen. Diese und viele weitere Trainingsgeräte finden Sie zum Beispiel bei Sport-Tiedje, Europas Nr. 1 für Heimfitness. In den 35 Fitnessfachmärkten in Deutschland können Sie sich beraten lassen und eine große Auswahl an Crosstrainern, Ergometern, Laufbändern, Rudergeräten, Indoor Bikes und Kraftstationen direkt vor Ort testen. Dort und unter www.sport-tiedje.de finden Sie garantiert das richtige Fitnessgerät für die eigenen vier Wände. Dank Aufbau- und Lieferservice kommen Sie dann aber erst beim Training ins Schwitzen.



Viele Rudergeräte (hier der cardiostrong Baltic Rower) sind nach dem Training platzsparend hochstellbar.

Mehr Bewegung für ein gesundes Leben

Schlechtes Wetter, keine Zeit, keine passende Ausrüstung – der innere Schweinehund kommt in vielen Formen zutage. Dabei ist Bewegung so wichtig, um Stress abzubauen und gesund zu bleiben. Wir helfen Ihnen dabei, ganz nebenbei mehrere Aktivitäten in Ihren Alltag einzubauen.

Früher war mehr Bewegung – und zwar im Alltag. Gründe dafür waren ganz pragmatischer Natur, denn in der Urzeit war die Hauptaufgabe des Homo sapiens das Jagen und Sammeln, man war also permanent auf Achse, um sich seinen Lebensunterhalt zu sichern. Später arbeiteten unsere Urgroßeltern und Großeltern zumeist in der Landwirtschaft, das Auto war längst noch nicht so verbreitet wie heute – die Menschen haben sich zwangsläufig mehr und ausdauernder bewegt.

Das ist heute bekanntermaßen ganz anders und so sitzen wir in der Regel zwei Drittel des Tages herum: daheim am Schreibtisch, am Esstisch oder „auf Arbeit“. Laut einer Studie aus dem Jahr 2018 (Quelle: The Lancet Global Health) nimmt die Bewegungslosigkeit mit dem Wohlstand innerhalb der Gesellschaft zu. In Zahlen: Anhand der Daten von 1,9 Millionen Menschen konnte nachgewiesen werden, dass die unzureichende Aktivität in Ländern mit hohem Einkommen im Laufe der Zeit zugenommen hat und dass sich in diesen Ländern rund 36 Prozent der Menschen zu wenig bewegen, während es in Ländern mit niedrigem Einkommen lediglich 16 Prozent sind.

Dabei ist es so einfach, sich zu bewegen, denn unsere Bewegungslosigkeit liegt nicht an mangelnden Möglichkeiten, sondern an unserer Bequemlichkeit. Wir zeigen Ihnen ein paar einfache Tricks:

- **Treppe nehmen:** Es gibt einen Fahrstuhl? Super. Aber nehmen Sie stattdessen lieber die Treppe – Sie müssen die Stufen ja nicht raufsprinten.
- **Früher aus dem Bus:** Wenn es nicht gerade in Strömen regnet, öfter mal den Bus oder die Bahn eine Haltestelle früher verlassen und den Rest zu Fuß gehen – so lernt man auch mal seine Nachbarschaft kennen.

- **Workout beim Kaffeekochen:** Während der Kaffee durch die Maschine läuft, einfach mal ein paar Kniebeugen oder (für versierte Sportskanonen) auch Liegestütze machen.
- **Zwei statt vier Räder:** Zur Abwechslung mal das Auto stehen lassen und auf den Drahtesel umsteigen: Zur Arbeit oder zum Bäcker kommt man so auch und manchmal geht das sogar schneller. Das Ganze ist auch noch eine Win-win-Situation: Sie bewegen sich, tun etwas für die Umwelt und schonen den Geldbeutel.
- **Bewegung vor dem Fernseher:** Man kann die Tagesschau auch schauen, während man mit einem Gewicht trainiert oder einfach ein paar Dehnübungen macht – die Nachrichten werden dadurch zwar nicht besser, aber dafür das eigene Körpergefühl.
- **Ball statt Stuhl:** Ein Gymnastikball als Schreibtischstuhl bewirkt bewegungstechnisch Wunder – Ihre Wirbelsäule wird es Ihnen danken.
- **Die Zehen arbeiten lassen:** Indem man immer wieder von den Zehen auf die Fersen abrollt, aktiviert man die Beinvenenpumpe – und das ist hervorragend für die Durchblutung.
- **Ziel: 10.000 Schritte:** Untersuchungen haben belegt, dass 10.000 Schritte am Tag für eine bessere Schlafqualität sorgen und dazu noch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren – wenn das keine guten Gründe sind ... ●





