03/2016

EXTRAZEIT

Für Fahrgäste in Westfalen-Lippe

Kostenlos zum Mitnehmen

NWL Nahverkehr Westfalen-Lippe

/ Bootcamps

Trainieren an der frischen Luft

/ Traumjob Bahn

Jobs mit besten Perspektiven

Interview mit dem Mediziner, Komiker und Gründer der Stiftung „Humor hilft heilen"

Eckart von Hirschhausen

www.extrazeit-magazin.de

EXTRAZEIT
Für Fahrgäste in Westfalen-Lippe

Inhalt

NWL Erleben

04 Bootcamps / Trainieren an der frischen Luft

06 Redaktions-Tipp/ Kürbisse – Nicht nur für Halloween / Leckeres für unterwegs / Kino-Tipp / Neuer Trend: Abenteuer-Räume / Neu in Minden: Die erste Beacon-Mile in Deutschland

NWL News

08 Vermischtes/ Streckenagent der DB Regio NRW informiert über WhatsApp / WestfalenTarif: Neue Ticketangebote für ganz Westfalen

09 Vermischtes/Newsticker Mobilitätsberatung in Herford eröffnet / Seit August: Neues Sozialticket in den Kreisen Herford und Minden-Lübbecke

NWL Entdecken

10 Eckart von Hirschhausen – Interview mit dem Mediziner, Komiker und Gründer der Stiftung „Humor hilft heilen“

12 Hinter den Kulissen von „Pendler & andere Helden“ / Event-Tipps

14 Freizeit-Tipp/ Sparkassen Münsterland Giro / National Express mit neuem Freizeitportal / LWL-Museum für Archäologie Herne: Schätze der Archäologie Vietnams

Kolumne

14 Kolumne von Manfred „Manni“ Breuckmann

NWL Erfahren

16 Traumjob Bahn/ Jobs mit besten Perspektiven

18 NordWestBahn macht Senioren fit für das Bahnfahren / Einführung WestfalenTarif 2017 und Angleichung TagesTickets/FUN – Flexibel unterwegs mit der fahrtwind-App

19 Briefe an die Redaktion/Fotoquiz

20 Vorschau / Crime Express: Mord am Hellweg auf ExtraFahrt!

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns gemeinsam mit Ihnen auf farbenprächtige Herbsttage, wenn bunte Blätter durch die Lüfte sausen und die Sonne zu Spaziergängen, Stadtausflügen und Wanderungen lockt. Doch auch bei kühlerem Wetter ist regelmäßige Bewegung wichtig für die Gesundheit. Damit Sie unbeschwert und gesund durch den Herbst kommen, zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren inneren Schweinehund besiegen und motiviert Sport im Freien treiben können. Gut für das Immunsystem!

Das meint auch Eckart von Hirschhausen, Arzt, Erfolgsautor, Moderator und Begründer des medizinischen Kabaretts. In unserem Interview spricht er über seine aktuellen Projekte und die positive Wirkung des Humors auf Heilungsprozesse.

Damit der Spaß auch bei Regenschauern und frischem Wind nicht zu kurz kommt, stellen wir Ihnen außerdem wetterunabhängige Ausflugsziele vor. Entdecken Sie kostbare Schätze in der Ausstellung „Schätze der Archäologie“ im LWL-Museum für Archäologie in Herne, erleben Sie spannende Krimi-Lesungen im „Hellweg Crime Express“ der Gemeinschaftskampagne Busse & Bahnen NRW oder lösen Sie knifflige Rätsel in den neuen Abenteuer-Räumen in Westfalen.

Der Herbst ist auch die letzte Gelegenheit, um doch noch die guten Vorsätze vom Anfang des Jahres Wirklichkeit werden zu lassen. Für alle, die beruflich eine neue Herausforderung suchen oder nochmal richtig durchstarten wollen, zeigen wir, welche Perspektiven die Bahnbranche bietet.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Fahrt und gute Gesundheit. Bleiben Sie mit der „EXTRAZEIT“ gut unterhalten und informiert.

Ihr EXTRAZEIT-Team

Ob Ausflugstipps fürs Fernweh, spannende Interviews mit Prominenten, unterhaltende Lifestyle-Geschichten oder hilfreiche Ratgeberartikel – die neue „EXTRAZEIT“ bietet Inhalte für jeden Geschmack.

Wenn Sie mehr erfahren möchten, Wünsche und Vorschläge für spannende Themen haben oder vielleicht ein besonders lohnendes Freizeitziel kennen, dann schreiben Sie uns gerne per Mail an **redaktion@extrazeit-magazin.de** oder besuchen Sie unsere Website unter **www.extrazeit-magazin.de**.

Dort finden Sie die aktuelle Ausgabe auch als E-Paper für Desktop, Smartphone oder Tablet. Gerne senden wir Ihnen das Magazin kostenlos viermal im Jahr direkt per Post zu. Schicken Sie uns dafür eine E-Mail mit dem Betreff „Abonnement“ an **abo@extrazeit-magazin.de**

Herausgeber: Zweckverband Nahverkehr Westfalen-Lippe (NWL), Friedrich-Ebert-Straße 19, 59425 Unna, **www.nwl-info.de**; **Redaktion, Layout & Realisation:** LUP AG, Filzengraben 15-16, 50676 Köln, **www.lup-ag.de; Auflage:** 60.000 Stück. Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Papier. Alle Angaben zu Adressen, Terminen, Preisen sowie die Berichte in dieser Ausgabe wurden sorgfältig recherchiert. Der Herausgeber übernimmt dennoch keine Gewähr für die Richtigkeit dieser Angaben. Insbesondere Veranstaltungen können verlegt werden oder ausfallen. Unrichtige oder nicht aktuelle Informationen begründen kein Recht auf weitergehende Ansprüche gegenüber dem Herausgeber. Diese Publikation stellt einen Auszug aus dem umfangreichen Gesamtangebot der Regionen im Verkehrsraum Westfalen-Lippe sowie überregional dar und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. **Stand:** September 2016, alle Angaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten. Alle Rechte zur weiteren Verwendung liegen beim Herausgeber. Abdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger, schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. **Bildnachweis:** Titel: ©Michael Zargarinejad; Seite 2: ©Marilyn Nieves (istockphoto.com), tomer turjeman (fotolia.com), ©Regio DB NRW, ©Roman Dürksen: Ann-Kristin Balz; Seite 3: ©SilviaJansen (istockphoto.com); Seite 4-5: © contrastwerkstatt (fotolia.com), ©Lorado, ©laflor (istockphoto.com); Seite 6: gpointstudio (istockphoto.com), ©Universum Film GmbH, ©drubig-photo, ©lovelymama (fotolia.com), Seite 7: ©Uros Petrovic, ©tomer turjeman, ©Bernd Libbach, ©alexkich, ©cunaplus, (fotolia.com), ©Katryniensis, ©Minden Marketing; Seite 8: ©NordWestBahn, ©Deutsche Bahn AG: Axel Hartmann, Volker Emersleben; Seite 9: ©mhv, ©OWL Verkehr; Seite 10-11: ©Frank Eidel, ©Michael Zargarinejad; Seite 12: ©Busse&Bahnen NRW, © FabianStuertz; © Stephanie Ebbert; Seite 13: ©BLB-Tourismus GmbH, ©Presseamt Münster, ©Marcus Bottin, ©Halfpoint, ©Jürgen Fälchle (fotolia.com), Seite 14: ©Henning Angerer, Sparkassen Münsterland Giro, ©Susanne Grüger; Seite 15: © cristaltran, © dinosmichail (fotolia.com), ©LWL Museum für Archäologie/Binh, ©Roman Dürksen: Ann-Kristin Balz, ©Presseamt Münste: Angelika Klauser, ©National Express; Seite 16–17: ©hxdyl (istockphoto.com), ©Kurhessenbahn; ©NordWestBahn, ©C. Brinkmann; Seite 18: ©NordWestBahn, ©Monkey Business (fotolia.com); Seite 19: ©Monkey Business (fotolia.com); Rückseite: ©Busse und Bahnen, ©franckreporter (istockphoto.com)

RECYCLED Papier FSC FSC® C013793

Frischluft-TRAINING

Im Fitness-Studio alleine an Geräten Gewichte zu stemmen, beim Joggen oder Radfahren öde seine Kilometer abzureißen – es gibt spannendere Möglichkeiten, um sich fit zu halten.

Bootcamp ist einer der Trends, der in den letzten Jahren auch in Westfalen-Lippe immer mehr Anhänger gefunden hat. Was sich zunächst nach Drill, Disziplin und Maßregelung anhört, ist jedoch Fitness mit Gleichgesinnten an der frischen Luft.

Hinter Bootcamp verbirgt sich ein hochintensives, nach neuesten trainingswissenschaftlichen Methoden gestaltetes funktionelles Intervall-Zirkeltraining in Kleingruppen, in dessen Fokus Teamarbeit und Spaß stehen. Auf technischen Schnickschnack wird verzichtet, man konzentriert sich auf das Wesentliche. Dabei achten die Trainer vor allem auf eine persönliche und intensive Betreuung jedes Einzelnen in der Gruppe. Trainiert wird an der frischen Luft – beispielsweise in Parkanlagen, im Wald, auf der Wiese oder auf dem Sportplatz. Und das bei Wind und Wetter und zu jeder Jahreszeit.

