

hier:

Das Nachbarschaftsmagazin
von RWE für das
Indeland

01
21

Gewinnspiel
Rätsel lösen und
Saugroboter gewinnen!
Seite 19

Seite 6

Apps, Livestreams und Co.

Viele digitale Angebote, Hightech-Landwirtschaft und autonomes Fahren sind keine Zukunftsmusik mehr und bereichern schon jetzt das Rheinische Revier

RWE

Wissen, wie der Hase läuft

Der Osterhase ist in diesen Tagen auch im Rheinischen Revier unterwegs und versteckt auf seinem Weg bestimmt das eine oder andere Osterei. Damit sich der Feldhase in den kommenden Jahren weiterhin im Rheinischen Revier wohlfühlt, führt die Forschungsstelle Rekultivierung zusammen mit dem Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz NRW und der Stiftung Rheinische Kulturlandschaft ein Feldhasenprojekt in der Rekultivierung Garzweiler durch. Sie bietet dem Langohr ein umfassendes Nahrungsangebot und zahlreiche Rückzugsmöglichkeiten. Mit ein bisschen Glück begegnet man so bei einem Spaziergang vielleicht einer Hasenfamilie.

**Die „hier:“-Redaktion wünscht
frohe Ostern!**





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

durch die Corona-Pandemie hat die Digitalisierung unseres Lebens noch einmal einen Schub bekommen: Virtuelle Klassenzimmer, Online-Gottesdienste, mobiles Arbeiten oder GPS-gesteuerte Landwirtschaft – die digitale Zukunft wird von vielen Menschen der Region bereits gelebt, wie unsere Titelseite zeigt.

Den Blick nach vorn gerichtet hat auch RWE: Wir setzen verlässlich den Kohleausstieg im Revier um – mit Block D des Kraftwerks Niederaußem ging Ende 2020 die erste Anlage vom Netz. Drei weitere Kraftwerksblöcke im Revier folgen in diesem Jahr. Wir unterstützen den gesetzlich festgelegten Stilllegungspfad mit aller Kraft. Dies geschieht mit großer Verantwortung für unsere Belegschaft und die Region, deren Entwicklung wir aktiv mitgestalten. Wir bauen neue Windparks auf rekultivierten Tagebauflächen, entwickeln Gewerbeflächen, erforschen Tiefenwärme am Kraftwerk Weisweiler und treiben innovative Zukunftsprojekte voran, etwa beim Thema Wasserstoff. Strukturwandel und Energiewende gehen bei uns Hand in Hand. Das Revier bekommt ein anderes Gesicht – aber RWE bleibt verlässlicher Partner der Region.

Viel Spaß bei der Lektüre und ein schönes Osterfest wünscht Ihnen Ihr

Frank Weigand

Dr. Frank Weigand, Vorstandsvorsitzender der RWE Power AG

In diesem Heft



hier: bei uns _____ **04**
 Auf vier Pfoten durchs Revier

Apps, Livestreams und Co. _____ **06**
 Wie digital ist das Rheinische Revier?

hier: im Inland _____ **12**
 Lokale Meldungen und Spieletipps

Power-Mix _____ **14**
 Nachrichten aus dem Unternehmen

Menschen von hier: _____ **16**
 Dem Fuchs auf der Fährte

Gewinnspiel _____ **18**
 Kreuzworträtsel lösen und tolle Preise gewinnen

Ausblick _____ **19**
 Yoga gegen Frühjahrsmüdigkeit

<p>Kontakt</p> <p>„hier“-Redaktion Telefon: 0800/8 83 38 30 (kostenlos) E-Mail: hier@rwe.com</p>		<p>RWE-Besucherdienst Telefon: 0800/8 83 38 30 Montag bis Freitag 8–16 Uhr besucher@rwe.com</p>		<p>Impressum</p> <p>Herausgeber: RWE Power AG Anschrift: Unternehmenskommunikation, RWE Platz 2, 45141 Essen Stüttgenweg 2, 50935 Köln V.i.S.d.P.: Stephanie Schunck, RWE Power AG Redaktion und Gestaltung: RWE Power AG Edelman GmbH, Köln</p>	
<p>Die „hier:“ und weitere Nachbarschaftsinformationen finden Sie im Internet unter www.rwe.com/nachbarschaft</p>		<p>RWE-Servicetelefon Bergschadenbearbeitung Telefon: 0800/8 82 28 20, werktags 9–15 Uhr</p>		<p>klimaneutral natureOffice.com DE-261-684743 gedruckt</p>	
<p>Wenn in der „hier:“ von Personen die Rede ist, sind in allen Fällen gleichermaßen weibliche und männliche Personen gemeint.</p>					



Fotos (inkl. Titelbild): Klaus Götgen, RWE, N. Wolf, Getty Images/Songsak Paname / EyeEm / Jordan Siemens, Helmut Sütsch

Auf vier Pfoten durchs Revier

Der Hund ist stets ein treuer Begleiter des Menschen. Doch manchmal ist es auch im Rheinischen Revier nicht so leicht, die passende Route für eine Tour mit dem vierbeinigen Freund zu finden. Die „hier:“ stellt drei abwechslungsreiche Routen vor.



Nikolauskloster und Schloss Dyck, Jüchen

Ein kleines Stück an der L 32 entlang, dann kommt man auf einen Feldweg, der in Richtung Jüchen-Damm führt. Wenn es viel geregnet hat, empfiehlt sich matschfestes Schuhwerk. Über Damm geht es dann weiter nach Aldenhoven. Hier sind die Rosenfelder und der Blick auf die Obstbaum-Plantagen von Schloss Dyck im Frühling ein besonderer Hingucker. Im Schlossgarten sind leider keine Hunde erlaubt. Doch das große Miscanthusfeld, das gegenüber der Schlosseinfahrt liegt, bietet den Fellnasen die perfekte Möglichkeit, zu toben, zu rennen oder zu schnüffeln. Auch für Herrchen und Frauchen sind die über 20 Gärten, die von kreativen Landschaftsarchitekten gestaltet wurden, ein absolutes Highlight.

 **Parkplatz Nikolauskloster, Jüchen**
 **7 Kilometer**

Otto-Maigler-See, Hürth

Im Sommer ist der Otto-Maigler-See ein beliebtes Ziel für Badegäste – sowohl im Strandbad als auch am Seeufer selbst. Aber wenn kein Badewetter herrscht, kann man den See bestens zu Fuß umrunden, ohne allzu vielen Menschen (und Hunden) zu begegnen. Vierbeinige Wasserratten können bei Gelegenheit auch immer mal wieder am Ufer ins Wasser springen. Zwei parallel verlaufende Wege, die durch viele Bäume getrennt sind, sorgen für Abwechslung und Schnüffelspaß. Außerdem gibt es rund um den See immer mal wieder eine kleine Wiese, wo Stöckchen oder Bälle geworfen werden können.

 **Parkplatz Schnellermaarstraße/ Ecke „Zur Gotteshülfe“, Hürth**
 **circa 7 Kilometer**

Sophienhöhe, Jülich

Die Sophienhöhe bietet mit ihren Hängen nicht nur ein bisschen Steigung und somit Herausforderung für Tier und Mensch, sondern belohnt Herrchen und Frauchen auch mit einem gigantischen Ausblick. Die sandigen Wege eignen sich perfekt, um ein bisschen herumzuschnüffeln. Ist der Aufstieg geschafft, gelangt man zum Jülicher Kopf – mit 286 Metern die dritthöchste Erhebung der Sophienhöhe. Dieser Hochpunkt wurde mit Wiesen und Wacholderbüschen heideartig angelegt und bietet den perfekten Platz, um eine kleine Pause einzulegen oder um Stöckchen zu werfen.