Zahlen, Daten, Fakten

VALENTINSTAG – DER TAG DER LIEBE

HERKUNFT DES VALENTINSTAGS: DER TAG GEHT AUF ST. VALENTIN VON TERNI ZURÜCK, EINEN ITALIENISCHEN BISCHOF AUS DEM 3. JAHRHUNDERT. ER STARB AM 14. FEBRUAR ALS MÄRTYRER. IN VIELEN LÄNDERN GILT ST. VALENTIN ALS SCHUTZPATRON DER LIEBENDEN UND WIRD ALS HEILIGER DER ZÄRTLICHKEIT VEREHRT.



4,5

MILLIARDEN SCHNITTROSEN WURDEN 2020 ZUM VALENTINSTAG IMPORTIERT. DIE MEISTEN VERKAUFTEN ROSEN IN DEUTSCHLAND KOMMEN AUS DEN NIEDERLANDEN. PLATZ 2 UND 3 BELEGEN DIE AFRIKANISCHEN LÄNDER KENIA UND SAMBIA.



DIE TOP 3 DER VALENTINSTAGS-GESCHENKE: BLUMEN (VOR ALLEM ROTE ROSEN), EIN RESTAURANTBESUCH UND KULINARISCHE GESCHENKE (Z. B. PRALINEN)

AUS VERPFLICHTUNG
3,4%

AUS TRADITION
3,4%

AUS FREUDE AM SCHENKEN
37,9%

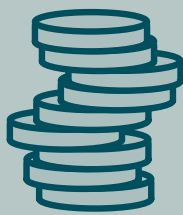
AUS LIEBE
46,5%

WARUM BESCHENKEN WIR UNS EIGENTLICH?



40

PROZENT DER DEUTSCHEN HASSEN DEN VALENTINSTAG. 20 PROZENT DER ALLEINSTEHENDEN GEBEN AN, SICH AN DIESEM TAG BESONDERS EINSAM ZU FÜHLEN.



ZWISCHEN
25 EURO
UND
50 EURO
GEBEN DIE DEUTSCHEN DURCHSCHNITTLICH FÜR EIN VALENTINSTAGS-GESCHENK AUS.

DIE STADT DER LIEBE, **PARIS**, IST DAS BELIEBTESTE EUROPÄISCHE REISEZIEL ZUM VALENTINSTAG.

1 MILLIARDE EURO

UMSATZ HAT DER HANDEL IM JAHR 2020 RUND UM DEN VALENTINSTAG GEMACHT.

KINDER



Buch

Knallharte Tauben lassen die Katze aus dem Sack



Ein wertvoller Smaragd in Form eines Katzenauges wurde aus dem Katzen-Museum gestohlen. Doch dann taucht er wie aus dem Nichts im Kropf von Master Kropf wieder auf. Wie ist der Smaragd bloß da reingekommen? Und überhaupt: Wo sind plötzlich alle anderen Tauben der Stadt? Hier treibt doch eindeutig jemand ein falsches Spiel mit den knallharten Tauben ... Für viele sind Tauben die Ratten der Lüfte, Autor McDonald aber setzt den Vögeln ein Denkmal. Sehr lustiger Miträtselspaß für alle Menschen ab 8 Jahren – der Verlag gibt eine Schlapplachgarantie! 🌟

Knallharte Tauben lassen die Katze aus dem Sack (Teil 5), von Andrew McDonald (Autor), Ben Wood (Illustrationen); 224 Seiten, Loewe Wow; **ab dem 9. Februar 2022 im Handel**