Die Übungsformen, die auf Teilnehmer bei dieser modernen Version des Zirkeltrainings warten, sind vielfältig. Letztlich dienen sie aber alle der Optimierung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Zwar kommen auch Kleingeräte wie Kettlebells, Seile zum Schwingen, Medizinbälle, Springseile oder Gummibänder zum Einsatz, doch bei vielen Übungen ist der eigene Körper das eigentliche Trainingsgerät. Klassiker sind beispielsweise Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestütze, Klimmzüge oder Burpees.

Besonders reizvoll: Fast jedes individuelle Fitnessziel lässt sich durch dieses Trainingskonzept erreichen. Ein weiterer Vorteil ist die Gruppendynamik. Denn diese hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden und durchzuhalten.

Das Sportliche ist aber nur ein Teil auf dem Weg zum persönlichen Fitnessziel. Fast noch wichtiger ist die richtige Ernährung. Auch darauf wird eingegangen. Deshalb bekommen die Teilnehmer einen Ernährungsfahrplan in Abhängigkeit von den eigenen Zielen an die Hand.

Sensei Sports in Siegen und Umgebung

Das Bootcamp Germany von Personaltrainer und Kampfsportlehrer Andy Holz und seinem Team vereint verschiedene Disziplinen von Ausdauer über Kraft bis Geschicklichkeit.

www.sensei-sports.de

Siegen Bf

Original Bootcamp Münster

Schweißtreibender Workout an idyllischen Naturplätzen in Münster, z. B. Wienburgpark, Sentruper Höhe. Weitere Bootcamps des Anbieters auch in Osnabrück und Rheine.

www.original-bootcamp.com

Münster Hbf

Ruhrpower-camp Iserlohn Seilersee

Bootcamp für Anfänger und Fortgeschrittene bei jedem Wetter auf dem überdachten Platz unter der Autobahnbrücke an der A46, direkt an der Seeuferstraße.

www.ruhrpowercamp.de

Iserlohn Bf, Stadtbus 14 bis Haltstelle „Iserlohn, Seilersee"

Outdoor-Fitness-Factory in Gütersloh, Paderborn und Bielefeld

Im Stadtpark in Gütersloh, in Paderborn an den Paderwiesen und in Bielefeld im Kunsthallenpark gibt es mehrmals pro Woche Bootcamps, die Spaß an der Bewegung (wieder-) erwecken und motivieren.

www.outdoor-fitness-factory.de

Gütersloh Hbf, Bielefeld Hbf, Paderborn Hbf

HINWEIS: Preise und Termine sowie Konditionen für ein Probetraining bitte bei den verschiedenen Anbietern erfragen.

KÜRBISSE – NICHT NUR FÜR HALLOWEEN

Der Kürbis hat vor allem an Halloween Hochkonjunktur. Doch das Gemüse, das genau genommen zu den Beerenfrüchten zählt, ist für reine Dekorationszwecke viel zu schade. Es lassen sich leckere Rezepte mit ihm zaubern. Spätsommer und Herbst sind die ideale Jahreszeit, um den Kürbis auf den Speiseplan zu setzen. Er schmeckt lecker und ist ein Schlankmacher. Mit 118 Gattungen und 800 verschiedenen Arten ist die Kürbisfamilie riesig – da ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei. Egal, für welche Sorte Sie sich entscheiden: Der Kürbis ist reich an wertvollen Vitaminen und Mineralien. Sie regen das Immunsystem an und stärken die körpereigenen Abwehrkräfte.

Tipps zum Einkauf:

- Achten Sie darauf, dass der Kürbis äußerlich unbeschädigt ist.
- Die optimale Lagertemperatur für Kürbisse liegt bei 10 bis 15 Grad.
- Berücksichtigen Sie, dass sich die verschiedenen Kürbisse in der Härte ihrer Schale unterscheiden. Praktisch: Beim Hokkaido-Kürbis ist neben dem Fruchtfleisch auch die Schale essbar.
- Wer Fruchtfleisch übrig hat, friert es am besten ein. Dazu schneidet man es in kleine Stücke, kocht es bei mittlerer Hitze und verarbeitet es zu einem Mus, das abgekühlt und verpackt in den Gefrierschrank kommt.

Weitere Informationen zur gesunden Ernährung mit Obst und Gemüse unter **www.5amtag.de**, der Gesundheitskampagne die durch Fördermittel der Europäischen Gemeinschaft unterstützt wird.

KINOTIPP

SNOWDEN

Verräter oder Held? Oscar®-Preisträger Oliver Stone bringt mit SNOWDEN das Leben des kontrovers diskutierten Whistleblowers Edward Snowden auf die große Leinwand und zeigt den Menschen hinter dem Mythos. Thriller mit Joseph Gordon-Levitt, Shailene Woodley, Melissa Leo, Nicolas Cage, Zachary Quinto, Tom Wilkinson, Rhys Ifans, Scott Eastwood, Joely Richardson und Timothy Olyphant. Start: 22.09.

www.universumfilm.de

MÄNNERTAG

Ein Tag, ein Wiedersehen, ein Abenteuer. Freuen Sie sich auf die witzig-schräge Komödie MÄNNERTAG mit Milan Peschel, Tom Beck, Axel Stein, Oliver Wnuk, Lavinia Wilson, Chris Tall und Hannes Jaenicke – ein großes Kinovergnügen nicht nur für Männer! Start: 08.09.

www.männertag-film.de

LECKERES FÜR UNTERWEGS

KÜRBIS-SALAT

Bunter Herbstsalat für trübe Tage: knackig, frisch und vitaminreich.

Zutaten (ca. 4 Personen):
1000g Kürbis (z.B. Hokkaido, Butternut), 2 saure Äpfel (ca. 350g), 1 Birne (ca. 150g), 1 Bund Schnittlauch sowie für die Marinade 3 El Joghurt, ½ Tl Senf (mittelscharf), 2 El Öl, 1 Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, Zucker, gemahlener Ingwer

Zubereitung: Kürbis schälen, entkernen, Fruchtfleisch raffeln und in eine Schüssel geben. Äpfel und Birne waschen, schälen, raffeln und zum Kürbis geben. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden, zum Salat geben. Joghurt mit Senf, Öl und Saft der Zitrone verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Ingwer pikant würzen. Die Marinade über den Salat gießen. Gut mischen. Zugedeckt 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tipp: Auch lecker als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch, zum Beispiel zu Koteletts, oder zur Aufschnittplatte.

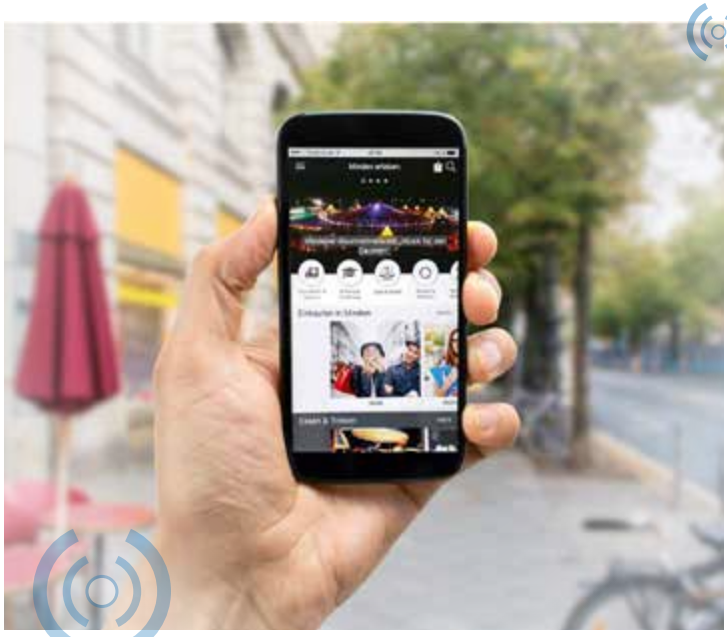
(Quelle: Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen)

NEUER TREND: ABENTEUER-RÄUME

Schlechtes Wetter und Langeweile? Dann haben wir genau den richtigen Tipp für Sie: Rätseln im Abenteuer-Raum. Das Prinzip ist ganz einfach. Rund 60 Minuten hat ein Team Zeit, um den Ausweg aus einem verschlossenen, mysteriösen Raum zu finden. Auf sich selbst gestellt, muss es verschiedene Indizien aus dem Zimmer – die in die Freiheit führen – Stück für Stück zusammensetzen. Ist die Lösung richtig, kann sich die Gruppe technische Hilfsmittel erspielen, die bei der Befreiung helfen. Damit geht es dann weiter auf der Rätseltour, manchmal auch durch mehrere Räume. Ganz nach dem Motto: Befreie sich, wer logisch kombinieren kann. Eine Einweisung vorab, die Überwachung und ein Panik-Code garantieren, dass man bei Problemen das Spiel jederzeit verlassen kann. Je nach Thema des Abenteuer-Raums gilt es, einen Kriminalfall aufzuklären oder einen Schatz zu finden. Das Spiel eignet sich nicht nur für den Ausflug mit Freunden oder der Familie, sondern auch für die Teambildung in Unternehmen oder die nächste Weihnachtsfeier mit Kollegen.