 **Wanderparkplatz Stetternich, Jülich**
 **7,5 Kilometer**

Hunde-trinkflasche zu gewinnen!

Die „hier:“ verlost eine Hundetrinkflasche für unterwegs. Dazu eine E-Mail mit Namen und Adresse bis zum 16. Mai an hier@rwe.com mit dem Stichwort „Hunderunde“ senden.



App laden und loswandern



hier: Das Magazin für unsere Nachbarn

Wichtiger Beitrag zur Energiewende

Revier. Im Rheinischen Revier läuft der Kohleausstieg nach dem gesetzlich festgelegten Fahrplan: RWE Power hat Ende 2020 den 300-Megawatt-Block D des Braunkohlenkraftwerks Niederaußem stillgelegt. Im Dezember werden drei weitere Blöcke mit der gleichen Leistung außer Betrieb genommen: Niederaußem C, Neurath B und Weisweiler E.

Durch die Stilllegung von Block D in Niederaußem entfallen in der gesamten Prozesskette der Braunkohle, die von der Rohstoffgewinnung im Tagebau bis zu Betrieb und Instandhaltung im Kraftwerk reicht, rund 300 Stellen. Bis Ende 2022, wenn RWE 2,8 Gigawatt Kraftwerksleistung stillgelegt hat, werden es

etwa 3.000 Arbeitsplätze sein. 2030 werden rund zwei Drittel der RWE-Kraftwerkskapazität auf Braunkohle-Basis stillgelegt und circa 6.000 Stellen vom Abbau betroffen sein. Damit trägt RWE in den Anfangsjahren die Hauptlast beim Ausstieg aus der Braunkohlenutzung in Deutschland. „Mit aller Kraft unterstützen wir den gesetzlich verankerten Stilllegungspfad und leisten unseren Beitrag zur Energiewende“, betont Dr. Frank Weigand, Vorstandsvorsitzender der RWE Power. „Gleichzeitig setzen wir konsequent unsere CO₂-Minderungsstrategie um. Bis 2040 wird RWE klimaneutral und beendet bis 2038 die Verstromung aus Braunkohle.“ Zeitgleich investiert RWE massiv in Erneuerbare Energien, Speicher und Wasserstoff.

Vertrag regelt den Ausstieg

Die Bundesregierung und RWE haben im Februar einen öffentlich-rechtlichen Vertrag unterzeichnet. Damit wurden die gesetzlichen Regelungen des Braunkohleausstiegs ergänzt.

Der Vertrag regelt den konkreten Fahrplan und die Bedingungen, nach denen die RWE AG ihre Braunkohlenkraftwerke abschaltet. Weitere Kernpunkte: Zwei der drei Tagebaue im

Revier werden früher geschlossen als geplant, und der Hambacher Forst bleibt erhalten. Die Entschädigung in Höhe von 2,6 Milliarden Euro wird zur Deckung der Tagebaufolgekosten genutzt. Dieser Betrag, der unter dem Vorbehalt der europäischen Beihilfeprüfung steht, liegt deutlich unterhalb des für RWE tatsächlich entstehenden Schadens. Der Vertrag schafft weitere Rechtssicherheit für alle Beteiligten.

Löss – Boden des Jahres 2021

Niederaußem. Er ist nach der Braunkohle der zweite Bodenschatz im Rheinischen Revier: der Lössboden. Das lehmige Substrat macht die hiesigen Äcker und Felder mit zu den fruchtbarsten Böden Deutschlands und ist der Schlüssel für die erfolgreiche Rekultivierung. Von der Bundesanstalt für Geowissenschaften und Rohstoffe (BGR) ist der Lössboden deshalb auch zum Boden des Jahres 2021 ernannt worden.

Schon im Tagebau beginnt der Prozess. „Der Lösslehm wird von den Baggern separat gewonnen, getrennt von anderen Erdmassen transportiert und als oberste Bodenschicht in der Rekultivierung mindestens zwei Meter mächtig aufgetragen“, erklärt Werner Sihorsch, Agraringenieur und Leiter der Rekultivierung von RWE Power. „Auf diese Weise bleibt der hochwertige Boden erhalten. Die rekultivierten Ackerflächen erreichen so hohe Ertragswerte und können an Erwerbslandwirte übergeben werden.“

Für die forstliche Rekultivierung wird der Löss direkt bei der Gewinnung per Schaufelradbagger mit Kies gemischt. So ist

er locker genug für die Wurzeln der Bäume und Sträucher, gleichzeitig wird genug Regenwasser gespeichert, sodass junge Pflanzen Trockenperioden gut überstehen.



Lössboden ist sehr nährstoffreich und macht die Felder im Rheinischen Revier besonders fruchtbar.



Unser digitales Revier

Unterricht per Videokonferenz, mobiles Arbeiten, Online-Gottesdienste – das alles gehört seit mehr als einem Jahr zu unserem neuen Alltag. Und wie sieht es mit der Digitalisierung im Rheinischen Revier aus?

Jeder dritte Deutsche steht der digitalen Welt seit Beginn der Corona-Pandemie offener gegenüber, zeigt eine Umfrage des Digitalverbands Bitkom. Neun von zehn Kommunen in Deutschland sehen die Krise zudem als Digitalisierungstreiber. Wir haben uns umgeschaut, wo die digitale Zukunft im Revier schon jetzt Realität ist und wie die Menschen in der Region den digitalen Wandel erleben.

Online-Unterricht als Zukunftsmodell?

Das Berufskolleg in Bergheim-Kenten ist ohne Zweifel ein Vorreiter in puncto Digitalisierung, alle Klassenräume sind hier seit 2019 mit digitalen Tafeln ausgestattet. Auch der zweite

Standort des Berufskollegs in der Ketteler Straße ist mittlerweile umfassend renoviert und auf dem neuesten Stand der Technik. „Kreidetafeln sind bei uns längst Geschichte“, sagt Schulleiterin Heike Hessemann-Grießbach mit einem Schmunzeln. Mit digitalen Hilfsmitteln wie beispielsweise Tablets könne der Unterricht nun deutlich interaktiver und moderner gestaltet werden. Außerdem spare die Schule Ressourcen wie Kreide oder Papier.

Mit der Pandemie begann jedoch auch für das Berufskolleg die Zeit des Homeschoolings. Rund 1.000 Schüler wurden zeitweise auf Distanz unterrichtet. Die Zeit ist für alle eine Herausforderung – Lehrer und Schüler müssen flexibel blei-

Ein wirksamer Ansatz für erfolgreiches Lernen.



Im Berufskolleg in Bergheim-Kenten sind Tablet, digitale Tafeln und Co. nicht erst seit der Corona-Pandemie Teil des Unterrichts.

Auch die Kleinsten werden bereits früh und doch behutsam an die digitalen Helfer herangeführt.



ben: Mal können die Jugendlichen zum Präsenztunterricht in die Klasse kommen, dann pauken sie wieder zu Hause vor dem Bildschirm. Damit das gut funktioniert, braucht es vor allem eins: digitale Hilfsmittel.

