



Eckdrift 43-45
19061 Schwerin

E-Mail
stadtwerke-schwerin
@swsn.de

Zentrale
Telefon 6 33 0
Fax 6 33 11 11

Störungsdienst
Telefon 6 33 42 22

Service-Hotline
Telefon 6 33 14 27

E-Mail
kundenservice@
swsn.de

Privatkunden
Fax 6 33 14 24

Eckdrift 43 - 45
Öffnungszeiten:
Mo. 8 bis 18 Uhr
Di. 8 bis 18 Uhr
Mi. 8 bis 14 Uhr
Do. 8 bis 18 Uhr
Fr. 8 bis 14 Uhr

Mecklenburgstraße 1
Öffnungszeiten:
Mo. bis Do.
9 bis 18 Uhr
Fr. 9 bis 16 Uhr
Sa. 9 bis 12 Uhr

Geschäftskunden
Telefon 6 33 12 83
Fax 6 33 12 82

Hausanschlüsse
Anschlussbearbeitung
Telefon 6 33 35 90
bis 6 33 35 95
Fax 6 33 35 96

Leitungsauskunft
Telefon 6 33 35 27
Fax 6 33 35 21

**Kommunikation/
Presse**
Telefon 6 33 12 92

**Besichtigung
von Anlagen/
Schulinformation**
Telefon 6 33 11 90
Fax 6 33 12 93

**Stadtwerke im
Internet**
www.stadtwerke-
schwerin.de



Neben der Versorgung der Schweriner mit Strom, Erdgas, Fernwärme und Wasser fühlen sich die Stadtwerke auch dem gesellschaftlichen Leben in der Landeshauptstadt verpflichtet und engagieren sich in vielen Bereichen
Fotos: maxpress

NATÜRLICH JEDEN TAG.

Schwerin • Alles begann mit einem Beschluss der Schweriner Stadtvertreter im Mai 1991. Nur drei Monate später erfolgte die offizielle Gründung der Stadtwerke Schwerin GmbH. Heute versorgt das kommunale Unternehmen die Schweriner Haushalte mit Strom, Erdgas, Fernwärme und Wasser - und das natürlich jeden Tag. Die spannende Unternehmensgeschichte können Interessierte ab dem 24. Mai in der Ausstellung „20 Jahre Stadtwerke Schwerin“ verfolgen.

Die Stadtwerke Schwerin können auf 20 aufregende und erfolgreiche Jahre zurückblicken. Viel ist geschehen, sodass sich das Unternehmen heute als moderner und innovativer Dienstleister in der Landeshauptstadt präsentieren kann. Zum 1. Januar 1993 nahmen die Stadtwerke Schwerin mit der Wasserver- und Abwasserentsorgung ihre Geschäftstätigkeit auf. Es folgten die Industrie- und Handelsbahn sowie die Fernwärme- und Gasversorgung. Im März 1995 ging dann auch die Stromversorgung der Landeshauptstadt auf die Schweriner Stadtwerke über. Damit war der Querverbund in seinen Grundstrukturen komplett und es konnten alle Ver- und Entsorgungsleistungen im Energiebereich „aus einer Hand“ angeboten werden. Ob Strom,

Erdgas, Fernwärme oder Wasser - in allen Bereichen investierte das Unternehmen in modernste Technik und fortschrittliche Ausstattung. Dabei hatte der Umweltgedanke von Anfang an immer hohe Priorität.

Bau neuer Anlagen

Aus den zwei ehemaligen Heizwerken, eins kohle- und eins schwerölbefeuert, entstanden umweltfreundliche, erdgasbetriebene GuD-Heizkraftwerke. Die modernen Gas- und Dampfturbinen, die nach



Ökologisch und effizient: der Energiestandort Schwerin-Süd
Foto: SWS

dem Prinzip der Kraft-Wärme-Kopplung arbeiten, erzeugen gleichzeitig Strom und Wärme. So konnte auch das umweltfreundliche Fernwärmenetz in Schwerin vergrößert werden.