Lieblingfilm

Rumble – Winnie rockt die Monster-Liga

Stellt euch eine Welt vor, in der es zahme Monster gibt, die am liebsten in ihrer Freizeit Monster-Wrestling anschauen – so auch Winnie, die unbedingt in die Fußstapfen ihres Vaters treten und Monster-Wrestling-Managerin werden will. Und sie nimmt sich viel vor: Sie will ein unerfahrenes und nicht gerade vielversprechend scheinendes Monster zu einem Champion aufbauen – klar, dass das jede Mengen Pleiten, Pech und Pannen zur Folge hat ... Eigentlich sollte der Zeichentrickfilm schon letztes Jahr in die Kinos kommen, wurde aber wegen Corona immer wieder verschoben. Und wenn euch die Figuren irgendwie bekannt vorkommen: Regisseur Hamish Grieve drehte 2009 den Hit „Monsters vs. Aliens“ – der weiß, wie lustige Monster aussehen müssen. 🌟 Rumble – Winnie rockt die Monster-Liga (USA 2021), Regie: Hamish Grieve, Verleih: Paramount Pictures; **ab 17. Februar im Kino**



Lieblingshörbuch

Die geheime Drachenschule – Die Rebellion der Drachenreiter (Folge 6)



Das Tribunal der Sieben Flammen hat entschieden: Henry darf nicht auf die Wolkenburg zurückkehren. Nun droht das Bündnis der Sieben Feuer zu zerbrechen, denn Henrys Freunde und sein kompletter Jahrgang stellen sich geschlossen hinter ihn. Gemeinsam mit ihren Drachen und einigen Mastern kehren sie Sieben Feuer den Rücken und schließen einen neuen Pakt: die Flamme des Widerstands. Währenddessen sammelt die ehemalige Goldzunge Lady Blackstone ihre dunklen Kräfte, und es ist nur eine Frage der Zeit, bis sie Sieben Feuer angreifen wird ... der 6. Teil der Saga um die Drachenschule ist mindestens so spannend wie die ersten fünf Folgen! 🌟 Die geheime Drachenschule – Die Rebellion der Drachenreiter (Folge 6); von Emily Sky, gesprochen von Philipp Schepmann; Lübbe Audio; 488 Minuten (2 CDs), ca. 13 Euro; **seit 28. Januar im Handel**



Hättest du es gewusst?

Darum werden Nadelbäume im Winter nicht braun

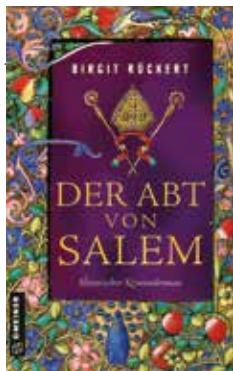
Man unterscheidet Bäume an der Art der Blätter in Laub- oder Nadelbäume, das bedeutet: Nadeln von Kiefern oder Tannen gelten auch als Blätter. Nadeln haben eine feste Oberhaut, wodurch sie bei der Fotosynthese nicht zu viel Wasserdampf verlieren. Außerdem verfügen die Nadeln über einen natürlichen Wasserspeicher. Dazu sind sie mit einer Wachsschicht überzogen, die sie gegen Kälte und Austrocknen schützen – diese wirkt wie eine Isolierschicht. Wenn im Winter das Wasser im Boden gefroren ist und die Wurzeln kein Wasser nachliefern können, verhindert diese Schicht, dass die Nadeln austrocknen. Deswegen bleiben sie grün. 🌟



Kulturtipps



Buch **Der Abt von Salem**



Birgit Rückert: **Der Abt von Salem**, Gmeiner Verlag, ISBN 978-3-8392-0115-2, 411 Seiten, 15 Euro; **ab 9. Februar im Handel**

Das Jahr 1494: Bei der Generalversammlung der Zisterzienser im Kloster Cîteaux (Region Burgund, Frankreich) geht das Böse um: Ein toter Knecht in der Weinpresse, dazu ein im Kreuzgang erhängter Laienbruder, das weckt die Neugier von Bruder Johannes aus Salem, der von seinem Abt und von König Maximilian in besonderer Mission in das Kloster geschickt wurde. Bevor Johannes die mysteriösen Todesfälle aufklären kann, gerät er selbst in Verdacht ... Birgit Rückert, die selbst in Salem lebt und arbeitet, präsentiert mit diesem Roman den dritten Fall rund um den smarten Zisterziensermönch Johannes – fiktional in historisch echtem Kontext. ●