Das Berufskolleg hat zu Beginn des ersten Lockdowns neben einem Videokonferenzsystem sowie einer Kommunikationsplattform auch eine Sprach-Chatsoftware eingeführt. Der Vorteil: „Die Jugendlichen kennen die App aus der Gamerszene“, erzählt Hesselmann-Grießbach. „So erreichen wir viele unserer Schülerinnen und Schüler.“ Weil das Berufskolleg unter anderem in den Bereichen Gesundheit, Körperpflege und Ernährung ausbildet, ist der Praxisanteil normalerweise sehr hoch. Doch im Lockdown mussten auch diese Kurse per Videochat stattfinden.

Das Lernen auf Distanz ist nicht nur für Schüler, sondern auch für die Lehrkräfte eine große Umstellung, weiß Hesselmann-Grießbach: „Meine Kolleginnen und Kollegen haben sich innerhalb kürzester Zeit fortgebildet und sich so auf die ungewöhnliche Situation eingestellt.“ Und was bleibt nach der Pandemie? „Ich könnte mir vorstellen, weiterhin einen Distanz-Lerntag in den Stundenplan zu integrieren.“

Bastelanleitung per Videochat

Selbst die Kleinsten kommen früh in Kontakt mit modernster Technik und wachsen damit auf. So nutzen die hiesigen Kitas längst Tablets, Apps und Lernsoftwares. „Die Kinder sollen allerdings behutsam an digitale Helfer und die Medien herangeführt werden“, berichtet Tina Heisterkamp, Erzieherin und Medienpädagogin in der Kerpener Kita St. Josef. „Bei uns soll sie immer ein Erwachsener dabei begleiten.“

Richtig eingesetzt, können die Kleinen mit den Geräten vieles lernen, zum Beispiel ihre Feinmotorik schulen oder mit Apps das Sprechen trainieren. Auch Geschichten lassen sich digital vielfältiger erzählen. „Hier werden zum Beispiel die Geschichten von Pettersson und Findus animiert“, erklärt Heisterkamp und zeigt auf eine Bilderbuch-App, die neben Illustrationen auch passende Geräusche abspielt. Eines ist der Erzieherin bei alledem sehr wichtig: Die Technik soll stets die Kreativität der Kleinen fördern, etwa bei einer Fotorallye durch die Kita. Jedes Kind schießt eigene Bilder und zeigt sie danach den anderen. Die wiederum müssen raten, wo das Foto aufgenommen wurde. So wird jedes Kind zum kleinen Profi-Fotografen.

Digitalisierung

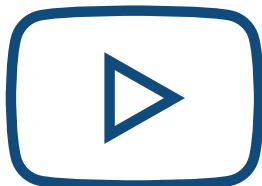
Im Lockdown haben die Erzieherinnen per E-Mail, WhatsApp und mit selbst gemachten Videos Kontakt zu Kindern aufrechterhalten, die zu Hause bleiben mussten. „Wir Erzieherinnen haben Bastelanleitungen gegeben oder Geschichten mit Figuren nachgespielt. Das ist sehr gut angekommen“, erzählt Heisterkamp. Trotzdem sollen Tablet und Smartphone nur Hilfsmittel bleiben. Bei allen Vorzügen der Online-Welt sei der persönliche Kontakt der Kinder untereinander und mit den Erzieherinnen enorm wichtig.



Im Senioren-Computerclub Düren erhalten die Mitglieder Hilfe bei Fragen rund ums Internet und helfen einander gegenseitig zum Beispiel beim Bearbeiten von Fotos.

WhatsApp-Training für Senioren

Doch auch ältere Menschen scheuen die digitale Welt nicht mehr und machen sie zu ihrer eigenen. Unterstützung bietet hier der Senioren-Computerclub Düren, sein aktuell ältestes Mitglied ist 85 Jahre. „Wir helfen bei praktischen Dingen, zum Beispiel wie man ins Internet kommt, welche Updates gemacht werden müssen oder welche Funktionen WhatsApp hat“, erläutert der Vorsitzende Adalbert König. Normalerweise treffen sich die 30 Vereinsmitglieder einmal in der Woche im Dürener Bürgerhaus. Doch Corona verhindert auch hier die persönlichen Zusammenkünfte, die sonst das Herzstück des Vereins sind. Die Senioren bringen dann ihre eigenen Laptops mit und beheben gemeinsam Fehler, trainieren praktische Anwendungen oder bearbeiten Fotos. Doch auch der Lockdown hat seine Vorteile mit sich gebracht: Hier hätten viele Mitglieder die Videokonferenz für sich entdeckt, etwa um mit ihren Enkeln in Kontakt zu bleiben, erzählt König.



Die digitalen Gottesdienste mit Pfarrer Michael Diezun sind vor allem bei Familien mit Kindern sehr beliebt.





Online-Gottesdienste sind beliebt



Die evangelische Kirche in Grevenbroich hat die Digitalisierung bereits vor der Corona-Krise für sich entdeckt. „Kirche findet nicht nur in einem Gebäude aus Stein statt, sie funktioniert auch mit Bits und Bytes“, weiß Pfarrer Michael Diezun. Was vorher ein Ausnahme-Event war, ist nun Alltag geworden: Seit dem Lockdown bietet die Gemeinde regelmäßig Online-Gottesdienste an. Doch die digitale Variante ist eine besondere Herausforderung, erzählt der Geistliche. „Beim Präsenzgottesdienst sehe ich sofort, ob meine Predigt ankommt oder die Gemeindemitglieder die Augen verdrehen.“ Online gibt es dieses direkte Feedback natürlich nicht. Die Klickzahlen zeigen allerdings: Diezun und die beiden anderen Grevenbroicher Pfarrer erreichen die Menschen. „Teilweise haben wir bis zu 2.000 Aufrufe“, freut er sich. Bei den Kindergottesdiensten sind es allein bis zu 1.000 Aufrufe. Zum Vergleich: Sonst kommen „nur“ rund 100 Besucher sonntags in die Kirche. Bei der Seelsorge stoßen die digitalen Medien jedoch an ihre Grenzen. „Wir haben zwar Gespräche per WhatsApp, aber dies kann bei Weitem nicht das persönliche Gespräch ersetzen“, sagt Diezun. Vor allem die Bestattungsgespräche müssten weiter real stattfinden. Einige der neuen digitalen Angebote werden allerdings auch nach Corona bleiben, ist sich der Pfarrer sicher. Der Kindesgottesdienst etwa sei als jederzeit abrufbares Online-Format schließlich für viele Familien eine riesige Erleichterung.



Düngen per GPS

Völlig unabhängig von der Pandemie geht es auch in der Landwirtschaft längst nicht mehr nur mit Sense und Pflug zu. Im Betrieb von Cornel Lindemann-Berk gibt es kaum einen Produktionsschritt, bei dem kein Computer eingesetzt wird. 1988 hat der Frechener das elterliche Gut Neu-Hemmerich in der vierten Generation übernommen – zu dieser Zeit wurde noch fast alles manuell und mit nur wenigen technischen Hilfsmitteln betrieben. Heute hat Lindemann-Berk sich zum Pionier in Sachen digitale Landwirtschaft entwickelt. Seit über 20 Jahren besitzt er nun schon eine digitale Wetterstation, installiert auf einem Windrad. Rund um die Uhr misst sie Temperatur, Feuchte, Niederschlag, Solarstrahlung, Windrichtung und -stärke und speist diese Daten in ein Expertensystem ein. Dort kommen Satellit-Informationen zu Flächengröße, Bodenart und -güte, Salzgehalt und Blattnässe hinzu. „Mit speziellen Programmen und den ständig einlaufenden Daten planen wir die Fruchtfolge oder den Einsatz von Dünger und Pflanzenschutzmitteln, um möglichst umweltschonend gesunde Lebensmittel zu erzeugen“, erklärt Sohn Gernot Lindemann-Berk.