Um das Heizkraftwerk in Schwerin-Süd noch wirtschaftlicher, ökologischer und flexibler betreiben zu können, haben die Stadtwerke im Jahr 2009 direkt neben dem Heizkraftwerk einen Wärmespeicher in Betrieb genommen, der über ein Speichervolumen von 15.700 Kubikmetern Wasser verfügt. Der Wärmespeicher dient zum Ausgleich kurzfristiger Abweichungen zwischen Wärmeherzeugung und Wärmebedarf. Wärme kann also zu günstigen Zeiten produziert und zwischengespeichert werden.

Als einen weiteren Beitrag zum Klimaschutz entschieden sich die Stadtwerke 2007 zum Bau einer Biogasanlage. Das in der Anlage produzierte Gas wird in das Heizkraftwerk eingespeist und trägt damit zur Verbesserung der Energiebilanz bei. Die Biogasanlage wird von der BioEnergie Schwerin im Auftrag der Stadtwerke betrieben.

In den Wasserwerken Pinnow und Mühlenscharrn wird das Trinkwasser für die Landeshauptstadt Schwerin und das Umland aufbereitet. Die Schweriner können das kühle Nass bedenkenlos aus der Leitung genießen, denn in den Wasserwerken

Gründung der
Stadtwerke
Schwerin

Inbetriebnahme
Heizkraftwerke
Lankow und
Schwerin Süd

Abschluss
des Baus der
Fernwärme-
leitung

Eröffnung
Sieben-Seen-
Sportpark,
heute belasso

Inbetrieb-
nahme der
ersten Erd-
gastankstelle

Wasserwerk
Mühlens-
scharn geht
ans Netz

Einführung
der Marke
citystrom

Start der
Reihe „Kunst
im Foyer“

Mai
1991

Oktober
1994

Juli
1996

Januar
1997

September
1997

Juni
1999

Oktober
1999

Januar
2001



Die ersten Büros der Stadtwerke Schwerin befanden sich in der Wismarschen Straße. Seit Januar 1995 haben die Stadtwerke mit ihren angeschlossenen Gesellschaften ihren Sitz im heutigen Domizil Eckdrift 43-45
Foto: mmde

20 JAHRE STADTWERKE



kommt modernste Technologie zum Einsatz. Diese sichert eine kontinuierliche Versorgung mit Trinkwasser in hervorragender Qualität. Die Wasserwerke werden von der Wasserver- und Abwasserentsorgungsgesellschaft Schwerin geführt, einer Tochtergesellschaft der Stadtwerke Schwerin.

Eine große Unternehmensfamilie

Neben der Versorgung mit Strom, Erdgas, Fernwärme und Wasser engagieren sich die Stadtwerke für die weitere Verbesserung der Infrastruktur in der Landeshauptstadt. So betreut und vermarktet die Netzgesellschaft Schwerin das gesamte Schweriner Stromleitungs- und Gasnetz. Von Beginn an ist der Schweriner Nahverkehr ein zuverlässiger Dienstleister in Schwerin und investierte im Laufe der Zeit in die Modernisierung des Öffentlichen Nahverkehrs. Seit 1997 hält der Sieben-Seen-Sportpark, heute als belasso, zahlreiche Angebote für die Bereiche Bewegung, Entspannung und Ernährung für die Schweriner und Gäste bereit. Um junge, qualifizierte Leute für den Unternehmensverbund zu gewinnen, bieten die Stadtwerke verschiedenste Ausbildungsmöglichkeiten im kaufmännischen und gewerblichen Bereich an, unter anderem auch eine duale Ausbildung sowie ein Traineeprogramm. Die

Stadtwerke erweisen sich seit Jahren als hervorragender Ausbildungsbetrieb; ihre Azubis gehören regelmäßig zu den Besten ihres Jahrgangs.

