

OZ TERMINE

Möchten Sie Termine für
Veranstaltungen bekanntgeben?
Rufen Sie an
03 81 / 36 54 10
Schicken Sie ein Fax
03 81 / 36 52 05
Schreiben Sie an
OSTSEE-ZEITUNG
Rostocker Zeitung
Richard-Wagner-Straße 1a
18055 Rostock

ROSTOCK
LESUNG» Altstadt Antiquariat,
Wollenweberstr. 44: 19.00 Geschichten,
de dat Läben schriwt..., plattdeutsche
Kurzgeschichten von H. Wulff
TREFFPUNKT» Ballettschule Mar-
quardt, Kröpeliner Str. 74:
10.00-10.45 Musikgarten für Babys
Hausbaumhaus, Wokrenterstr. 40:
13.00-17.00 Besichtigung
Musik-Theater-Salon Mechaje, Lan-
ge Str./an der Oberkante:
16.30-18.00 Kinderzirkus Wölkchen
SENIOREN» Ballettschule Mar-
quardt, Kröpeliner Str. 74:
11.00-12.00 Seniorentanz
Maria-Martha-Haus, Alter Markt 17:
10.00 Musik hören, 14.30 Kaffe-
klatsch

**Seniorentreff der AWO Markgra-
fenheide**, Warnmünder Str. 3:
14.00 Rätselstunde

WARNEMÜNDE
TREFFPUNKT» Am Leuchtturm:
11.00-18.00 Kunsthandwerkermarkt
Karls Pier7, Am Passagierkai 3:
11.00-12.00 4. Warnemünder Sand-
welt, Führungen mit Othmar Schif-
fer-Belz
Leuchtturm: 11.00-18.00 Kunsthand-
werkermarkt
FERIENTIPPS» Piratennest (Höhe
Rettungsturm 3): 20.00 Lagerfeuer-
konzert - Schmetterling trifft Puste-
blume... mit Matthias Meyer Göllner
AUSSTELLUNGEN» Kirche, Kirchen-
platz: 10.00-18.00 ich krieg dich - Kin-
der in bewaffneten Konflikten

GRAAL-MÜRITZ
TREFFPUNKT» Haus des Gastes,
Rostocker Str. 3: 15.00 Kleine Kunst
selbst gestalten. **Seebrückenvor-
platz**: 10.00 NaturHandWerk
FITNESS» Aquadrom, Buchenkamp-
weg 9: 8.00 Frühschwimmen;
9.30-21.30 Schwimm-, Sporthalle
BIBLIOTHEKEN» Haus „Ithaka“,
Fr.-Reuter-Str. 17: 9.00-11.30, 13.00-16.30

TESSIN
TREFFPUNKT» Alte Zuckerfabrik,
Sülzerstr. 3, Erlebniswelt: 14.00-20.00
Kinder-Spiel-Park, Kletterwand
FITNESS» Freizeit- und Wellness-
center, Volkspark: 9.00-22.00
Schwimmbad, Sauna, Kegeln
BIBLIOTHEKEN»
Stadtbibliothek: 14.00-16.00

WIR GRATULIEREN

zum heutigen Geburtstag
ROSTOCK» Gerhard Krüger (90),
Hannelore Niemann (79), Senioren-
wohnanlage Evershagen; **Elli Gierahn**
(92), **Peter Kosmider** (84), Pflegeheim
Toitenwinkel 1; **Werner Radis** (89), Se-
niorenzentrum Stadtweide; **Irene Rein-
hold** (89), Pflegeheim Toitenwinkel 2;
Edeltraud Elfriede Maria Dethloff
(73), Seniorenwohnanlage Südstadt
GRAAL-MÜRITZ» Dr. **Brigitte**
Albrecht (72), **Gerda Locke** (89),
Jenny Virgin (86)

SANITZ» Margot Möller (80),
Gisela Lehner (78)
PASTOW» Wolfgang Bergeler (75),
Manfred Wiese (74)
GRAMMOW»
Hans-Werner Alshuth (77)
SCHARSTORF»
Irma Wolter (91)
KRITZMOW»
Almuth Greven (72)
LAMBRECHTSHAGEN»
Traute Eggert (77)
PAPENDORF» Gisela Nosko (81)

MELDUNGEN VOM HAFENKAPITÄN

Schiffsankünfte heute
Warnemünde: „Seven Seas Voya-
ger“, Flagge: Bahamas, 207 m, BRZ:
42.363; „Marina“, Flagge: Marshal
Inseln, 239 m, BRZ: 66.084, aus Ko-
benhavn, Kreuzfahrt.