Escape Game Siegen
www.escape-game-siegen.de
MysteRiOOM Freudenberg
www.mysterioom.com
QUEXIT Paderborn
www.quexit.de
Raum & Zeit Bielefeld
www.raumundzeit-owl.de
Escape Hunt Bielefeld
www.bielefeld.escapehunt.com
Try2Escape Rheine
www.try2escape.events
TeamEscape Münster
www.teamescape.com/muenster
Unlock Münster
www.unlock.de

Neu in Minden: Die Beacon-Mile



In den USA und bei Ikea, im Media Markt und bei McDonalds gibt es sie schon: Beacons (dt. Leuchtfeuer). Die kleinen Bluetooth-Sender lösen eine Push-Nachricht auf dem Smartphone aus, wenn man in ihre Nähe kommt.

Minden installierte sie mit Unterstützung von WAGO, JCC Bruns und dem NRW-Verfügungsfonds als erste Stadt in Deutschland direkt in der City. Rund 40 Sender gibt es in der Mindener Fußgängerzone. Touristen, die beispielsweise auf der Altstadtroute unterwegs sind, erhalten Podcasts mit zusätzlichen Informationen zu den historischen Sehenswürdigkeiten. Einzelhändler und Gastronomen können darüber hinaus mit Rabatten oder aktuellen Angeboten in die Läden und Restaurants locken. Die neue Minden-APP von Minden Marketing macht die Angebote mobil abrufbar. Sie ist verfügbar für Android und iPhone. Die App soll neben dem Zugang zur Beacon Mile auch Schnittstellen zum Online-Marktplatz sowie zur städtischen Kommunikationsplattform mit Veranstaltungstipps und aktuellen Nachrichten anbieten. Die gesamte Fußgängerzone ist dafür mit freiem und kostenlosem WLAN ausgestattet. So einfach funktioniert's: Bluetooth aktivieren – App starten – Minden erleben.

www.minden-erleben.de

WESTFALENTARIF: Neue Ticketangebote für ganz Westfalen JobTicket Westfalen plus und FunAbo Westfalen

Firmen und Organisationen, die das Großkunden-Abo bestellen, profitieren von einem neuen Ticketangebot: dem JobTicket Westfalen plus. Es ist eine Ergänzung zu dem bisherigen JobTicket Westfalen und bietet für einen kleinen Aufpreis montags bis freitags ab 19 Uhr und an Wochenenden und Feiertagen ganztags die Möglichkeit, zusätzlich einen Erwachsenen und drei Kinder unter 15 mitzunehmen. Das bisherige JobTicket Westfalen ohne Mitnahmemöglichkeit ist weiterhin exklusiv für Firmen erhältlich, die das Firmen-Abo bestellen. Für alle unter 21 gibt es seit Anfang August das FunTicket Westfalen auch als FunAbo. Mit 28,50 Euro pro Monat ist es 20 Prozent günstiger als das FunTicket Westfalen. Es gilt an Schultagen immer montags bis freitags ab 14 Uhr und sonst rund um die Uhr. Beide Tickets berechtigen westfalenweit zu beliebig vielen Fahrten mit Bus und Bahn innerhalb der Tarifgemeinschaften „Der Sechser“, Münsterland/Ruhr-Lippe, Westfalen-Süd und im Hochstift.

VORTEILE:

- gilt in Bussen, Stadtbahnen und Nahverkehrszügen
- in allen westfälischen Tarifräumen
- bequem im Abo zu beziehen
- 1. Klasse-Aufpreis JobTicket Westfalen plus für 57,10 Euro erhältlich

Streckenagent der DB Regio NRW informiert über WhatsApp

Seit Anfang des Jahres bietet die DB Regio NRW Reisenden im Nahverkehr einen persönlichen Informationsservice über den Messenger WhatsApp an. Fahrgäste, die sich für den kostenlosen Service registrieren, erhalten bei Störungen eine WhatsApp-Nachricht über Ausmaß, Dauer und Reisealternativen. „Das WhatsApp-Angebot ist besonders für Pendler interessant, die regelmäßig auf einer bestimmten Strecke mit der Deutschen Bahn unterwegs sind. Sie können Echtzeit-Infos gezielt zu ihrer Linie abonnieren“, erklärt Björn Stroiczek, der als Streckenagent von DB Regio NRW die Fahrgäste schnell über Störungen informiert.

Die Registrierung für den WhatsApp-Service erfolgt über die Website **www.bahn.de/streckenagent-nrw** unter Angabe der Handynummer, der gewünschten Linie sowie des Zeitrahmens, zu dem man per WhatsApp-Nachricht informiert werden möchte. Anschließend ist an die angezeigte Rufnummer eine Textnachricht über WhatsApp zur Bestätigung zu senden. Hierdurch wird Missbrauch vermieden. Der Service kann auf Wunsch jederzeit unterbrochen oder ganz beendet werden. „Das Angebot kommt bei den Fahrgästen gut an“, resümiert Stroiczek. Eine zeitnahe und verlässliche Information ist für Reisende enorm wichtig, weiß der Streckenagent.

SEIT AUGUST: Neues Sozialticket in den Kreisen Herford und Minden-Lübbecke

Das neue WeserWerreTicket gilt seit August in den Kreisen Herford und Minden-Lübbecke für eine Person rund um die Uhr in allen Bussen und Bahnen des Nahverkehrs und kostet 35 Euro im Monat. Es ist nicht übertragbar. Das Lösen von vergünstigten AnschlussTickets zur Weiterfahrt außerhalb des Geltungsbereiches ist möglich.

Das **WeserWerreTicket** besteht aus:

- einer kostenlosen Kundenkarte, die die Bürgerbüros bzw. Sozialämter der Kommunen ausgeben. Sie gilt nur mit Unterschrift.
- dem **WeserWerreTicket**, das beim Busfahrer, an Fahrkartenautomaten sowie bei den Mobilitätsberatungen des OWL Verkehr in Minden (am Zentralen Omnibusbahnhof) oder in Herford (Rennstraße 44 unmittelbar am Alten Markt) gekauft werden kann. Das Ticket gilt nur mit eingetragener Kundenkarten-Nummer.
- Kundenkarte und WeserWerreTicket gemeinsam sind nur in Verbindung mit einem Personalausweis bzw. einem anderen amtlichen Lichtbildausweis gültig. Alle Dokumente müssen bei einer Fahrkartenkontrolle vorgezeigt werden.

Berechtigt für den Kauf des **WeserWerreTickets** sind Personen, die Arbeitslosengeld II und Sozialgeld (SGB II) oder Leistungen für Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung sowie laufende Hilfe zum Lebensunterhalt außerhalb von Einrichtungen („Sozialhilfe“, SGB XII) oder Regelleistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder laufende Leistungen der Kriegsopferfürsorge nach dem Bundesversorgungsgesetz erhalten.

Weitere Informationen zum **WeserWerreTicket** gibt es unter **www.mhv-info.de**

Mobilitätsberatung Herford eröffnet

Ticketverkauf, Abo-Service und Fahrplanauskunft: In den neuen Räumen der Mobilitätsberatung am Alten Markt in Herford gibt es ab sofort gebündelt Informationen und Services rund um Bus und Bahn in Herford und Umgebung. Kerry Kosok von der OWL Verkehr und Leiterin der Mobilitätsberatung kümmert sich mit ihrem Team um die Fahrgäste: „Besonders die individuelle persönliche Beratung zu den verschiedenen Ticket-Angeboten und eine auf die Bedürfnisse zugeschnittene Information liegen uns am Herzen.“

Die Mobilitätsberatung wird vom Verkehrsunternehmen BVO Busverkehr Ostwestfalen (BVO) und moBiel geleitet, unterstützt werden sie dabei von der Stadtverkehr Herford und der Minden-Herforder Verkehrsgesellschaft mbH (mhv). Öffnungszeiten Mo.-Fr. 08.30-12.30 Uhr und 13-17 Uhr. Kontakt per Telefon unter 05221 99 89 939 und per E-Mail an **mobiherford@owlverkehr.de**. Weitere Informationen unter

www.owlverkehr.de

Newsticker +++ **NWL:** S-Bahnhof Steinheim „Bahnhof des Jahres 2016“. **www.allianz-pro-schiene.de** +++ **DB Regio NRW:** Mehr Sitzplätze in den Hauptverkehrszeiten auf der RB 25 durch Umbau von vareo-Zügen. **www.vareo.de** +++ **NWL:** Abellio Rail NRW mit Platz 1 im NWL-Qualitätsrankings in den Kategorien Ankunftspünktlichkeit, Leistungserbringung und Zustand der Fahrzeuge. Qualitätsbericht 2015 zum Nachlesen unter **www.nwl-info.de** +++ **ZVM:** Tourenplaner „Quer durchs Münsterland mit Bahn & Bike“ aktualisiert. Bezugsquellen unter **www.zvm.info** +++

Dr. med. Eckart von Hirschhausen (48), in Frankfurt geboren und in Berlin aufgewachsen, hat zunächst Medizin und später Wissenschaftsjournalismus in Berlin, London und Heidelberg studiert. Schon während seines Studiums entdeckte er die Bühne für sich. Seit über 20 Jahren tritt er als Arzt, Kabarettist, Komiker und Zauberkünstler auf. Darüber hinaus moderiert er die ARD-Fernsehsendungen „Hirschhausens Quiz des Menschen“ und „Frag doch mal die Maus“, schreibt Bücher, hält Vorträge und engagiert sich für diverse Einrichtungen und Projekte. 2008 gründete er die Stiftung „Humor hilft heilen“. Sein neues Buch „Wunder wirken Wunder“ erscheint am 14. Oktober und wirft einen humorvollen Blick auf die bunte Wunderwelt der Heilkunst.