Kundenservice stetig verbessert

Neben den anspruchsvollen technischen Entwicklungen setzen die Stadtwerke seit Jahren auch auf eine kontinuierliche Verbesserung des Kundenservices. Unter dem Motto „Natürlich jeden Tag“ sind die Stadtwerke rund um die Uhr für ihre Kunden da. Einen persönlichen Ansprechpartner



2001 öffnete das neue Kundencenter in der Geschäftsstelle Eckdrift Foto: mmde

finden die Schweriner in den Kundenservicecentern in der Mecklenburgstraße und am Hauptsitz Eckdrift. Hier können sie den Kontakt zum Unternehmen herstellen und ihre Angelegenheiten rund um Strom, Erdgas, Fernwärme und Wasser erledigen. Unter www.stadtwerke-schwerin.de sind alle Informationen zu Produkten des Unternehmens erhältlich. Mit dem 2008 eingerichteten Online-Service können Stadtwerke-Kunden bequem von zu Hause ihre Rechnung einsehen sowie ihre Daten aktualisieren - und das rund um die Uhr. Bis März 2011 haben sich 48.000 Interessenten für unsere Online-Produkte angemeldet. Ende 2010 wurde auch die neue Telefonzentrale eröffnet. So konnte der telefonische Kontakt zum Unternehmen weiter optimiert werden.

Ausstellung „20 Jahre Stadtwerke Schwerin“

Die wichtigsten Stationen der Unternehmensgeschichte der letzten zwei Jahrzehnte zeigt ab dem 24. Mai eine neue Ausstellung im Foyer der Stadtwerke. Interessierte Besucher können in der Unternehmenszentrale einen Blick auf die Anfänge des Versorgungsunternehmens werfen und die spannende Geschichte bis heute verfolgen. Die Ausstellung wird bis Ende August zu sehen sein.
Cordula Jess

Höhepunkte zum Stadtwerke-Jubiläum

Familienfest 2. und 3. Juli
mit abwechslungsreichem Programm auf der Insel Kaninchenwerder und dem Zippendorfer Strand. Unter anderem mit großem Kinderland, Puppentheater, Zauberei und Kinderschminken mit Pierrolinchen sowie Livemusik, allerhand Schmackhaftem und vielen weiteren kulturellen und sportlichen Highlights.

Stadtwerke-Pokal 19. August

Zum Drachenbootfestival starten wieder zahlreiche Teams von Stadtwerken und Energieversorgern aus ganz Deutschland im Wettkampf um den Stadtwerke-Pokal.

Bühne frei für das Petermännchen

Von den Stadtwerken Schwerin initiiert, wird erstmalig die Geschichte des Schweriner Petermännchens durch das Figurentheater „Ernst Heiter“ in Szene gesetzt. Gezeigt wird eine heitere und spannende Anekdote aus dem Leben des Petermännchens, in Anlehnung an ein Märchen von den Gebrüder Grimm. Mit dieser Inszenierung setzen die Stadtwerke ihre erfolgreiche Zusammenarbeit mit der Petermännchen Kulturfördergesellschaft fort.

Start der 1. Klasse Malaktion	Einführung der Marke citygas	Eröffnung Kundencenter Mecklenburgstraße	Einführung Ökostromprodukt citystrom natur	Inbetriebnahme der Biogasanlage	Wärmespeicher in Betrieb genommen	Neue Telefonzentrale eröffnet
August 2005	Oktober 2006	Februar 2007	Oktober 2007	Februar 2008	November 2009	Dezember 2010

2011



SAE - Schweriner
Abwasserentsorgung
Eckdrift 43-45
19061 Schwerin

E-Mail
info@snae.de

Bei Störfällen
Telefon
(0385) 6 33 42 22
Fax
(0385) 6 33 36 56

WAG - Wasserversorgungs- und Abwasserentsorgungsgesellschaft Schwerin mbH
Eckdrift 43-45
19061 Schwerin

Geschäftsführer
Holger Fricke
Beate Bürger

Telefon
(0385) 6 33 15 61

Fax
(0385) 6 33 15 62

E-Mail
wag@schwerin.de

Anschlussleitungen verstopft? Die WAG hilft gern!