Die Frechener Landwirte bauen auf 390 Hektar neben Weizen, Gerste, Zuckerrüben und Kartoffeln auch Dinkel und Zwischenfrüchte wie Senf an. Ihre Traktoren und Geräte sind allesamt digitalisiert; wenn Gernot Lindemann-Berk die Zündung anmacht, leuchten Tablets, GPS-Gerät und Kamera auf. Per Satellit werden dann die Daten aus dem Rechner übertragen. Sie helfen bei der Aussaat, dem Düngen, der nötigen Dokumentation und schließlich bei der Ernte. Ein Beispiel: Das Pflanzenschutzmittel dosiert das System mithilfe der Technologie auf den Milliliter genau. „Anbau und Ernte sind so effi-

Im Aldenhovener Testing Center gibt es neben autonomen Fahrzeugen eine simulierte Stadtumgebung mit Kreisverkehren, Zebrastrifen und Parkplätzen.



Die Landwirte Gernot Lindemann-Berk und sein Vater Cornel Lindemann-Berk nutzen auf Gut Neu-Hemmerich digitale Hilfsmittel bei der Ernte.

zienter und umweltfreundlicher“, meint Gernot Lindemann-Berk. „Wir sparen Diesel, Dünger und Pflanzenschutzmittel.“

Der Traum vom autonomen Fahren

Noch mehr Zukunftsmusik gibt es im 2014 eröffneten Aldenhovener Testing Center (ATC). „Hier entsteht der Straßenverkehr der Zukunft“, steht auf der Einfahrtsschranke zum Testgelände. Denn: „Autonomes Fahren wird immer mehr erprobt“, weiß Geschäftsführer Micha Lesemann.

Selbstständiges Fahren könne auf Autobahnen und Landstraßen schon bald gut funktionieren, findet er. Wesentlich komplexer sei es jedoch in der Stadt. „Während alle auf der Autobahn in eine Richtung fahren, muss in der Stadt auf Querverkehr, Fußgänger, Radfahrer, Busse, parkende Fahr-





zeuge und vieles mehr geachtet werden“, so der Experte. Die Folge: Eine große Datenmenge muss in Bruchteilen von Sekunden erfasst und analysiert werden. Um den Stadtverkehr besser zu verstehen, entstand 2018 mit der sogenannten Cermcity eine simulierte Stadtumgebung auf dem Gelände mit Kreisverkehren,



Zebrastreifen, Parkplätzen und Hauswänden – alles was ein autonomes Auto zum „Üben“ braucht. „Für uns ein sehr wichtiger Baustein, damit das autonome Fahren kontinuierlich weiterentwickelt werden kann“, so Lesemann.

Entwicklungsdienstleister, Zulieferer und Forschungseinrichtungen testen ihre Produkte und Entwicklungen in Aldenhoven. „Dabei liegt ein großes Augenmerk auch auf der Kommunikation der Geräte untereinander“, erklärt Lesemann. Denn Daten zur Geschwindigkeit und Fahrriechtung müssen ebenso schnell übermittelt werden wie Erkenntnisse über gefährliche Situationen wie beispielsweise Glätte oder eine Ölspur. Das ATC arbeitet dafür mit einem großen Telekommunikationsunternehmen zusammen, das sein „5G Mobility Lab“ zur Verfügung stellt. „Unser Vorteil ist die Nähe zur Forschung, unter anderem zur RWTH Aachen“, berichtet Lesemann. Weiterer Pluspunkt: Auf dem Gelände entstehen neue zukunftsfähige Arbeitsplätze. So sollen im Future-Mobility-Park Firmen und Institutionen aus der Mobilitäts-

branche angesiedelt werden. Bis sein Traum von einer autonomen Fahrt in den Urlaub aber in Erfüllung geht, werden wohl noch gut zehn Jahre vergehen, schätzt der Experte.

Zuverlässige Stromversorgung unabdingbar

Die Träume sind groß. Damit aber all diese digitalen Anwendungen auch funktionieren, braucht es künftig vor allem eine zuverlässige Stromversorgung. Immer größere Datenmengen, stetig besser werdende Auflösungen und schnelles Internet brauchen schließlich jede Menge Energie. Die Wartungs- und Reparaturzeiten in den Kraftwerken und bei Windrädern müssen deshalb so kurz wie möglich gehalten werden. Im Schadensfall ist schnelles Handeln wichtig: Um beispielsweise Lecks in Rohrleitungen aufzuspüren, setzt RWE Power auf innovative digitale Technologien. Oft sind Leckagen oder undichte Ventile nicht nur an unzugänglichen Stellen, sondern teilweise durch Isolierschichten dem Auge verdeckt. Früher musste der Betrieb größere Bereiche absuchen, um ein Loch zu finden. Wenn jetzt im BoA-Kraftwerk Neurath der Verdacht auf eine undichte Stelle gemeldet wird, schnappt sich Techniker Simon Brockerhoff ein ganz spezielles Gerät – eine rechteckige Platte in der Größe eines Kuchentellers, ausgestattet mit 128 winzigen Mikrofonen. „Wenn Luft oder Gase aus einem Leck strömen, erzeugen sie Geräusche“, erklärt Jörg Schubert, Leiter der Abteilung Messwesen bei RWE Power. Diese Geräusche macht das Gerät sichtbar. „Wir halten es auf die vermutete Schadensstelle, um das Leck zu lokalisieren“, erläutert der Techniker. Der Schall wird mittels intelligenter Software in ein Bild umgewandelt und die Daten direkt im System gespeichert. „So kann ich sogar im Mobil Office auf die Daten zugreifen und sie auswerten“, betont Schubert. Die Spezialisten können ein Leck dadurch schneller finden und es beseitigen. So sorgen sie für eine verlässliche Stromproduktion, die in der digitalen Welt wichtiger ist als je zuvor.

Rohr-Lecks werden bei RWE mithilfe von digitalen Messgeräten lokalisiert und können so viel schneller beseitigt werden.



Engagement in der Nachbarschaft

Ob Kinderspielplatz oder Umkleidekabine des Sportvereins – nicht immer ist alles in dem soliden Zustand, wie man sich das wünscht. Doch oft ist es gar nicht so schwierig, mit etwas Einsatz Abhilfe zu schaffen. Gerade in dieser außergewöhnlichen Zeit haben wir gelernt, dass Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung wichtig sind. RWE setzt sich bereits seit vielen Jahren in diesem Sinne für die Menschen der Region ein. Seit 2005 fördert das Unternehmen das ehrenamtliche Engagement seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finanziell und organisatorisch. Diese Projekte laufen



RWE unterstützt seit vielen Jahren zahlreiche gemeinnützige Projekte.

seit 2013 unter dem Namen „RWE Aktiv vor Ort“, um eine Brücke zwischen Beruf und Privatleben sowie Unternehmen und Gesellschaft zu schlagen. Bundesweit konnten so schon über 16.500 Projekte gefördert werden.