Kino **Tod auf dem Nil**



Den belgischen Meisterdetektiv Hercule Poirot verschlägt es nach Ägypten, wo es an Bord eines Dampfers zu einem Mord kommt. Jacqueline de Bellefort wird schnell zur Hauptverdächtigen, schließlich schnappte ihr die Ermordete Ehemann Simon weg – allerdings hat sie ein Alibi. Poirot beginnt zu ermitteln und

muss feststellen: Jeder an Bord könnte der Mörder sein. Kenneth Branagh dreht mit „Tod auf dem Nil“ nach „Mord im Orient-Express“ (2017) seinen zweiten Poirot-Film – bildreich, scharfsinnig, opulent und immer mit einem Augenzwinkern. Agatha Christie hat zu Lebzeiten 33 Romane über den schrulligen wie genialen Detektiv geschrieben, da wartet also noch viel Arbeit auf Branagh. ●

Tod auf dem Nil (USA 2021), Regie: Kenneth Branagh; mit Kenneth Branagh, Gal Gadot, Armie Hammer, Emma Mackey u. v. m.; Verleih: Walt Disney Company; **Start: 10. Februar**



Musik **Scorpions: Rock Believer**



Mehr Symbolik für einen Albumtitel geht nicht: Über 50 Jahre sind die Scorpions unterwegs, 18 Studioalben haben sie seitdem veröffentlicht und sind geföhlt 125-mal rund um den Globus getourt – und trotzdem sind die Hannoveraner noch immer

„Rock Believer“ (=Rock-Glaubende). „Wir haben alle zusammen in einem Raum gespielt und die Songs aufgenommen“, sagte Frontmann Klaus Meine (73) in einem Interview dazu. „Genau, wie wir es in den 80er-Jahren gemacht haben.“ Das klingt vielversprechend für die elf Songs, die für das Album eingespielt wurden. Neu ist: Am Schlagzeug sitzt erstmals Mikkey Dee (Ex-Motörhead) – und das tut der Sache auch ziemlich gut. ●

Scorpions: **Rock Believer**; Vertigo / Universal Music; **ab dem 25. Februar im Handel**



Podcast **Lied vom Tod**

Das ist zwar ein etwas morbider Titel für einen unterhaltsamen Podcast – aber natürlich wurde er nicht ohne Hintergedanken gewählt, soll er doch an den Ennio-Morricone-Klassiker „Spiel mir das Lied vom Tod“ erinnern. Worum geht's also? Um Sex, Drugs, Rock'n'Roll und die Folgen davon. Es geht um tödliche Geschichten von Musikerinnen und Musikern – erzählt von Musikerinnen und Musikern! Dieser Podcast kombiniert packenden True Crime aus der Musikwelt mit aufschluss-

reichen Interviews von Stars aus Film und Musik. So spricht die Sängerin Joy Denalane über Amy Winehouse oder Gonzales Ochsenknecht über Black Metal und die Tragödien dahinter. Für Musikfans ein Muss, für Neugierige eine Empfehlung. ●

Lied vom Tod, von der Zeitschrift Musikexpress (Springer SE); alle 14 Tage neu, zwischen 30 und 40 Minuten, u. a. kostenlos auf musikexpress.de

Impressum

für uns Für Mieter und Genossenschaftsmitglieder | **Herausgeber** KREATIV Druck und Medienagentur GmbH, Memellandstraße 2, 24537 Neumünster, Telefon: 04321 6900260, E-Mail: info@kreativ-sh.de © Alle Rechte beim Herausgeber. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlags.

Redaktion Michael Graul | **Für Beiträge, Fotos und Anzeigen der Unternehmensseiten** sind die jeweiligen Wohnungsunternehmen verantwortlich

Layout und Herstellung KREATIV Druck und Medienagentur GmbH, Memellandstraße 2, 24537 Neumünster

Dieses Magazin umfasst vielfältige Themen, die die Vielfalt der Mieterinnen und Mieter widerspiegeln. Deshalb setzt sich die Redaktion für eine gendergerechte und barrierearme Sprache ein. Wir wollen entweder genderneutrale Formulierungen oder sowohl die männliche als auch die weibliche Variante verwenden.

Gutes Aussäen ist alles.

Wer sich selbst ernähren kann,
führt ein Leben in Würde.

brot-fuer-die-welt.de/saatgut

Mitglied der **actalliance**



Würde für den Menschen.