HUMOR

Interview mit dem Arzt, Kabarettist, Komiker und Zauberkünstler Eckart von Hirschhausen

Ihre Spezialität ist es, medizinische Inhalte auf humorvolle Art und Weise zu vermitteln und gesundes Lachen mit nachhaltigen Botschaften zu verbinden. Was ist die Mission hinter Ihrem Tun?

Ich habe als Jugendlicher schon viel Spaß an Kabarett, Theater und Zauberkunst gehabt. Als Conférencier im Varieté habe ich parallel zu meiner Doktorarbeit schon Bühnenerfahrung gesammelt. So war der Übergang fließend. Ich habe eigentlich nur mein Hobby zum Beruf gemacht und den Inhalt meines Berufes mit dem Hobby verschmolzen. Was ich heute auf der Bühne erzähle, hätte ich in der Klinik auch erzählt, nur jedem einzeln. Wenn heute mehrere tausend Menschen gleichzeitig zuhören, entspricht das vielen Jahren Einzelgespräch. Arzt, Moderator, Komiker, Autor – es klingt wie vier verschiedene Berufe, aber im Kern versuche ich einfach verschiedene Formen für die Inhalte zu finden, die mich begeistern: Medizin, positive Psychologie, Humor und Heilung.

Jetzt haben Sie ein neues Buch geschrieben „Wunder wirken Wunder“ – worum geht es in dem Buch, das im Oktober erscheint?

Die Wissenschaft hat die Magie aus der Medizin vertrieben, aber nicht aus den Menschen. Ich schreibe darüber, wie sich das Unerklärliche erklärt und wie uns Medizin und Magie heilen können. Es ist mein persönlichstes Buch, denn ich erzähle auch über meine eigenen Erfahrungen als Patient, auch von Heilern und Schamanen, von Gurus und Scharlatanen. Was viele nicht wissen: ich war meine ersten Bühnenjahre als Zauberkünstler unterwegs, und kann deshalb auch verraten, wie leicht wir uns täuschen lassen und wie man heilsamen Zauber von gefährlichem Humbug unterscheiden kann.

Ihr aktuelles Bühnenprogramm heißt „Wunderheiler", Ihr neues Buch, „Wunder wirken Wunder". Wie lautet Ihre persönliche Definition des Begriffs „Wunder"?
Jeder Mensch ist ein Wunder. Wir haben unglaubliche Selbstheilungskräfte. Machen Sie doch mal einen kleinen Kratzer in ihre Haut – drei Tage später ist der verschwunden, und wir müssen nichts dazu tun. Machen Sie genauso einen Kratzer mal in das Auto vom Nachbarn – da können Sie lange warten, der bleibt. Wir bewundern, dass Jesus Wasser zu Wein gemacht hat. Aber ist es nicht ebenso erstaunlich, dass unser Körper in der Lage ist, über Nacht aus dem ganzen Wein wieder Wasser zu machen?

Gibt es für Sie auch Tabu-Themen?
Nein, das ist ein großer Vorteil, weil es in der Medizin auch keine Tabus gibt. Ich habe in „Hirschhausens Quiz des Menschen" über Herzdruckmassage geredet und damit mehreren Zuschauern das Leben retten können, weil ein Angehöriger wusste, was zu tun ist. Das ist doch großartig und macht mich sehr glücklich, dass ich im Rahmen einer Unterhaltungssendung auch tabulos ernsthafte Themen mit echtem Mehrwert erklären kann.

„Humor hilft heilen" heißt die von Ihnen gegründete Stiftung, die Clowns in Krankenhäuser und Pflegeheime bringt. Wie kam es zu der Gründung?
Medizin und Humor zu verbinden ist mein Lebensthema, sowohl in der Forschung als auch in der praktischen Anwendung in der Psychotherapie für Erwachsene und durch Clowns im Krankenhaus für die Kleinen. Ich habe HUMOR HILFT HEILEN gegründet, weil ich mit steigender Prominenz überregional diese Ideen voranbringen kann. Konkret will ich auch etwas für die sinkende Motivation meiner Arztkollegen und der Pflegekräfte tun. Ich habe mit „Die Leber wächst mit ihren Aufgaben" und „Glück kommt selten allein" die erfolgreichsten Sachbücher 2008 und 2009 geschrieben. Damit hatte niemand gerechnet – ich auch nicht. Und da dachte ich, halt' dich doch mal an das, was du weißt: Geld macht glücklich – wenn man es für andere ausgibt. Deswegen habe ich die Stiftung HUMOR HILFT HEILEN gegründet.

„Wunder wirken Wunder" erscheint im Oktober

Können Sie uns ein Beispiel geben?
Wenn ich als Kind hingefallen war, tröstete mich meine Mutter. Sie pustete und sprach die magischen Worte: «Schau mal, Eckart, da fliegt das Aua durchs Fenster!» Und ich habe es wirklich fliegen sehen. Sogar durch geschlossene Fenster. Mein ganzes Medizinstudium habe ich darauf gewartet, dass mir ein gelehrter Professor erklärt, warum das Aua fliegen kann. Ich bin heilfroh über alles, was es heute an Wissen und Möglichkeiten gibt, von der Schmerztablette bis zur Palliativmedizin. Aber manchmal braucht es nur jemanden, der dich einfach in den Arm nimmt und pustet! Kurz gesagt: Es wäre dem Kind gegenüber immer noch eine unterlassene Hilfeleistung, aus Klugscheißerei NICHT zu pusten! Wissen ohne Zuwendung bleibt kalt. Und Zuwendung ohne Wissen bleibt manchmal unter unseren Möglichkeiten.

HILFT HEILEN

Hinter den Kulissen von „Pendler & andere Helden“

Aktuell läuft die zweite Staffel der Webserie „Pendler & andere Helden“ auf YouTube. Auch dieses Mal erlebt eine bunte Truppe aus Pendlerhelden wieder kuriose Geschichten in Bussen und Bahnen, wie sie wohl jeder schon einmal so oder so ähnlich erfahren hat. Von streitenden Pärchen über interessante Bekanntschaften bis hin zu lustigen Zugdurchsagen – wer mit Bussen und Bahnen in NRW unterwegs ist, wird Zeuge vieler charmanter und skurriler Situationen. Die EXTRAZEIT-Redaktion durfte bei den Dreharbeiten hinter die Kulissen schauen und nutzte die Zeit für Interviews mit den Hauptdarstellern.

Alle Folgen gibt es unter **www.pendlerhelden.de**

Interview mit ***Rouven Israel***

Was macht den Charakter von Yannik aus?
Er ist sehr introvertiert, sehr still und spielt immer nur mit seinem Handy rum. Ein freundlicher Charakter, der auch keinen Stress möchte, sondern immer nur deeskalieren, seine Ruhe haben möchte, das alles friedlich abläuft. Er ist lieb und ehrlich und hat mit Chris und Serkan gute Freunde. In der neuen Serie trifft er jemanden, der sein Leben ganz schön durcheinander wirbelt und für den er sich ins Zeug legt. Soviel darf ich schon verraten.

Yannik ist in der Serie der „Computer-Nerd“. Sind Sie auch ein „Digitale Native“?
Da muss ich leider sagen, dass ich von Computern gar keine Ahnung habe. Allerdings würde ich mich schon als „Internetsuchti“ bezeichnen. Ich brauche das Internet und Whats App, ich brauche diese ganzen digitalen Medien, wie die Luft zum Atmen. Leider geht das heutzutage auch nicht anders.

Digitale Zukunftswelten sind Yanniks Welt. Wie stellen Sie sich persönlich die Zukunft des Nahverkehrs vor?
Das Bahnen fahren nicht mehr auf der Schiene auf dem Boden, sondern wie die Wuppertaler Schwebebahn. Die Bevölkerung braucht ja mehr Platz und deswegen glaube ich, dass in der Zukunft Bahnen über den Köpfen der Menschen fahren werden.

Interview mit ***David Zieglmaier***

Was hat Sie an der Rolle des Chris gereizt?
Meine Rolle hat zwei Schichten. Sie ist sehr schnoddrig, arrogant und abgehoben. Zeigt aber eigentlich einen Loser, der durch sein übertriebenes Verhalten seine Unzulänglichkeiten überspielt. In seiner Übertriebenheit aber doch irgendwie eine Form von Menschlichkeit darzustellen, finde ich spannend.

Mit welchen Argumenten würden Sie persönlich jemanden wie Chris überzeugen, mal Bahnfahren auszuprobieren?
Man kann Lesen, gut Nachdenken, aus dem Fenster schauen. Man sieht etwas von der Welt und bekommt was mit von der Gesellschaft.