Sie wollen sich auch für Ihren Verein, das Dorf oder die Nachbarschaft einsetzen, sind selbst RWE-Mitarbeiter/in oder kennen jemanden aus dem Unternehmen?

Dann nehmen Sie Kontakt mit dem „RWE Aktiv vor Ort“-Team auf.

Den Strukturwandel aktiv mitgestalten

Ein wichtiger Energiestandort im Herzen Europas bleiben – das Rheinische Revier hat trotz des Kohleausstiegs alle Voraussetzungen dafür. Wie das gelingen kann, zeigt der Innovationsatlas von RWE: mit Strom aus Windkraft, mit neuartigen Stromnetz-Dienstleistungen und zukunftsorientierten Energieprojekten. So will das Unternehmen verlässlicher Partner des Reviers bleiben. „RWE ist nicht nur Betroffene des Strukturwandels, sondern will ihn aktiv mitge-

stalten“, so Braunkohlenvorstand Lars Kulik. So habe RWE Power in den letzten Jahren über 40 Millionen Euro für die Entwicklung von Gewerbeflächen investiert, wo seither fast 8.000 Arbeitsplätze geschaffen wurden. „Diesen Weg gehen wir konsequent auch im Interesse der Region, die unsere Heimat ist, weiter.“ In dem gut 100-seitigen, reich illustrierten „Innovati-

onsatlas“ stellt RWE Power ihre Impulse und Beiträge für die Zukunftsentwicklung des Reviers vor. Darunter sind die anstehende Erkundungsbohrung für Tiefenwärme am Standort Weisweiler und die Forschung und Entwicklung des RWE Innovationszentrums Niederaußem, aber auch die Zusammenarbeit mit den Tagebaumfeld-Initiativen und der Zukunftsagentur Rheinisches Revier. Die Spanne der Projekte reicht von A wie „Artenvielfalt“ bis Z wie „Zukunftsforum Schloss Paffendorf“.



RWE Power bringt sich auch bei Öko-Baugebieten, etwa bei der Ressourcenschutz-Siedlung in Bedburg, und mit ihrer Biodiversitätsstrategie für die Rekultivierung ein. Darüber hinaus werden Potenziale der

Standorte und des technischen Know-hows für zukünftige Entwicklungen aufgezeigt.

Download unter www.rwe.com/Innovationsatlas



Spieletipps

Schach mal anders

Dass Wikingerschach, oder auch „Kubb“ genannt, ein lustiges Spiel ist, wussten schon die alten Ägypter; die sollen schon vor 5.200 Jahren dieses Spiel ausprobiert haben. Der Name Kubb kommt von



„Kubbar“, den aus Kantholz bestehenden Spielsteinen und heißt nichts anderes als „Holzklotz“ auf Schwedisch. Hier ist nicht nur Geschick, sondern auch die cleverste Wurftechnik gefragt: Wer hat am Ende alle Hölzer der gegnerischen Mannschaft getroffen?

1 – 6 Spieler, ca. 60 Euro

Monopoly für schlechte Verlierer

Dieses Monopoly hat es in sich, denn der Verlierer gewinnt! Miete zahlen oder ins Gefängnis gehen zahlen sich endlich aus, und man sammelt damit Verlierer-Marken. Wer genug davon hat, kann sie gegen Mr. Monopoly eintauschen, als dieser ums Spielfeld „marschieren“ und Geld kassieren, anstatt zu zahlen. Hier zählt also das Motto: „Nicht heulen, heimzahlen!“

2 – 6 Spieler, ab 8 Jahren, ca. 22 Euro

Die „hier:“ verlost einmal das Spiel „Monopoly für schlechte Verlierer“. Dazu eine E-Mail mit Namen und Adresse bis zum 16. Mai 2021 an hier@rwe.com mit dem Stichwort „Monopoly“ senden.

Das Runde muss aufs Runde

Beim Roundnet muss man den Ball so geschickt auf das Netz in der Mitte schlagen, dass die gegnerische Mannschaft keine Chance hat, ihn zurückzuschlagen. Ein actiongeladenes Freizeitspiel für Kinder, Teenager und Erwachsene. Die perfekte Abwechslung zu klassischen Strandspielen wie Frisbee, Volleyball und Co.

2 – 4 Spieler, ca. 50 Euro

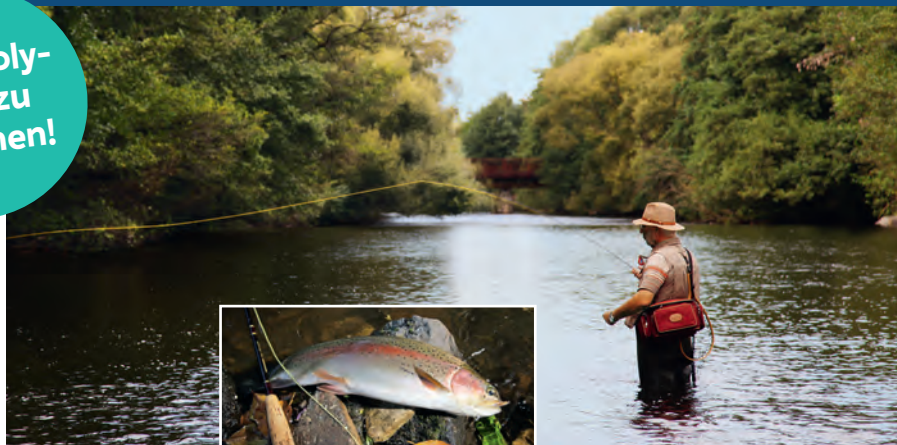
Monopoly-Spiel zu gewinnen!

Jeck trotz Eiseskälte

Düren. Es herrschten Minusgrade, doch keine Spur von unterkühlter Stimmung. Ganz im Gegenteil – beim „jecken Drive-In-Spektakel“ auf dem Parkplatz am RWE-Standort Bergheim-Niederaußem haben die Karnevalisten das Beste aus der Corona-Situation gemacht. Am Rosenmontag und fünf weiteren Abenden wurde ihnen von kölschen Bands wie Brings, Kasalla, Paveier und dem Rapper Mo-Torres ordentlich eingeheizt. Und auch die Jecken ließen es sich nicht nehmen, mit farbenfrohen Kostümen ihren Beitrag zu einer gelungenen, coronakonformen Party zu leisten. Bunte Luftballons, Lichterketten und Luftschlangen zierten viele der geschmückten Autos.



Verein aus Ihrer Nachbarschaft



Das Golfen unter den Angeltechniken

Der Kreisfischereiverein e. V. Düren feiert in diesem Jahr bereits sein 85-jähriges Bestehen. Seit 1936 wird hier in großen Teilen der Rurstrecke im Raum Kreuzau und Düren geangelt. 1946 kam noch der Stausee Obermaubach hinzu sowie in den 70er-Jahren der „Burgauer Weiher“. Vor allem das Fliegenfischen macht den Verein aus. Vorsitzender Hermann Josef Koch nennt diese besondere Art des Angelns „das Golfen unter den Angeltechniken“. Sie sei für viele die schönste Art des Fischens, da sie, neben der Kunst des Werfens, auch beim Überlisten der Fische hohe Anforderungen an den Ausübenden stellt. Dem Verein ist es außerdem besonders wichtig, dass jeder Einzelne Verantwortung gegenüber den Gewässern und der Umwelt übernimmt, deshalb freut er sich auch jederzeit über neue Mitglieder, die Spaß am Angelsport haben sowie gleichzeitig die Umwelt achten und schützen.