Bei Verstopfungen der Hausanschlussleitungen können die Dienste der Wasserversorgungs- und Abwasserentsorgungsgesellschaft Schwerin in Anspruch genommen werden. Liegt die Ursache im privaten Bereich, muss der Verbraucher die Kosten tragen. Ist die Verstopfung im öffentlichen Bereich, entstehen dem Kunden für Prüfung und Beseitigung keine Kosten.

Telefon
(0385) 6 33 44 26

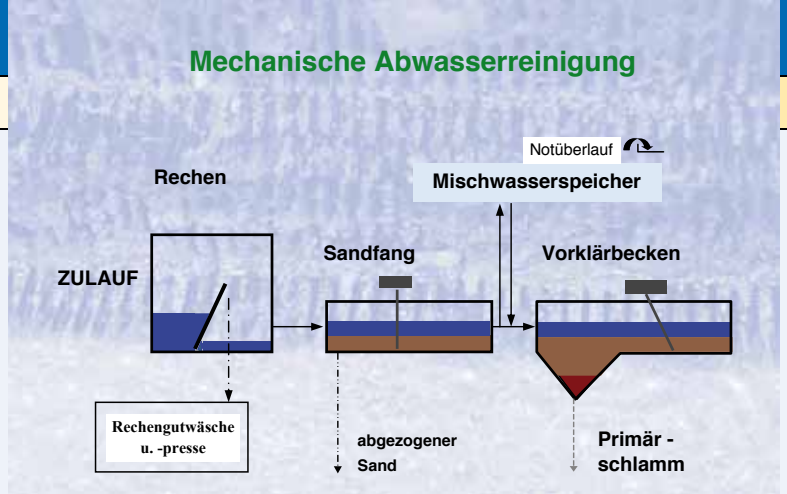


11. Folge: Mechanische Reinigung

Vom Rechen zum Sandfang bis zum Vorklärbecken

Schwerin • Nachdem das Schmutzwasser der Haushalte über die Kanäle und Pumpwerke die Kläranlage Süd erreicht hat, muss es mehrere Reinigungsstationen durchlaufen. Der erste Schritt ist die mechanische Reinigung. Wie diese funktioniert, erklärt die neue Folge der Abwasserserie.

Bei der mechanischen Reinigung wird das Abwasser in drei Stationen von allen Schweb- und Schwimmstoffen befreit. Die **erste Station** ist der **Rechen**. „Diesen kann man sich wie große, vollautomatische Harken vorstellen“, erklärt Steffen Nemitz, Meister Abwasserreinigung bei der Wasserversorgungs- und Abwasserentsorgungsgesellschaft Schwerin mbH (WAG) - Betriebsführer der Schweriner Abwasserentsorgung (SAE). Alle Grobstoffe wie Lebensmittelreste oder Toilettenpapier, die größer als drei Millimeter sind, werden an den Rechenstäben entfernt. „Würden diese Stoffe im Abwasser bleiben, wären in kürzester Zeit Pumpen- und Rohrleitungsverstopfungen die Folge“, so Nemitz. In der **zweiten Station** gelangt das Abwasser zum **Sandfang**. Vor allem aus den Straßen-