Mit der Figur des Chris bringen Sie die Zuschauer zum Lachen. Was bringt Sie persönlich zum Lachen?
Mister Bean, Loriot, The Simpsons und Family Guy.

Haben Sie einen Tipp für unsere Leser, wie man am besten die Fahrzeit mit der Bahn nutzt?
Mein Tipp ist Lesen, man kann gut Lesen in der Bahn. Dann hat man hinterher auch das Gefühl, die Fahrt war für etwas gut.

Interview mit ***Nicole Johannhanwahr***

Wenn Sie die Rolle der Katrin umreißen, was macht sie als Person aus?
Die Katrin ist eine sehr quirlige Figur, dem Leben sehr positiv zugewandt und die ganze Zeit auf Männersuche. Sie wünscht sich eine erfüllte Beziehung, aber kriegt das nicht so richtig hin. Ihr passieren ständig Sachen und sie ist ein bisschen durcheinander, bleibt aber positiv.

Was finden Sie toll an der Rolle der Katrin?
Das sie die kleinen Irrigkeiten des Alltags nicht lange belasten. Eine kurze Irritation und Zack, dann geht’s weiter. Das sie einfach lebt – als Künstlerin, bunt und fröhlich, die einfach ihr Ding macht.

Wie haben Sie sich auf die Rolle vorbereitet?
Ich bringe persönlich schon viele Anteile der Rolle mit. Wenn man älter wird, hat man es aktiv im Kopf, wie man Blickwinkel ändern kann. Ob man sich in etwas reinsteigert oder ob man sagt, das sehe jetzt positiv und alles ist gut.

Sie sind ja als Schauspieler viel unterwegs, wie nutzen Sie die Fahrzeit in der Bahn?
Als Schauspieler ist es immer interessant, Menschen kennenzulernen. In der Bahn nutze ich die Zeit für neue, interessante Kontakte. Außerdem lese ich viel und höre Musik.

Event-Tipps

Erntedank und Brotmarkt Bad Berleburg

02.10., Marktplatz

Frisches, duftendes Brot aus dem „Backes“ auf dem Brotmarkt, Vorführungen alter Handwerkstradition wie Besenbinden, Rechenmachen und Strickdrehen und ein Umzug mit geschmückten Erntewagen, begleitet von historischen Fahrzeugen, Peitschenknallern und Fußgruppen – so feiern die Wittgensteiner das Erntedankfest. Dazu lädt der Einzelhandel von 13 bis 18 Uhr zu Einkauf und Erlebnis ein.

www.blb-traditionsmaerkte.de
Bf Bad Berleburg, 5 Min.

City Kirmes Herford

06.10.-10.10., Innenstadt

Der rasante Rummel in der Innenstadt mit Karussells, Autoscooter, Zuckerwatte und Popcorn lässt nicht nur Kinderaugen strahlen. Aktionspakete für Kinder und Teens und der Spaß-Spar-Tag am Montag mit Aktionen und Rabatten an den mehr als 70 Fahrgeschäften schonen den Geldbeutel. Zur Kirmes gehört auch der verkaufsoffene Sonntag von 13 bis 18 Uhr.

www.herford.de
Bf Herford, 10 Min.

Allerheiligenkirmes Soest

02.11.-06.11., Innenstadt

Fahrzeuge, die Besucher in den Himmel katapultieren; Riesenräder, die höher sind als Häuser; Raumschiffe, die mitten auf der Straße landen; 400 Schausteller auf 50.000 Quadratmeter Fläche; rund eine Million Besucher – das ist die Allerheiligenkirmes in Soest, High-Tech-Fahrgeschäfte vor historischer Kulisse: ein einmaliges Erlebnis für jedes Alter! Auf dem Pferdemarkt am Donnerstag verkaufen rund 100 Händler ihre Waren. Für die bequeme Anreise mit Bus und Bahn kommen Sonderbusse und Sonderzüge zum Einsatz.

www.allerheiligenkirmes.de
Bf Soest, direkt am Bahnhof

HERBSTSEND MÜNSTER

22.10.-30.10., Festplatz auf dem Schlossplatz

Rund 210 Schaustellerbetriebe mit High-Tech-Hochfahrgeschäften für Abenteuerlustige, den klassischen Fahrgeschäften wie Riesenrad, Autoscooter und Karussells, Belustigungsgeschäften und Geisterbahnen, nostalgischen oder auch supermodernen Schaugeschäften und viele Essensstände gehören zu Münsters größtem Volksfest. Donnerstag ist Familientag mit Rabatten, am Freitagabend gegen 21 Uhr gibt es ein Feuerwerk.

www.stadt-muenster.de
Münster Hbf RegioBus R 63, R73 bis Haltestelle „Münster, Überwasserstraße“ sowie StadtBus 22 bis Haltestelle „Münster, Landgericht“ ca. 10 Min.

Warburger Oktoberwoche

01.-09.10., Schützenplatz, Paderborner Tor in Warburg

Nicht nur die Attraktionen auf dem Vergnügungspark und die Gewerbe- und Verkaufsausstellung locken Besucher nach Warburg, vor allem das große Bier- und Weinzelt sorgt mit tollem Musikprogramm für Unterhaltung. Kulturelle und sportliche Events umrahmen das Volksfest.
Der erste Sonntag ist verkaufsoffen. Weiterer Höhepunkt: Der große Festumzug am Mittwoch, 5. Oktober durch die malerische Innenstadt. Ticket-Tipp: Das „WiesnTicket“ für alle Sonderfahrten des Weser-Egge-Busses zum Fest und zurück gibt’s direkt beim Busfahrer.

www.warburg-touristik.de,
www.fahr-mit.de,
www.weser-egge-bus.de
Bf Warburg, 15 Min.
Stadtbus W4, Regionalbus S85 bis Haltestelle „Schützenplatz“

Radsport-Feiertag in der Fahrrad-Metropole

Am 3. Oktober wird das Münsterland wieder zum Mekka der Radsportler. Bereits zum elften Mal steigt am Tag der Deutschen Einheit in Deutschlands Fahrrad-Metropole und den umliegenden Kreisen der Sparkassen Münsterland Giro, der mit seinem Angebot zum Zuschauen und Mitfahren mittlerweile zu den beliebtesten Radsport-Veranstaltungen in der Republik zählt. Sportlicher Höhepunkt ist das Rennen der Profis. Auch in diesem Jahr werden wieder einige der besten Profis der Welt erwartet, die den Giro nutzen werden, um eine Woche vor der in Katar stattfindenden Weltmeisterschaft ihre Form zu überprüfen. Aber auch Amateure und Hobbyradler kommen voll auf ihre Kosten. Während die Profis, die in Gronau starten, eine 214 Kilometer lange Strecke bewältigen müssen,

haben die „Jedermänner“ die Wahl: 70, 110 oder 140 Kilometer sind im Angebot. Start- und Ziel der Jedermann-Rennen und des Amateur-Rennens über 140 Kilometer ist Münster. Dort wird auch die Entscheidung bei den Profis fallen. Im Zielbereich wartet auf die Besucher ein umfangreiches Rahmenprogramm sowie ein großer Messebereich mit Aktionen rund um das Thema Radsport. Ergänzt wird das Programm durch kleinere Rennen für Groß und Klein sowie Veranstaltungen entlang der kompletten Strecke, die in diesem Jahr durch die Kreise Borken und Coesfeld führt.

www.muensterland-giro.de

Sparkassen Münsterland GIRO.2016

Kolumne

Ich bin kein Hypochonder!

von
Manni Breuckmann

Es gibt schlimme Missverständnisse, auch in der Ehe. Meine Frau behauptet zum Beispiel, ich wäre ein schlimmer Hypochonder. Das ist einfach nicht wahr! Warum denn auch? Etwa, weil ich das ZDF nur wegen der Apotheken-Umschau-Werbung einschalte? Oder weil ich in einem Waden-Forum im Internet bin? Ich weiß nicht, ob Sie schon mal diesen ziehenden Schmerz mit anschließendem Kribbeln in den Waden gehabt haben. Da wird doch ein Erfahrungsaustausch mit Leidensgenossen nicht verboten sein, oder? Meine Frau findet es auch lächerlich, dass unsere Ferienhäuser in Frankreich und Spanien nie mehr als zwei Kilometer von Krankenhäusern entfernt liegen. Das ist reiner Zufall. Jedenfalls in den allermeisten Fällen. So wird ein Partner, der sich ernsthafte Gedanken um seine Gesundheit macht, als Witzfigur dargestellt. Vierzig Prozent der Menschen, die solche Erfahrungen machen müssen, reagieren mit psychosomatischen Beschwerden, zwanzig Prozent werden in den Burnout getrieben. Und dann möchte ich meine Frau mal jammern sehen!