Gegründet: 1936 | Mitglieder: 350 | Mail: kreisfischereivereindueren@t-online.de

Hervorragendes Geschäftsjahr 2020

Essen. „Das vergangene Geschäftsjahr ist für RWE hervorragend gelaufen – trotz der herausfordernden Corona-Krise“, bestätigte Rolf Martin Schmitz Mitte März bei seiner letzten Bilanzpressekonferenz. „Das ist eine sehr gute Basis, um unseren Wachstumskurs fortzusetzen. Wir investieren Milliarden in Erneuerbare Energien. Gleichzeitig reduzieren wir konsequent und verlässlich unseren CO₂-Ausstoß mit

einem klaren Ziel: RWE wird klimaneutral bis 2040.“ Die Prognosen wurden deutlich übertroffen: Das bereinigte Ergebnis vor Zinsen, Steuern und Abschreibungen (EBITDA) stieg um 7 Prozent auf 3,2 Milliarden Euro und das bereinigte EBIT um 16 Prozent auf 1,8 Milliarden Euro. Auch das bereinigte Nettoergebnis übertraf mit 1,2 Milliarden Euro die Erwartungen. Angesichts der starken Ergebnisse soll der virtuellen

Hauptversammlung am 28. April eine Dividende von 0,85 Euro je Aktie für das Geschäftsjahr 2020 vorgeschlagen werden. Und die Ausschüttung für das laufende Geschäftsjahr soll auf 0,90 Euro pro Aktie angehoben werden. Finanzvorstand Markus Krebber betont: „Unsere Finanzlage hat sich 2020 weiter verbessert – dank stark gestiegener Einnahmen aus dem operativen Geschäft und unserer Kapitalerhöhung.“



Sopna Sury leitet das neue Wasserstoff-Ressort.

Gut aufgestellt beim Thema Wasserstoff

Essen. Wasserstoff hat enormes Potenzial für die Energiewende und für RWE. Die vielfältigen Aktivitäten des Unternehmens sind jetzt unter dem Dach der RWE Generation gebündelt. Geleitet wird das neue Vorstandsressort seit Februar von Sopna Sury (46). Die neue Einheit soll die Wasserstoffstrategie von RWE ausgestalten und umsetzen sowie die Projekte in den Kernmärkten vorantreiben.

RWE ist entlang der gesamten Wertschöpfungskette für grünen Wasserstoff aufgestellt: von der Produktion sauberen Stroms über das Know-how, grünen Wasserstoff in Elektrolyseuren herzustellen und in Gasspeichern zu speichern, bis hin zur bedarfsgerechten Bereitstellung des Brennstoffs für unsere Industriekunden. RWE treibt mit namhaften Partnern über 30 Wasserstoffprojekte voran.
Mehr auf www.rwe.com/wasserstoff

Realist, Optimist und Architekt der neuen RWE

Essen. Am 30. April übergibt Rolf Martin Schmitz den Vorstandsvorsitz der RWE AG an Markus Krebber. Zwölf Jahre hat Schmitz das Unternehmen geprägt – seit Oktober 2016 als Vorstandschef. Eine Karriere voller Engagement und Leidenschaft sowie vielen wichtigen Stationen. Im RWE-Konzern hat Schmitz die Weichen für einen verantwortungsvollen Kohleausstieg gestellt. Dass dabei die Interessen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gewahrt wurden, war ebenso wichtig, wie Planungssicherheit für die Region und ein klarer Fahrplan für Stilllegungen. Das mittlere Foto zeigt Schmitz bei Demonstrationen im Revier im Herbst 2018. Einige Monate zuvor, im März 2018, gab er den Startschuss für die neue RWE bei der gemeinsamen Pressekonferenz mit E.ON bekannt (Foto oben). Am neuen RWE Campus (Foto unten, 2019) stellte Rolf Martin Schmitz die neue Konzernstrategie des Unternehmens vor: „Our energy for a sustainable life“.



Mehr Windkraft für das Revier

Bedburg. „Bedburg A 44n“ – so soll der Windpark heißen, den RWE mit der Stadt Bedburg ab diesem Frühjahr errichten möchte. Er ist damit der sechste im Rheinischen Revier und soll Anfang 2022 in Betrieb gehen. Das Projekt liegt auf rekultiviertem Tagebaugelände an der gleichnamigen Neubaustrecke und hat eine Leistung von 28,5 Megawatt. Es verfügt

über fünf Windkraftanlagen mit einer Nabenhöhe von 164 Metern. Vier der Anlagen werden mit der vorhandenen elektrischen Infrastruktur der RWE Power im Tagebau Garzweiler ins Netz der öffentlichen Versorgung einspeisen. Die fünfte soll den Strom über die in Bau befindliche Ressourcenschutz-Siedlung Bedburg-Kaster ins Netz einspeisen.

Mehr zur Ressourcenschutz-Siedlung Bedburg-Kaster:
<https://smartquart.energy/>

Die Windparks im Rheinischen Revier bekommen Zuwachs – in Bedburg sollen fünf neue Windkraftanlagen entstehen.



Kemo Razanica, neuer Personalvorstand und Arbeitsdirektor der RWE Power.

Neuer Personalvorstand bei der RWE Power

Köln/Essen. Kemo Razanica ist seit Februar neuer Personalvorstand und Arbeitsdirektor der RWE Power. Der 55-Jährige war zuletzt Prokurist der RAG Aktiengesellschaft. Dort leitete er unter anderem

als Personaldirektor die Unternehmensbereiche Rückzug und Belegschaft. Rolf Martin Schmitz, Aufsichtsratsvorsitzender der RWE Power: „Wir freuen uns, einen erfahrenen und versierten Manager gewonnen zu haben. Kemo Razanica kennt personelle Veränderungsprozesse in Industrieunternehmen aus verschiedenen Verhandlungs- und Entscheidungsperspektiven. Diese Erfahrung wird er in die großen Anpassungsprozesse einbringen, die im Rheinischen Revier aufgrund des Kohleausstiegs bevorstehen.“

Jetzt Ausbildungsplatz sichern!

Köln. Endspurt bei der Vergabe von Ausbildungsplätzen: RWE Power bietet für 2021 noch Ausbildungsplätze als Fachkraft für Lagerlogistik und Metalltechnik sowie Konstruktionsmechaniker an (für alle Stellen gilt m/w/d). Los geht's nach den Sommerferien im August. Die Azubis werden von erfahrenen Ausbildern auf ihr Berufsleben vorbereitet. Doch nicht nur die Praxis im Betrieb und Theorie in der Berufsschule sind Teil der Ausbildung: Auch Fahrsicherheitstrainings, Erste-Hilfe-Kurse und Gesundheitspro-

gramme gehören dazu. Im Jahr 2020 wurde RWE Power von Focus Money zum fünften Mal in Folge als „Deutschlands bester Ausbildungsbetrieb“ ausgezeichnet. Das Unternehmen bietet im Revier in diesem Jahr insgesamt 170 Ausbildungsplätze an.

Jetzt bewerben und informieren unter:

🌐 www.rwe.com/ausbildung

Du hast noch Fragen?