„Norwegian Star“, Flagge: Baha-
mas, 294 m, BRZ: 91.740, aus Kopen-
havn. Kreuzfahrt.
(Angaben ohne Gewähr)
Weitere Informationen unter
www.rostock-port.de

HIER FINDEN SIE HILFE

NOTRUF
Polizei ☎ 110
Feuerwehr/Rettungsdienst ☎ 112
Giftnotruf ☎ 03 61 / 73 07 30
Hausbesuchsdienst in Rostock
(bei Notfall): ☎ 4 44 11
Krankentransport:
☎ 4 44 11, 45 40 80

CHIRURGEN-NOTDIENST
für Erwachsene und Kinder
Chirurgische Universitätsklinik,
Schillingallee ☎ 03 81 / 49 40

**KASSENÄRZTLICHER
BEREITSCHAFTSDIENST**
☎ 116 117
Hausbesuchsdienst:
Rostock: Arzthaus: (16-07 Uhr)
Paulstraße 48-55
☎ 01 80 / 58 68 22 24 55
Trelleborger Str. 10c
☎ 01 80 / 58 68 22 24 56
Bei Nichterreichen:
☎ 03 81 / 4 44 11
Ärztlicher Bereitschaftsdienst:
Rostock: (19-24 Uhr)
Arztelhaus, Paulstraße 48-55
Arztelhaus, Trelleborger Str. 10c
Dummerstorf/Kavelstorf
Kassenärztlicher Dienst Rostock
☎ 03 81 / 4 44 11
☎ 01 80 / 58 68 22 24 55
Tessin/Sanitz/Kritzow/Schwaan
Satow/Rövershagen/Graal-Müritz
Leitstelle Bad Doberan
☎ 03 82 03 / 6 24 28
**Standortärztlicher Bereitschafts-
dienst der Bundeswehr:**
☎ 03 81 / 63 6-23 99

APOTHEKEN-NOTDIENST
Rostock: (18-08 Uhr) Ahorn-Apo.,
Toitenwinkel, S.-Allende-Str. 28
☎ 0381 / 69 96 30
Fritz-Reuter-Apo., Doberaner Str.
43b ☎ 0381 / 4 93 22 20
Warnemünde: Kur-Apo., Am Kirchen-
platz 5 ☎ 0381 / 5 22 86

**KASSENÄRZTLICHER
KINDERNOTDIENST**
Rostock (19-21 Uhr):
Arztelhaus Paulstr. 48.

Bützow: (18-21 Uhr)
Markt-Apotheke, Lange Straße 49
☎ 03 84 61 / 6 52 16
Laage: (18-21 Uhr)
Markt-Apotheke, Hauptstr. 18
☎ 03 84 59 / 3 20 55
Sanitz: (18.30-21 Uhr) Weiden-Apo-
theke, John-Brinckman-Str. 10a
☎ 03 82 09 / 2 88

Dummerstorf: (18-19 Uhr)
Schmiedeweg 1 ☎ 03 82 08 / 1 39 15
Graal-Müritz: (18-08 Uhr)
Kur-Apotheke, Kurstraße 18
☎ 03 82 06 / 7 81 02

ZAHNÄRZTE-NOTDIENST
Rostock: (19-21 Uhr) ZA Heitner,
Ehm-Welk-Str. 22 ☎ 0381 / 72 20 30
Landkreis Rostock:
Rettungsleitstelle
☎ 03 82 03 / 6 25 05 oder 6 24 28

TIERÄRZTE-NOTDIENST
Rostock: (19-7 Uhr)
Tierklinik, Thierfelderstr. 19
☎ 25 27 70
Tierheim ☎ 2 52 77 31
Schlage: Tierheim ☎ 03 82 08 / 3 57

NOTRUF FÜR FRAUEN
und Mädchen ☎ 4 40 32 90
Frauenhaus ☎ 45 44 06, 45 44 07

KINDERSCHUTZHOTLINE
☎ 08 00 / 1 41 40 07

TELEFONSELSORGE
kostenlos ☎ 0 80 01 11 01 11
☎ 0 80 01 11 02 22
WEISSER RING e.V.
(0 - 24 Uhr) ☎ 03 81 / 8 09 87 47

Trendsport Stand Up Paddling: Mit Balance und Teamgeist

Kommunikation, Ehrgeiz und ein respektvolles Miteinander sind gefragt. Mit dem Paddel in der Hand und dem Brett unter den Füßen lösen sich Alters- und Hierarchiegrenzen auf.