einläufen oder zum Beispiel durch das Abwaschen von frischem Gemüse aus dem Garten gelangen große Mengen Sand ins Abwasser, die ebenfalls die technischen Anlagen und Aggregate beeinträchtigen würden und aus dem Abwasser entfernt werden müssen. In 30 Zentimetern pro Sekunde bewegt sich das Wasser in einem Gerinne. „Die geringe Geschwindigkeit führt dazu, dass der Sand sich in der Rinne absetzen kann“, so Nemitz. Jährlich werden in der Schweriner Kläranlage circa 300 Tonnen Sand zurückgehalten. In der **letzten Station** der mechanischen Reinigung - dem **Vorklärbecken** - wird das Abwasser von allen restlichen, nicht löslichen Stoffen befreit. „Es handelt sich um die geruchsintensivsten Stoffe wie Speisereste oder Fäkalien, die aber gleichzeitig hervorragende Energieträger sind“, sagt der Meister Abwasserreinigung. Wie diese Energie gewonnen wird, erklären die noch folgenden Artikel der Abwasserserie.

Damit sich die Stoffe am Boden des Beckens absetzen, wird die Fließgeschwindigkeit des Abwassers weiter herabgesetzt: auf ungefähr einen Zentimeter pro Sekunde. Die Stoffe, die schwerer sind, sinken nach unten - sie **sedimentieren** -, leichtere schwimmen nach oben, das heißt sie **flotieren**. Die sich am Boden ablagernden Substanzen bilden den **Primärschlamm**. Sogenannte **Räumer**, die man sich als eine Art Laufband vorstellen kann, schieben die Stoffe über einen Schlammtreiter heraus. Bei starken Regenfällen werden die Vorklärbecken entlastet, indem das Abwasser in **Zwischenspeichern** gesammelt wird. Bis Anfang der 90er-Jahre war die Abwasserreinigung hier beendet. 1993 wurde die biologische Reinigungsstufe in Betrieb genommen - und damit wird es richtig interessant! In der nächsten Folge ist mehr über diese weitere Reinigung des Abwassers zu erfahren. mw



Der Austausch beginnt in der Apothekerstraße Grafik: Ingenieurbüro BAUWAS GmbH



Die Erneuerung der Hausanschlüsse und Leitungen wird aufgrund der extremen Engstellen der Apothekerstraße eine Herausforderung Foto: maxpress/jk

Bauarbeiten beginnen Mitte Mai in der Apothekerstraße und werden 2012 in der Bergstraße fortgeführt

Austausch von Bleihausanschlüssen bis 2013

Schelfstadt • Bis 2013 möchte die Wasserversorgungs- und Abwasserentsorgungsgesellschaft Schwerin (WAG) in der gesamten Schelfstadt die letzten Bleihausanschlüsse austauschen.

Von den rund 12.300 Schweriner Trinkwasser-Hausanschlussrohren sind nur noch wenige aus Blei. Übernächstes Jahr werden auch diese ausgewechselt sein. Seit mehr als zehn Jahren tauscht die WAG im Rahmen der Konzeption des Blei-Programms bleihaltige Hausanschlussleitungen aus,

denn laut Trinkwasserverordnung wird der heutige Blei-Grenzwert von 0,025 mg/l ab dem 1. Dezember 2013 auf 0,010 mg/l gesenkt. Schwerpunktbereich bei der Umsetzung des Blei-Programms sind die Apotheker- und Bergstraße. Die WAG wird hier in den Folgejahren circa 400.000 Euro in neue Versorgungs- und Hausanschlussleitungen investieren. Im Zuge der Bauarbeiten in der Schelfstadt werden die über 100 Jahre alten Trinkwasser-Versorgungsleitungen sowie die Abwasser-Anschlusskanäle zu den Grundstücken erneuert. „Die Abwasserentsorgung

ist während der gesamten Bauzeit nicht beeinträchtigt“, so die Technische Leiterin der WAG, Kornelia Danneberg. Lediglich bei der Umbindung der Hausanschlussleitungen in die neue Versorgungsleitung wird die Trinkwasserversorgung kurzzeitig eingeschränkt sein. Zusätzlich werden im Rahmen der Koordination von Maßnahmen Gas- und Stromleitungen durch die Netzgesellschaft Schwerin mbH saniert. Drei Wochen vor Baubeginn werden die Anwohner und Grundstückseigentümer auf einer Informationsveranstaltung über das Bauvorhaben unterrichtet. mw