Dann kontaktiere uns:

🌐 www.facebook.com/rweausbildung
oder 02271-70 40 77





Auf den Spuren von Meister Reineke

Es ist eine ganz besondere Tierleidenschaft, der Helmut Süttsch nachgeht. Der 69-Jährige ist seit 45 Jahren passionierter Wildtier-Experte und -Filmer. Das Spezialgebiet des Grevenbroichers sind Füchse. In der „hier:“ erklärt Süttsch, was ihn an Meister Reineke so fasziniert und warum der Fuchs ein überaus nützlicher Waldbewohner ist, der oft unterschätzt wird.

Kleine, süß herumtollende Fuchsbabys, die vor dem Fuchsbau darauf warten, dass die Mama mit einem leckeren Abend-schmaus zurückkommt – solch märchenhafte Szenen sind sogar nach 45 Jahren Filmerfahrung immer noch ein Highlight für Helmut Süttsch. Denn die heimischen Tiere lassen gerne auf sich warten. „Füchse sind sehr menschen-scheu. Deswegen ist es umso wichtiger, sich gut zu tarnen, wenn man einen schönen Moment auf Video festhalten möchte. Manchmal geht es ganz schnell, dass man die Tiere vor die Linse bekommt und manchmal dauert es Stunden, bis sie sich blicken lassen. Es ist auch schon vorgekommen, dass ich von morgens früh bis abends spät dort gesessen habe und ohne Bilder wieder nach Hause gefahren bin“, so Süttsch. Dann muss der Rentner seine schwere Ausrüstung – das Stativ wiegt 13 Kilogramm – wieder einpacken und es ein anderes Mal versuchen. Die Fuchsbeobachtung sei für ihn sozusagen „Entspannung in der Spannung“.

Seine Leidenschaft begann in den 1970er-Jahren im Österreichurlaub mit seiner Familie. „Wir fuhren abends den Berg hinauf zum Bauernhof, auf dem wir übernachtet haben. Und dort saß dann ein Fuchs mitten auf der Straße und wurde von den Scheinwerfern unseres Autos geblendet. Ich bin in Düsseldorf geboren und hatte zuvor noch nie einen Fuchs in freier Wildbahn gesehen. Es waren vermutlich nur ein paar Sekunden, die wir ihn beobachten durften, dennoch war ich sehr fasziniert“, erinnert sich Helmut Süttsch. Ab diesem Moment war es um den Grevenbroicher geschehen; er kaufte Bücher, recherchierte und erkundigte sich, wo man in der Heimat Füchsen begegnen könnte. Die Antwort war simpel: „Direkt vor der Haustür. Denn wo Wald ist, da ist theoretisch auch ein Fuchs.“ Mittlerweile könne man die pelzigen Waldbewohner aber auch in den Städten beobachten, weil sie allmählich wegen des üppigen Nahrungsangebotes ihre Scheu gegenüber dem Menschen ablegten, erklärt Süttsch.



Helmut Süttsch ist seit über 40 Jahren Tierfilmer und wurde mit der Zeit zum Fuchs-Experten.



Süße kleine Fuchswelpen wie diese und viele andere heimische Wildtiere hatte Helmut Süttsch bereits vor der Linse.



Es sei ein falsches Bild, welches über das Tier verbreitet wird – dass der böse Fuchs nur Hühner frisst, sei eine Märchenfantasie. „Ich bin

kein grundsätzlicher Jagdgegner – es

gibt gewisse Tiere in Deutschland, die müssen bejagt werden, wie zum Beispiel Rehe oder Wildschweine. Aber ich bin absolut gegen die Fuchsjagd“, so Süttsch. Sie sei sogar kontraproduktiv, denn Füchse gleichen den sogenannten Jagddruck aus, indem sie mehr Welpen bekommen, je stärker sie bejagt werden. „Irrtümlich glauben auch viele Leute, dass der Fuchs keinen natürlichen Feind hat. Ich konnte allerdings im Rekultivierungsgebiet von RWE beobachten, dass ein Uhu einen ganzen Wurf Fuchswelpen als Futter für seine Jungen geholt hat“, erzählt Süttsch beeindruckt. Und so nimmt die Natur auch ohne menschlichen Eingriff ihren Lauf.

Weitere Infos unter www.fuchsfilm.de

Die ersten Aufnahmen machte er noch auf teurem Zelluloid und bereitete das Material selbst auf. Heute sind die Videos auch bei Fernsehproduktionen beliebt. Süttsch: „Ich wurde schon oft von Fernsehsendern gefragt, ob ich ihnen Aufnahmen zur Verfügung stellen kann. Es freut mich, wenn nicht nur ich Spaß an den Bildern habe und sie so einen Mehrwert bekommen.“

Es ist vor allem die Verhaltensweise, die den Grevenbroicher so an den scheuen Tieren fasziniert. So habe er beobachtet, dass die Rüden genauso bei der Welpenaufzucht helfen wie das weibliche Tier. Hier appelliert er an die Jäger, auch die Fuchsrüden nicht zu jagen. „Ich möchte eine Lanze für den Fuchs brechen und mich für sein Leben einsetzen. Denn er ist für den Wald ein besonders nützlicher Bewohner. Er ist sozusagen die tierische Gesundheitspolizei und ernährt sich hauptsächlich von Mäusen und Aas“, erklärt der Experte.



Tolle Preise gewinnen!

Senden Sie das Lösungswort sowie Ihren Namen, Ihre Anschrift und Ihre Telefonnummer an: hier@rwe.com oder per Post an die RWE Power AG, Abteilung PEC-E, RWE Platz 2, 45141 Essen. **Einsendeschluss ist der 16. Mai 2021.**