Von Karolin Hebben



Max Haase, Birger Keuchel und Nils Keuchel (v. l.) machen es vor: Stand Up Paddling ist der Trendsport. Fotos: Marko Luptscho / Karolin Hebben (3)

Stadtmitte – Birger Keuchel (46) und Philip Michel (45) von MedPrevio machen es vor: Stand Up Paddling (SUP). Mittlerweile auch in Deutschland ist es die Trendsportart schlechthin.

Schon auf dem Steg schunkelt es. Das Wasser plätschert gegen das Holz. Philip Michel lässt sein Brett zu Wasser. Die nächste Hürde: Vom wackligen Steg auf das noch wackligere Brett. Das einzige, woran er sich klammern kann, ist das rot-schwarze Paddel. Während er den Mitpaddlern noch erklärt, wo es gleich langgeht, setzt er in der Hocke einen Fuß auf das Brett, aber verlagert sein Gewicht erst mit dem zweiten darauf. Langsam richtet er sich auf. Nun kann es losgehen. Paddel zu Wasser.

„Beim Stand Up Paddling wird alles am Körper trainiert“, so Michel, „Ausdauer und Muskeln.“ Nicht nur der Körper stehe bei diesem Sport im Vordergrund: Teamgeist und Kommunikation seien gefragt. Paddler erleben gemeinsam die Natur und stärken den Zusammenhalt. Das gemeinsame Paddeln fördere den respektvollen Umgang miteinander – über alle Alters- und Hierarchiegrenzen hinaus.

„Ins Wasser gefallen bin ich bisher noch gar nicht. Stand Up Paddling ist meine neue Sportart, es macht großen Spaß“, so Max Haase (17), der gleich eine Trainerlizenz gemacht hat. Er wird voraussichtlich bald eine Schüler-AG an der Christophorusschule Rostock leiten. Auf den rot-weißen Brettern wagte er sich sogar schon in die Fluten der Ostsee. „Mit Wellen macht es zwar noch mehr Spaß, aber die Balance zu halten ist natürlich schwieriger“, erzählt Haase.

Er steht zweimal wöchentlich auf dem Brett und fährt meistens Touren auf der Warnow nahe des Kanuclubs auf der Holzhalbinsel. „Von hier bis zur Schleuse und wieder zurück“, erklärt er seinen üblichen Weg.

„Je besser der Stand, desto größer ist der Vortrieb – man kann auch schnell fahren“, erläutert Michel die entscheidende Taktik für ein Rennen. „Es wird abwechselnd links und rechts gepaddelt, wobei Wellen und Wind bei der Balance getrotzt werden muss.“

Auch Nils Keuchel (22) hat die Lust gepackt. Er ist gerade dabei,

eine Trainerlizenz zu erwerben. „Ich bin einmal ins Wasser gefallen. Es hat mich aber nicht abgeschreckt – Stand Up Paddling ist wirklich spaßig.“

Auch die Frau des Geschäftsführers, Anke Keuchel, hat das Paddelfieber gepackt. Was von außen schwierig und profihaft aussehe, sei leichter als man denkt, betont sie. Also durchaus auch ein Sport für Frauen. „Ich habe es mir schwerer vorgestellt. Zuerst bin ich auf Knien gestartet, habe eine kleine Runde gedreht. Aber dann standen wir alle auch schon“, erklärt die 43-Jährige.

„Stand Up Paddling ist bisher immer Individualsport gewesen. Wir machen daraus einen Team sport“, verkündet Michel. Ziel sei es, den Trend überregional zu verbreiten. MedPrevio hat Partner in Bayern und Anfragen aus Mainz, Köln und Sylt. „Wir möchten Stand Up Paddling mit unseren Partnern etablieren. Es ist gut für die Gesundheit – wie in der Physiotherapie muss man stets die Balance ausgleichen.“



●● Stand Up Paddling ist meine neue Sportart. Ich war schon in der Ostsee mit dem Brett. Bei Wellengang ist es aber schwieriger.“

Max Haase (17), Schüler

●● Ich habe mir Stand Up Paddling schwerer vorgestellt. Ich bin sogar noch nie ins Wasser gefallen.“



Anke Keuchel (43), MedPrevio



●● Stand Up Paddling ist recht einfach. Für mich ist es ein schöner Ausgleich zu meiner Sportart: dem Ringen.“

Benjamin Sadkowiak (25), SUP-Lehrer

Firmen-Teams für Training gesucht

Firmen, aufgepasst: Die OSTSEE-ZEITUNG und Medprevio verlosen ein mehrwöchiges Trainingsprogramm für bis zu fünf Teilnehmer – eine Firmen-Mannschaft – im Stand Up Paddling. Wer mit seinen Kollegen den gesunden Sport kostenlos trainieren möchte, wendet sich bitte per E-Mail

an info@medprevio.de. Unter den Einsendern wird ein Team ausgelost, das jeweils mittwochs im SUP trainiert wird. Weitere Firmen sind – gegen ein Entgelt – bei Medprevio willkommen. Mitte September soll es dann ein Rennen auf dem Wasser mit den beteiligten Teams geben.