Nahverkehr Schwerin GmbH

Ludwigsluster
Chaussee 72
19061 Schwerin
Postfach 15 01 42
19031 Schwerin

Zentrale

Telefon
(0385) 39 90-0
Fax
(0385) 3 97 61 53

Kundendienstbüro und Fundbüro

Platz der Freiheit
Telefon
(0385) 39 90 -333
Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr.
13.30 - 18.00 Uhr

Fahrplanauskunft

(0385) 39 90-222

Abo-Service

(0385) 39 90-555

Tarifauskunft

(0385) 39 90-666

Leitstelle Straßenbahn und Bus

(0385) 39 90-444

Service Parken

(0385) 39 90-446

Schadens- und Unfallbearbeitung

(0385) 39 90-161

(0385) 39 90-162

Internet

www.nahverkehr-schwerin.de

E-Mail

info@nahverkehr-schwerin.de

NVS Tipp

Nutzen Sie das SchwerinTicket. Weitere Informationen finden Sie in unserem aktuellen Veranstaltungskalender in der Mitte des Heftes.



Mit schwerem Gerät wurden die beiden Stahlträger für die neue Brückenkonstruktion an ihren Platz über die Crivitzer Chaussee positioniert. Trotz starkem Wind, der die Arbeiten kompliziert machte, verlief alles nach Plan
Foto: NVS

Arbeiten an Straßenbahnbrücke über die Crivitzer Chaussee gehen voran

Kran hievte 120 Tonnen Stahl

Schwerin • Am 13. April 2011 wurden die beiden Stahlträger für die neue Straßenbahnbrücke über die Crivitzer Chaussee aus der Fertigung der Stahl- und Brückenbau Niesky GmbH in Sachsen geliefert.

Trotz des recht starken Windes konnten die beiden Träger durch einen Kran auf ihren neuen Platz an Brücke gelegt werden und die Vollsperrung der Crivitzer Chaussee gegen 17.30 Uhr deutlich früher als geplant aufgehoben werden.

Jeder der beiden Träger ist 44,97 Meter lang und rund 60 Tonnen schwer. Diese Träger bilden die Grundlage für die künftige Brücke. Der Obergurt der Brücke ist „nur“ 41,6 Meter lang und aus 30 Millimeter starkem Blech gefertigt. In jedem der beiden Träger sind genau 2.126 Kopfbolzendübel in verschiedenen Längen aufgeschweißt, so dass die Träger wie Igel aussehen.

In den nächsten Arbeitsschritten werden sie mit den Brückenpfeilern links und rechts der Fahrbahn verbunden. Dann wer-

den weitere Betonfertigteile aufgelegt. Dadurch entsteht eine Wanne, in der auf einer Gummiunterlage und einer Schotter-schicht die Gleise für die Straßenbahn verlaufen werden. Durch die Gummiunterlage werden die Straßenbahnen deutlich leiser als bisher über die Brücke fahren. Seit 1971 war die alte Brücke, die im vergangenen Jahr abgerissen wurde, in Betrieb. Seit Juli 2010 verkehren die Straßenbahnen eingleisig über die Behelfsbrücke und im Herbst diesen Jahres können wir die neue Brücke in Betrieb nehmen.

NVS und WEISSE FLOTTE

Monatskarte gilt auch für Inseltour

Schwerin • Nahverkehrskunden sind nicht nur auf den Straßen der Landeshauptstadt mobil, sondern auch auf den Schweriner Seen. Wer im Besitz einer NVS-Monatskarte ist, kann an Wochentagen auch die Schiffe der Weißen Flotte für die Inseltour nutzen. Das gilt auch, wenn ein Feiertag auf einen dieser Wochentage fällt. Jährlich nutzen etwa 2.500 Abo-Kunden diesen Service. „Weil die Resonanz der Abo-Karteninhaber in der Vergangenheit sehr gut war, haben wir dieses Angebot in diesem Jahr auf die Monatskarteninhaber ausgeweitet“, freut sich Norbert Klatt, der Geschäftsführer des Nahverkehrs.