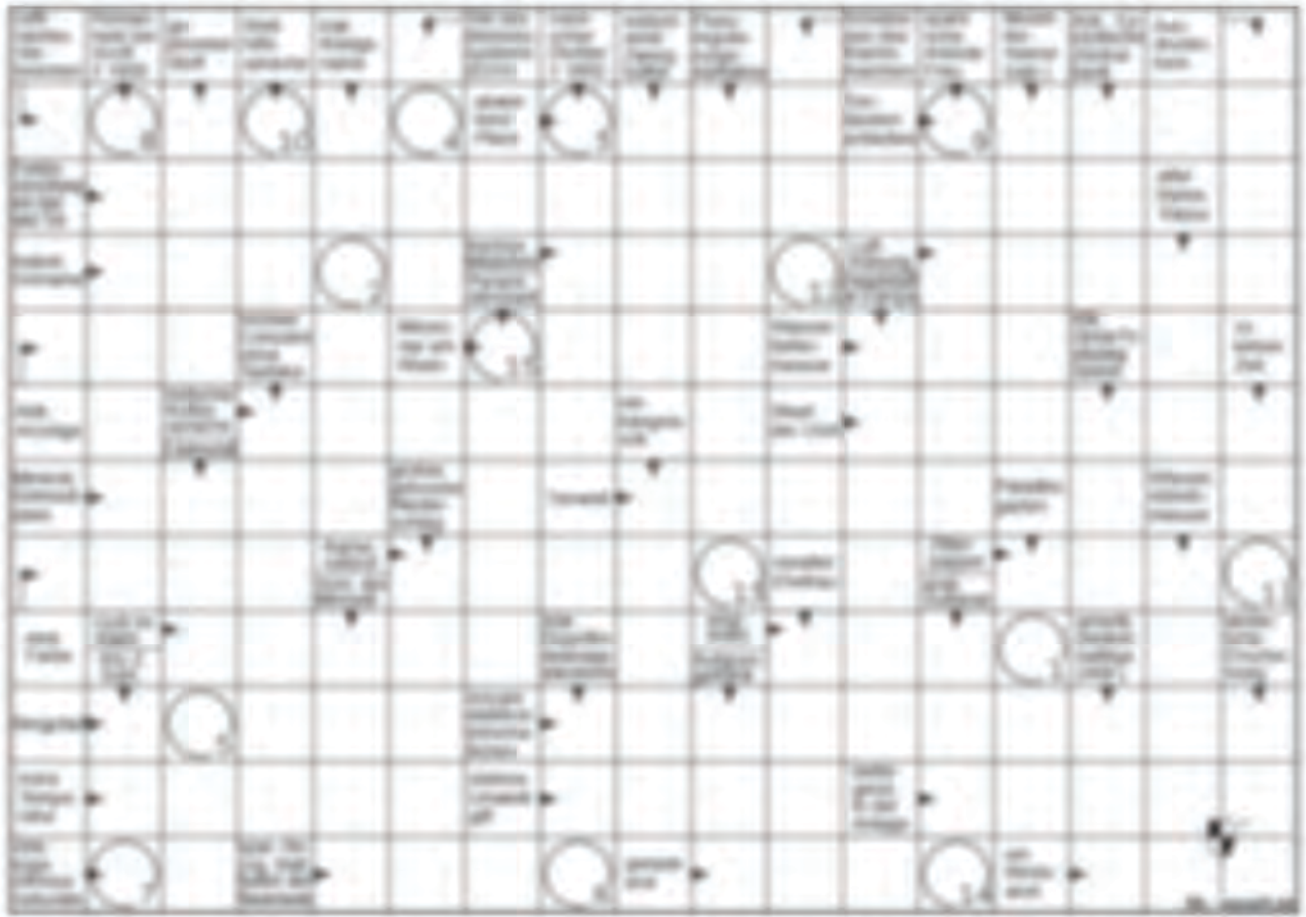
1. Preis: Medion Saugroboter



2. Preis: Tefal Opti-Grill



3. Preis: BamBall Outdoor-Spiel



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----



Lösungswort

Scannen Sie den QR-Code ein und versenden Sie direkt Ihre E-Mail mit Lösungswort.

„Wanderung“ lautete die Lösung des Preisrätsels der letzten „hier.“ (Ausgabe 04/2020). Gewonnen haben Wolfgang Schulz aus Grevenbroich (1. Preis, Smartwatch), Hans Sell aus Erkelenz (2. Preis, Lego Windrad) und Marianne Ripp aus Eschweiler (3. Preis, Brotbackautomat). Herzlichen Glückwunsch!

Teilnahmeberechtigt an den Gewinnspielen in diesem Heft sind alle Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, die keine Mitarbeiter von Edelman, nicht mit der Organisation der Gewinnspiele betraut oder mit solchen Personen verwandt sind. Die Namen der Gewinner werden in der nächsten Ausgabe dieses Magazins veröffentlicht. Die Gewinne können von den Abbildungen abweichen. Der ordentliche Rechtsweg wird ausgeschlossen. **Die Teilnahme über Teilnahme- oder Gewinnspiel-Anmeldungsdienste ist ausgeschlossen.**

Verantwortlich für dieses Gewinnspiel ist die RWE Power AG. Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zweck der Gewinnermittlung verarbeitet. Eine Verarbeitung zu anderen Zwecken erfolgt nicht. Im Falle eines Gewinnes werden Ihre Daten (Name, Anschrift) an die Edelman GmbH ausschließlich zum Zwecke der Zustellung der Gewinne weitergeleitet. Nach Beendigung des Gewinnspiels werden alle personenbezogenen Daten gelöscht. Gerne geben wir Ihnen Auskunft darüber, welche Rechte (Löschen, Auskunft, Widerspruch bezüglich der Teilnahme am Gewinnspiel etc.) Sie geltend machen können. Nehmen Sie hierzu Kontakt auf unter: datenschutz@rwe.com.

Frühlingserwachen

Die Natur erwacht aus dem Winterschlaf, die Tage werden länger: Der Frühling ist da! Doch vor allem im Übergang vom Winter in die wärmere Jahreszeit macht sich Frühjahrsmüdigkeit bemerkbar. Was jetzt hilft: neuen Schwung finden und den Körper aktivieren. Die „hier:“ stellt einfache Yoga-Übungen vor, die der Abgeschlagenheit entgegenwirken.

Sonnengruß

Der Sonnengruß ist eine Yoga-Abfolge, die sich perfekt als Aufwärmprogramm eignet und sowohl entspannt als auch Leichtigkeit in den Körper bringt. Sie sollte in Ruhe ausgeführt werden. Bei der ersten Übung im Stand wird je einmal ein- und ausgeatmet, danach wechselt sich die Atmung mit jedem Positionswechsel ab. Die Abfolge sollte drei- bis fünfmal wiederholt werden.



1

Marichyasana, der Drehsitz

Der Drehsitz belebt den Körper und stärkt besonders die Rückenmuskulatur. Hierfür setzt man sich mit ausgestreckten Beinen auf eine bequeme Unterlage (Yogamatte oder Decke). Ein Bein bleibt auf dem Boden, das andere wird eng am Körper darüberschlagen. Die gegenüberliegende Hand greift sanft auf den Oberschenkel des angewinkelten Beins – so entsteht eine Drehung der Wirbelsäule. Die andere Hand dient als Stütze. Wer den Effekt verstärken will, zieht den anderen Fuß auch an den Körper und drückt mit angewinkeltem Arm gegen den Oberschenkel. In der Position mehrmals tief ein- und ausatmen und nach einiger Zeit das Bein wechseln.

3



Balance-Asana, der Baum

Diese Übung gibt Kraft und stellt das Gleichgewicht im Körper wieder her. Vor allem ist Geduld gefragt: Wer aus der Balance gerät, sollte sich nicht ärgern, sondern durchatmen und neu ansetzen. Tipp: Je stärker der Fuß an den Oberschenkel gepresst wird, desto einfacher ist es, stehen zu bleiben. In der Position mehrmals tief ein- und ausatmen und nach einiger Zeit das Bein wechseln.

2



Savasana, die „Totenstellung“

Während dieser 5 bis 20 Minuten am Ende der Yoga-Stunde liegt man mit geschlossenen Augen entspannt auf dem Rücken. Man bewegt sich nicht und konzentriert sich darauf, den Körper zu spüren. **Namasté!**

4





RWE

**Ausbildung
2021:
Jetzt letzte
Plätze sichern!**

Macher der Zukunft: Werde Azubi bei RWE!

**Starte mit einer Top-Ausbildung, einem Top-Team
und Top-Leistungen in eine sichere Zukunft.**

Wähle aus vielen Ausbildungsberufen!

Ausbildungsdauer: 2 bis 3,5 Jahre. Wann du durchstarten kannst?
Direkt nach den Sommerferien 2021. Und es ist viel mehr drin als du denkst!

- 1. Ausbildungsjahr: 979 €
- 2. Ausbildungsjahr: 1.042 €
- 3. Ausbildungsjahr: 1.137 €
- 4. Ausbildungsjahr: 1.231 €

Bewerbungen von schwerbehinderten Menschen sind erwünscht.
Weitere Informationen auf: [rwe.com/ausbildung](https://www.rwe.com/ausbildung)