Podiumsdiskussion zur Frauenpolitik im Bund

Südstadt – „Frauen sind wählerisch“ – unter diesem Motto steht der Frauenpolitische Tisch der Hansestadt Rostock am Donnerstag, 22. August, 16 Uhr, im Existenzgründerinnen- und Unternehmenszentrum Rostock am Platz der Freundschaft 1. Im Rahmen einer Podiumsdiskussion mit den Direktkandidaten der großen Partei-

en der Hansestadt Rostock wird es um Ziele und Aktivitäten in Hinblick auf frauen- und gleichstellungspolitische Belange in der Bundespolitik gehen. Als Gäste werden Steffen Bockhahn (Die Linke), Christian Kleiminger (SPD), Hagen Reinhold (FDP), Peter Stein (CDU) und Harald Terpe (Bündnis 90/Die Grünen) erwartet.

Christina Rode zeigt ihre Holzskulpturen „Die Wartenden“

Östliche Altstadt – Die Holzbildhauerin Christina Rode präsentiert jetzt ihre Holzskulpturen „Die Wartenden“, dazu wird am Montag, 19. August, um 18 Uhr eine Vernissage im Zentrum kirchlicher Dienste am Alten Markt stattfinden. Es wird eine Dokumentation über die „Reise der Wartenden“ mit ihren verschiedenen Stationen in Ros-

tock geben und auch ein Gespräch mit den Paten, die die Wartenden in Rostock begleitet haben, ist geplant. Unterstützend findet einen Tag nach der Vernissage auch die musikalische Lesung „Tränen Perlen“ von Barbara Krippendorf im Zentrum kirchlicher Dienste statt. Krippendorf stellt mit Musiker Wolfgang Schmiedt ihr Buch vor.

Privatsache: „Die Bröker“ bauen im Petriertel

Nächste Woche rollen die Bagger an – 23 Eigentumswohnungen sollen entstehen.

Stadtmitte – Am 19. August kommt der erste Bagger: 23 Eigentumswohnungen und ein Gemeinschaftsraum werden im Petriertel erbaut – unter der Leitung der Baugemeinschaft „Die Bröker“, zusammengeschlossen aus 33 Gesellschaftern. „Jetzt ist es ernst“, verkündet Mitglied Joachim Schwabe. Mit Architekt Uwe Hempfling setzte er am Sonntag den ersten Spatenstich. Begleitet von den Mitgliedern der „Bröker“, von Single bis Ehepaar, jung bis alt. „Wir erfüllen alle Klischees einer Baugruppe“, scherzt Hempfling (50).

Unter dem Motto „Wir planen und bauen gemeinsam“ werden die Wohnungen zwischen Fischer- und Gerberbruch individuell von jedem der Eigentümer selbst gestaltet. Im Gegensatz zu klassischen Eigentumswohnungen mit festem Grundriss bestehe hier Änderungspotenzial. Die Intention liege darin, allen Interessenten die Möglichkeit des niveaувollen Wohnens in der Stadt zu bieten. „Es ist toll, wenn man mit seinen künftigen Nachbarn plant“, betont Schwabe. „Man kriegt rechtzeitig mit, wenn man doch nicht möchte“, fügt er lachend hinzu.

Die Fertigstellung der Wohnungen zwischen Stadtmauer und Warnow ist für Dezember 2014 geplant. Die Mitglieder der „Bröker“ hoffen auf eine Silvesterfeier im neuen Gemeinschaftsraum. Seit März 2012 gibt es die Baugruppe, nachdem ein Kern von Gesellschaftern eine Ausschreibung zum Grundstücksverkauf gewann. „Zu betonen ist auch die gute Zusammenarbeit mit der Stadt“, so Schwabe. „Die Qualität unserer Baugruppe wurde gesehen und anerkannt.“

„Unsere Architekten werden Blut geleckt haben“, so Schwabe weiter über eine eventuelle weitere Zusammenarbeit der Baugemeinschaft. Bauen mit Baugruppen sei vor allem in Großstädten ein Erfolgskonzept. Nur noch eine Etagenwohnung und ein Reihenhaus sind frei.



Joachim Schwabe (54) und Uwe Hempfling (50) setzen den ersten Spatenstich. Foto: Karolin Hebben

Karolin Hebben