Schätze Vietnams in Herne entdecken

In der Sonderausstellung „Schätze der Archäologie Vietnams“ begibt sich der Besucher auf eine faszinierende Reise durch die Kulturgeschichte Vietnams von der Steinzeit bis zur Gegenwart. Prunkvolle Zepter aus Jade, kostbare Fabelwesen aus Terrakotta oder riesige Trommeln aus Bronze – diese und andere spektakuläre Funde sind erstmals in Europa zu sehen. Insgesamt etwa 400 Exponate erzählen die zehn Jahrtausende umspannende Geschichte des Landes. Sie stammen von historisch bedeutsamen Fundplätzen wie beispielsweise der Tempelstadt My Son im Dschungel Mittelvietnams oder dem Kaiserpalast Thang Long („Aufsteigender Drache“) in der Hauptstadt Hanoi. Beide sind UNESCO-Weltkulturerbe-Stätten. Die Ausstellung wagt erstmals in Deutschland einen umfassenden Blick auf dieses kulturell wie geschichtlich reiche Land, seine fernöstliche Lebenswelt zwischen dem Delta des Roten Flusses im Norden und dem Mekong im Süden. Gezeigt wird die einzigartige Schau in drei deutschen Museen. Premierenort ist das LWL-Museum für Archäologie in Herne, wo die Ausstellung vom vom 7. Oktober bis 26. Februar 2017 zu sehen sein wird.

www.vietnam-ausstellung.de

LET’S TAKE A RIDE! – Ausflugtipps von National Express

National Express, Betreiber der Linien RE 7 (Rhein-Münsterland-Express) und RB 48 (Rhein-Wupper-Bahn), bringt nicht nur seine Fahrgäste von A nach B, sondern bietet auch die Möglichkeit, die spannenden Seiten der Region zu entdecken. Dafür hat National Express auf seiner Homepage ein Freizeitportal eingerichtet. Es ist mit einer interaktiven Karte ausgestattet, die sich am Streckenverlauf orientiert und Ausflugtipps entlang der Linien RE 7 und RB 48 bietet. Ob Tagestouren nach Hamm, Köln, Wuppertal oder Münster, ein Besuch im Museum, Zoo oder Botanischen Garten – das Angebot ist vielfältig und bunt gemischt. Darüber hinaus gibt es von ausgewählten Kooperationspartnern Gutscheine. Aktuelle Freizeitinfos gibt es im Internet unter

www.nationalexpress.de/freizeit

Schöne FerienTicket NRW

Das SchöneFerienTicket NRW gibt es in den Herbstferien (Gültigkeitszeitraum: 08.10.- 23.10.2016) für 30,00 Euro. Es gilt für Kinder und Jugendliche von 6 bis einschließlich 20 Jahren (Vorlage eines Schüler- oder Lichtbildausweises erforderlich) in allen Bussen und Bahnen im Nahverkehr in NRW. Das Ticket ist nicht übertragbar.

www.busse-und-bahnen.nrw.de

TICKET TIPP

Traumjob Bahn

Jobs mit Prespektiven

Der Bedarf an Mitarbeitern bei den Eisenbahnverkehrsunternehmen in NRW ist groß – vom Servicemitarbeiter an den Bahnhöfen über Zugbegleiter oder Triebfahrzeugführer bis hin zu akademischen Personal sowohl in der technischen Wartung oder Entwicklung als auch im administrativen Bereich. Selbst, wer als Quereinsteiger noch seinen Kindheitstraum wahrmachen und Lokführer werden möchte, hat aktuell gute Chancen. Neben dem größten deutschen Arbeitgeber, der Deutschen Bahn, etablieren sich zunehmend private Eisenbahnverkehrsunternehmen, die mit steigenden Fahrgastzahlen ebenfalls Fachkräftemangel in allen Ebenen anmelden. Die EXTRAZEIT-Redaktion hat nachgefragt, was die Faszination am „Traumjob Bahn" heute noch ausmacht und welche Perspektiven es für Berufserfahrene und Quereinsteiger gibt.

„Das Interesse am Maschinenbau hat mich zu meinem Beruf gebracht. Dabei liegt mein Interesse weniger in der Massenfertigung, sondern mehr in der Lösung von technischen Problemen und dem Umgang mit Großkomponenten. Am Ende überwiegt auch der Stolz und die Freude, wenn das Fahrzeug wieder voll einsatzbereit ist. Die Möglichkeit flexibel agieren zu können und die sich täglich ändernden Problemstellungen, schätze ich an meiner Arbeit. Auch die Schnittstellen zu verschiedenen Fachgebieten ermöglichen interessante Einblicke über das eigene Tätigkeitsfeld hinaus. Größte Herausforderung ist für mich dabei, die eigenen (hohen) Qualitätsansprüche zu realisieren, auch wenn die vorgegebenen Zeitvorgaben dies meist nie zulassen. Aber, wenn ein komplexer Fehler gefunden und behoben wurde und das Fahrzeug wieder zuverlässig den Betrieb aufnehmen kann, ist da jedes Mal wieder ein positives Erlebnis für mich."

A. Liehr, Werkstattleiter bei der Kurhessenbahn

„Ich bin als Zugbegleiterin zwischen dem niedersächsischen Hameln und der Stadt Bünde in NRW unterwegs. Dabei gleicht kein Tag dem anderen. Nach 16 Jahren als Friseurin mit engem Terminplan war die Luft einfach raus. Ich habe 2013 meine Chance ergriffen, die Ausbildung zur Zugbegleiterin bei der NordWestBahn gemacht und arbeite seitdem dort. Der abwechslungsreiche Job passt so viel besser zu mir!"

K. Sanders, Zugbegleiterin bei der NordWestBahn

„Als Betriebsplaner arbeite ich beispielsweise an der Gestaltung des Fahrplans mit, plane den Einsatz von Mitarbeitern und Fahrzeugen oder erarbeite Fahrplankonzepte für Schienenersatzverkehre (SEV) gemeinsam mit lokalen Busunternehmen sowie mit verschiedenen Ämtern in Städten, Gemeinden, Kreisen oder beim Land. Dabei liegt mir besonders am Herzen, dass alle Reisenden gut informiert sind. Oft sind schnelle Reaktionen gefragt, damit die Fahrplan-Aushänge rechtzeitig in Zügen und an Bahnhöfen platziert sind und die Presse benachrichtigt ist. Wenn dann alles reibungslos läuft, bin ich zufrieden und die Fahrgäste auch."

B. Nieber, Betriebsplaner bei der WestfalenBahn

„Ich wollte immer eigenständig und verantwortungsbewusst arbeiten und nie etwas ‚Frauentypisches' erlernen. Schon nach einem Praktikum bei Station & Service in Dortmund war mir klar, dass ich zur ‚Familie Bahn' gehören möchte. 2012 schloss ich meine Ausbildung als Eisenbahner im Betriebsdienst – Fachrichtung Lokführer und Transport in Braunschweig erfolgreich ab. Ich mag vor allem die Ruhe morgens und abends während der Fahrt. Wenn alles läuft und es keine Störungen gibt, dann hat man die Zeit, die Umgebung wahrzunehmen und zu schätzen. Natürlich ist der Wechseldienst nicht ohne. Mal muss man morgens um 3 Uhr fit für den Arbeitstag sein, mal abends um 20 Uhr. Im Betrieb dürfen keine Fehler passieren. Sollte doch mal was schief laufen, heißt es, kühlen Kopf bewahren und korrekt nach Richtlinie arbeiten. Was uns Lokführern aber am meisten am Herzen liegt, ist die pünktliche und sichere Ankunft am Endbahnhof. Besonders schön ist es, wenn sich dann Fahrgäste persönlich für die Fahrt bedanken. Sei es nur ein höfliches Kopfnicken oder zu Feiertagen ein Stück Schokolade. Die Kleinigkeiten machen´s aus."

C. Brinkmann, Triebfahrzeugführerin bei der DB Regio NRW

„Das Berufsbild des Teilnetzmanagers wurde erst vor wenigen Jahren als Bindeglied zwischen der DB Regio und den Zweckverbänden geschaffen. Der Reiz liegt darin, die Ausgestaltung des regionalen Schienenangebotes gemeinsam mit den Aufgabenträgern fortlaufend zu optimieren. Im Team mit allen Fachbereichen der DB Regio die Wünsche der Kunden (der Aufgabenträger und der Fahrgäste) aufzunehmen und umzusetzen, schätze ich besonders an meiner Arbeit. Herausforderung ist dabei ganz klar die Erfüllung des aktuellen Verkehrsvertrages Netz Westliches Münsterland. In diesem Vertrag sind alle wesentlichen Punkte geregelt, die einen pünktlichen und hochwertigen Schienenpersonennahverkehr gewährleisten. Besonders positiv in Erinnerung ist mir ein Schulausflug einer Gronauer Grundschule mit 200 Schulkindern. Sie haben nach der Fahrt mit strahlenden Augen ihren Eltern berichtet, wie toll doch das ‚Eisenbahnfahren' ist."

T. Wensing, Teilnetzmanager bei DB Regio NRW

„Der Beruf des Triebfahrzeugführers war schon immer ein Kindheitstraum von mir! Nach einer 3-jährigen Ausbildung bei der Deutsche Bahn als Eisenbahner im Betriebsdienst – Fachrichtung Lokführer und Transport, bin ich seit gut 15 Jahren als Triebfahrzeugführer im Münsterland tätig. Jede Dienstschicht hat ihren Reiz und kein Dienst ist wie der Andere. Bei meiner Arbeit sind mir die sichere und pünktliche Durchführung der Zugfahrten sehr wichtig. Ich möchte auch, dass sich meine Fahrgäste im Zug wohlfühlen und entspannen können. Und wenn man mal etwas nicht ist, wie es sein sollte, stehe ich für meine Fahrgäste als Ansprechpartner gerne zur Verfügung. Ich erlebe oft viele kleine positive Erlebnisse! Vor wenigen Wochen hatte eine junge Frau aus Syrien ihre Handtasche mit Handy, Fahrkarte, Geldbörse und wichtigen Papieren in meinem Zug vergessen. Als ich die Handtasche fand, war ein schnelles Telefonat bei der 3-S Zentrale und dem Fahrdienstleiter die rettende Lösung. So stand die junge Frau dann kurzerhand mit einem Bahnmitarbeiter an meinem Zug; und obwohl sie kein Deutsch sprechen konnte, war eine herzliche Umarmung und die Erleichterung über ihre wiedergefundene Handtasche ein total schönes Erlebnis für mich. Ein ‚Dank' braucht nicht viele Worte!"

M. Jagusch, Triebfahrzeugführer bei der DB Regio

FREIE STELLEN IN WESTFALEN

DB RegioNetz Verkehrs GmbH, Kurhessenbahn

Für das Nordwesthessennetz (Start im Dezember 2017) sucht die Kurhessenbahn Streckenlokomotivführer (m/w) am Standort Korbach und Fahrdienstleiter (m/w) für die Strecke Sarnau – Bad Laasphe sowie qualifizierte Instandhalter (m/w) und Schienenfahrzeugschlosser (m/w) für die Standorte Korbach und Kassel. Chance für Quereinsteiger: Die 12-wöchige bezahlte Ausbildung zum Kundenbetreuer (m/w) im Nahverkehr ab Januar/März 2017 oder aber auch die 9-monatige Ausbildung zum Lokführer ab Oktober 2016 mit anschließender Übernahme nach erfolgreichem Abschluss am Standort Korbach.
www.kurhessenbahn.de/karriere

KEOLIS Deutschland GmbH & Co. KG, eurobahn

Die eurobahn sucht unter anderem Triebfahrzeugführer (m/w) sowie Kundenbetreuer (m/w) und bietet Qualifizierungskurse zum Triebfahrzeugführer (m/w) an.
www.eurobahn.de/karriere

Transdev GmbH, NordWestBahn

Bei der NordWestBahn gibt es freie Stellen für Triebfahrzeugführer (m/w) für verschiedene Einsatzorte sowie Ausbildungsplätze als Kraftfahrzeugmechatroniker (m/w), Kaufmann/ -frau für Büromanagement ab August 2017.
www.nordwestbahn.de

WestfalenBahn GmbH

Die WestfalenBahn bietet freie Stellen für Kundenbetreuer (m/w) im Service und Triebfahrzeugführer (m/w) sowie Ausbildungsplätze zum Mechatroniker (m/w) ab August 2017 an.
www.westfalenbahn.de

National Express Rail GmbH

National Express sucht Triebfahrzeugführer (m/w) und Lehr-Triebfahrzeugführer (m/w).
www.nationalexpress.de

Abellio Rail NRW GmbH

Bei Abellio gibt es freie Stellen für Triebfahrzeugführer (m/w) sowie für Kundenbetreuer im Zug/Zugbegleiter (m/w).
www.abellio.de

HLB Hessenbahn GmbH

Die HLB sucht Triebfahrzeugführer (m/w) und bietet Qualifizierungskurse zum Triebfahrzeugführer (m/w) an.
www.hlb-online.de

DB Regio AG, Region NRW

Die DB Regio bietet freie Stellen für Kundenbetreuer im Nahverkehr in Voll- und Teilzeit (w/m).
www.karriere.deutschebahn.com

Weitere Jobportale für die Bahnbranche und den ÖPNV:

www.bahnberufe.de
www.schienenjobs.de
www.zukunfts-branche-bahn.de

NordWestBahn macht Senioren fit für das Bahnfahren

Gemeinsam mit der Bundes- und Landespolizei führte die NordWestBahn eine kostenlose Schulung für Senioren durch. Aus Göttingen machte die 20-köpfige Gruppe Göttinger Landfrauen eine Reise im „fahrenden Klassenzimmer“ nach Ottbergen und zurück.

Die Polizei nahm sich den Themen Sicherheit und dem richtigen Verhalten im und am Zug an: Bundespolizist Detlef Lenger zeigte den Teilnehmern, wie man sich vor Taschendieben schützt, in brenzligen Situationen richtig reagiert und richtig um Hilfe ruft. In Theorie und Praxis wurden mit Hilfe eines Servicemitarbeiters der NordWestBahn auch Fahrplanlesen und der Kauf des passenden Tickets am Fahrkartenautomaten geschult. Außerdem lernten die Teilnehmer, worauf mobilitätseingeschränkte Fahrgäste achten sollten. Nicht nur die Teilnehmer waren am Ende der Fahrt begeistert: „Gerade ältere und mobilitätseingeschränkte Fahrgäste haben noch immer Berührungsängste vor dem Fahren mit dem Zug“, so Maik Seete. „Wir freuen uns daher, dass wir den Teilnehmern zeigen konnten, wie einfach Bahnfahren wirklich ist und wir Ihnen so Unsicherheit nehmen und alle Fragen verständlich beantworten konnten.“ Sie sind eine Gruppe von Senioren und wollen an einer unserer kostenlosen Mobilitätsschulungen teilnehmen? Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Mobilitätsschulung OWL“ an **marketing@nordwestbahn.de**

Einführung WestfalenTarif 2017 und Angleichung TagesTickets

Ab dem 1. August 2017 wird der Westfalen-Tarif die fünf regionalen Tarife ablösen. Wo heute noch Münsterland-Tarif, Ruhr-Lippe-Tarif, Sechser-Tarif, Hochstift-Tarif und VGWS-Tarif gelten, wird dann der neue WestfalenTarif für mehr Kundenfreundlichkeit sorgen. Künftig brauchen Fahrgäste für ganz Westfalen nur noch ein einziges Ticket, ganz gleich ob sie zum Shoppen nach Dortmund, zum Weihnachtsmarkt nach Siegen oder zu Freunden nach Paderborn fahren. Schon seit 2012 laufen die Arbeiten für einen der flächengrößten Nahverkehrstarife in Deutschland. So werden die vorhandenen Tarife in Westfalen-Lippe vereinheitlicht und die Tarifübergänge kundenfreundlicher gestaltet. Aus diesem Grund gibt es seit August auch im Hochstift-Tarif und im Sechser-Tarif erstmalig ein TagesTickets für 1 oder 5 Personen ohne Zeitgrenze. Ideal für alle, die gelegentlich Tagesausflüge unternehmen und schon vor 9 Uhr unterwegs sein möchten. Es gilt für beliebig viele Fahrten mit Bus und Bahn im Nahverkehr in der gewählten Preisstufe. Im Hochstift-Tarif ab 6,40 Euro für 1 Person und ab 12,70 Euro für 5 Personen sowie im Sechser-Tarif ab 6,50 Euro für 1 Person und ab 13,20 Euro für 5 Personen.

Für diejenigen, die später fahren können, gibt es das beliebte, besonders kostengünstige 9 Uhr Tages Ticket für 1 Person oder für 5 Personen, welches weiterhin montags bis freitags ab 9 Uhr gilt.

www.fahr-mit.de, www.dersechser.de

FUN – FLEXIBEL UNTERWEGS MIT DER fahrtwind-APP

Sie sind gerne flexibel im Kreis Unna unterwegs? Die fahrtwind-App zeigt Ihnen die schnellsten Wege mit Fahrrad, Bus und Bahn mit ständig aktuellen Fahrtzeiten, Preisen und Umstiegen. Sie findet nicht nur alle Haltestellen und Bahnhöfe, sondern auch Radstationen, in denen Leihräder reserviert und gebucht werden können. **fahrtwind** zeigt Ihnen die Karten zu ihrer Wunschroute – mit Ihrem bevorzugtem Verkehrsmittel oder zu Fuß – und navigiert Sie sicher zum Ziel.

Ein Bus-Radar informiert über alle einfahrenden Busse samt Fahrtzielen in ihrer Nähe. Via Smartphone können Sie mit dem Bus kommunizieren und beispielsweise die Service- oder Haltewunschtaste bedienen. Die App ist barrierefrei für blinde und sehbehinderte Menschen: fahrtwind kann bei eingeschalteter Voice-Over Funktion bedient werden. Eine durchgängige Reisebegleitung bietet für Fußwege eine barrierefreie Zielführung und zeigt die empfohlene Bewegungsrichtung wahlweise durch Vibrieren des Geräts oder durch Tonsignale an. Außerdem informiert die fahrtwind-App über alle Störungen im öffentlichen Nahverkehr. Neben der APP gibt es auch ein neues Ticketangebot für die flexible Mobilität: Der „AlleWetterFahrschein“ bündelt zehn Tickets für Bus- und Bahn-Fahrten bei schlechtem Wetter, fünf Tickets für ein schnelles Leih-Elektrofahrrad oder ein Tourenrad für gutes Wetter – und das zum günstigen Gesamtpreis von 25,00 Euro (statt 64,90 Euro).

Alle Informationen und die App zum Download gibt es auf **www.fahrtwind-online.de**. Alle Informationen zum Mobilitätsangebot des Kreises Unna unter **www.kreis-unna.de.**

Briefe
an die Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser,

vielen Dank für Ihre Leserbriefe. Wir haben uns sehr darüber gefreut. Stellvertretend möchten wir an dieser Stelle zwei Leserbriefe veröffentlichen:

„Liebes Redaktionsteam von EXTRAZEIT, gestern las ich das erste Heft (Ausgabe 2/2016), das im Hagener Bahnhof auslag, im Zug. Besonders spannend war für mich der Beitrag über die Eisenbahnerin mit Herz 2016, Frau Lena-Sophia Nobbe, von der ich schon in der ‚mobil' gelesen hatte, aber ohne Bild. Wie es der Zufall will, war sie auf dieser Zugfahrt Zugbegleiterin. Ich habe sie erkannt und ihr gleich zum Preis gratuliert." (E. Pehlivan, Hagen)

„Hallo an das Team, ich bin durch Zufall im Wartezimmer unseres Zahnarztes auf Ihr Magazin gestoßen. Habe es mitgenommen und gleich zuhause in Ruhe durchgestöbert. Sehr nette und hilfreiche Artikel – kurz und bündig, aber informativ. Auch das Gewinnspiel hab ich gleich mitgemacht. Toll fand ich auch die Freizeittipps bzw. Angebote. Und die Hinweise für NRW Bus-Bahn Tickets, sowie die ‚mobithek' am Paderborner Hbf (unsere Tochter startet am 01.08. ihre Ausbildung und muss künftig viel mit Bus und Bahn fahren, da kann sie sich sicher noch sehr gut informieren). Wie und wo komme ich an die folgenden Ausgaben?" (B. Strothmann, Langenberg)

Gerne schicken wir die EXTRAZEIT kostenlos viermal im Jahr per Post zu Ihnen direkt nach Hause. Schicken Sie uns dafür einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Abonnement" an abo@extrazeit-magazin.de oder schreiben Sie an LUP AG, c/o Projektbüro NWL-Kundenmagazin, Filzengraben 15-17, 50676 Köln. Das kostenlose Abonnement kann jederzeit widerrufen und abbestellt werden. Die personenbezogenen Daten werden nur für die Abwicklung des EXTRAZEIT-Abonnements verarbeitet und Dritten nicht zur Verfügung gestellt.

Haben auch Sie Fragen zur EXTRAZEIT oder zum Nahverkehr in Westfalen-Lippe oder haben Sie einen tollen Tipp zu Freizeitzielen in der Region? Dann schreiben Sie uns gerne per Post mit dem Betreff „Leserbrief" oder senden Sie eine E-Mail an **redaktion@extrazeit-magazin.de**. Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Adresse und Telefonnummer für eventuelle Rückfragen anzugeben.

Wir bitten um Verständnis für Sinn wahrende Kürzungen durch die Redaktion. Wir müssen uns aus technischen Gründen Kürzungen vorbehalten und möchten auch möglichst viele Leser mit ihrer Meinung zu Wort kommen lassen. Ebenso behalten wir uns vor, anonyme Leserbriefe, Rundschreiben, offene Briefe und Resolutionen die von Gruppen unterzeichnet sind, an dieser Stelle nicht zu berücksichtigen.

Die Rubrik „Briefe an die Redaktion" erscheint regelmäßig auf dieser Seite. Schreiben Sie uns, wir sind gespannt auf Ihr Feedback!

Foto Quiz

Die Redaktion fordert in diesem Foto-Quiz Ihr geschultes Leserauge. Stellen Sie Ihre Sinne anhand von drei Bildausschnitten auf die Probe – Sie sehen immer nur einen kleinen Teil des Motivs. Welcher Ausschnitt stammt von welcher Seite? Tragen Sie in die Felder die Seitenzahlen ein, auf denen die Fotos abgebildet sind. Alle Zahlen hintereinander geschrieben, ergeben den Gewinn-Code.

1. Preis: Gutschein der Deutschen Bahn in Höhe von 30 Euro für die nächste Reise, einlösbar Online, im Reisezentrum, in DB Agenturen und am Automaten. **www.bahn.de**

2. Preis: Kino-Gutschein in Höhe von 25 Euro, einlösbar in allen teilnehmenden Kinos der Cineplex-Gruppe, der CineStar-Gruppe, der KINOPOLIS-Gruppe und der UCI KINOWELT. **www.jokerkartenwelt.de**

3. Preis: ISHARA Bad Familientageskarte (2 Erw./2 Kind. oder 1 Erw./3 Kind. im Wert von 26 Euro für das Sport- und Freizeitbad ISHARA in Bielefeld. **www.ishara.de**

Seite ◯ Seite ◯ Seite ◯

Senden Sie den Gewinn-Code mit ihrer vollständigen Adresse und dem Stichwort „Gewinnspiel" an folgende Anschrift oder E-Mail-Adresse:

LUP AG
c/o Projektbüro NWL-Kundenmagazin
Filzengraben 15-17, 50676 Köln
gewinnspiel@extrazeit-magazin.de
Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Teilnahmebedingungen: Einsendeschluss ist **Mittwoch, 30.11.2016.** Das Datum des Poststempels zählt. Teilnahmeberechtigt sind nur volljährige Personen mit Wohnsitz in Deutschland. Pro Person ist nur eine Teilnahme gestattet. Die Teilnahme über einen automatisierten Dienst (z. B. Gewinnspielservice) führt automatisch zum Ausschluss von der Teilnahme am Gewinnspiel. Aus allen Einsendungen werden die Gewinner per Los ermittelt.Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die angegebenen personenbezogenen Adressdaten werden ausschließlich für die Abwicklung des Gewinnspiels gespeichert, verarbeitet und genutzt. Die Daten werden nicht für Werbezwecke weitergegeben und nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht. Dem Teilnehmer steht jederzeit das Recht zu, seine Einwilligung schriftlich per E-Mail bei **gewinnspiel@extrazeit-magazin.de** zu widerrufen. Bei Widerruf erfolgt ein Rücktritt von der Teilnahme am Gewinnspiel.

EXTRAZEIT

Für Fahrgäste in Westfalen-Lippe

Vorschau

Mit dem Kundenmagazin „EXTRAZEIT“ informieren wir Sie viermal jährlich über alle Neuigkeiten rund um Bus & Bahn in Westfalen-Lippe. Das Magazin bietet vielfältigen Lesestoff für eine kurzweilige Reise: Vom unterhaltenden Interview über die spannende Reportage bis zum hilfreichen Ratgeberartikel. In der nächsten Ausgabe, die im Dezember erscheint, berichten wir über den „Bahnhof des Jahres 2016“ in Steinheim und suchen zusammen mit Ihnen den „Eisenbahner mit Herz“.

Weitere Informationen unter **www.extrazeit-magazin.de**

HERAUSGEBER: **Nahverkehr Westfalen-Lippe (NWL)**
Friedrich-Ebert-Straße 19, 59425 Unna
info@nwl-info.de, www.nwl-info.de

Die Schlaue Nummer für Bus & Bahn in NRW:
01806 – 504030
(20 ct/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 60 ct/Anruf)

DB Hotline zum NRW-Tarif:
01806 – 464006
(20 ct/Anruf Festnetz via Vodafone, bei Mobilfunk max. 60 ct/Anruf)

Informationen zu Tickets und Tarifen erhalten Sie natürlich auch in allen DB Verkaufsstellen und bei den Verkehrsunternehmen im NWL sowie im Internet unter **www.busse-und-bahnen.nrw.de** oder über die Schlaue Nummer für Bus & Bahn in NRW.

CRIME EXPRESS: Mord am Hellweg auf ExtraFahrt!

Drei Linien, fünf Bahnhöfe und jede Menge Adrenalin: Dortmund, Holzwickede, Unna, Soest und Hamm sind die Schauplätze des großen Krimispektakels für die ganze Familie am Sonntag, 23. Oktober von 9.30 Uhr bis 19 Uhr. 60 Veranstaltungen mit mehr als 100 Autoren, Künstlern und Musikern sorgen für Hochspannung. Der Hellweg Crime Express chauffiert alle Krimi-Freunde zu den verschiedenen Tatorten – und zurück! In der Stadt- und Landesbibliothek Dortmund hält u. a. Manfred Breuckmann mit seiner Krimilesung das weit gereiste Publikum in Atem. Unser Tipp: Das KombiTicket für beliebig vielen Fahrten mit dem Hellweg Crime Express und den Zügen der RB 59 und RB 89 innerhalb der Fahrplanzeiten der Sonderzüge. Kinder bis einschließlich 8 Jahren fahren kostenlos.
Der Hellweg Crime Express ist ein Kooperationsprojekt von „Mord am Hellweg“, der Gemeinschaftskampagne „Busse & Bahnen NRW“ und des Zweckverbandes SPNV Ruhr-Lippe (ZRL). Tickets, Fahrpläne und Programm gibt es unter **www.mordamhellweg.de** weitere Informationen zur Gemeinschaftskampagne unter **www.busse-und-bahnen.nrw.de**