Mitarbeiter des Bürgerbüros

Besuch beim Nahverkehr

Schwerin • Mehrere Mitarbeiter des Schweriner Bürgerbüros waren kürzlich bei der Nahverkehr Schwerin GmbH (NVS) zu Gast. Sie erhielten Einblicke in die Technik und verschiedene Arbeitsabläufe.

Bei ihrem Besuch hatten die circa 20 Gäste Gelegenheit, ein Unterwerk der Straßenbahn von Nahem zu sehen. Dabei handelt es sich um ein Umspannwerk, das den Strom in Gleichstrom wandelt, damit er für den Betrieb der Straßenbahn nutzbar ist. Außerdem konnten sie miterleben, wie die Abläufe in den Werkstätten und in der Leitstelle des Nahverkehrs

vonstatten gehen. Ziel des Besuchs war es, ein besseres Verständnis für Arbeit in städtischen Unternehmen zu erlangen, auch um bei Fragen von Bürgern, die im Bürgerbüro eingehen, besser reagieren zu können.

Ein besonderes Highlight war für die Besucher die Fahrt mit dem Traditionswagen vom Stadthaus zum Nahverkehr. Übereinstimmendes Fazit am Ende des Tages: Ein informativer und interessanter Ausflug, der sicher lange in Erinnerung bleiben wird und das Zusammengehörigkeitsgefühl der städtischen Mitarbeiter über die Grenzen der verschiedenen Unternehmen hinweg gestärkt hat.

**Kontakt**

Ellerried 74
19061 Schwerin
(0385) 48 50 00
info@belasso.de
www.belasso.de

Öffnungszeiten

Saunawelt
Montag bis
Freitag
10.00 bis 23.00 Uhr
Samstag/Sonntag
10.00 bis 21.00 Uhr

Fitnesswelt

Montag bis Freitag
9.00 bis 21.30 Uhr
Samstag/Sonntag
9.00 bis 19.00 Uhr

Restaurant

Montag bis Samstag
ab 17.00 Uhr
und nach
Vereinbarung
sonntags geschlossen,
jeden 2. Sonntag
Familienbrunch

Happy Bowl

Dienstag bis Sonntag
ab 17.00 Uhr
und nach Verein-
barung

Freitag 6. Mai

Sauna ohne Ende -
Ab 19 Uhr Mitter-
nachtssauna. Dieses
Mal unter dem Motto
Asiatische Sauna-
nacht. Dabei gibt es
Behandlungen, wie
sie im asiatischen
Raum eine lange Tra-
dition haben. Dazu
gehören Lotusblüten-
bad, Thai-Kräuterpee-
ling, Ayurvedamas-
sage und asiatischen
Köstlichkeiten.

Sonntag 8. Mai

Muttertagsbrunch

Sonntag 22. Mai

Familienbrunch am
leckeren und reichhal-
tigen Buffet für kleine
Preise - jeweils von 10
bis 14 Uhr. Die Klei-
nen können sich an
der Kletterwand austo-
ben. (letzter Termin vor
der Sommerpause)

Schnell beim belasso anmelden

Mit Fitnessexperten auf gutem Weg zur echten Strandfigur

Schwerin • Kaum lugt die Sonne her-
vor, werden die Sommersachen wieder
hervorgekramt. Die enthüllen jedoch
manchmal mehr, als sie verdecken. Da
stellt sich die Frage: Wie bekomme ich
jetzt noch eine Strandfigur? Die Exper-
ten im belasso wissen natürlich, wie.

Dazu gibts ab Mai super Last-Minute-Ange-
bote wie zum Beispiel die 10er Karte für
das Power Plate. Das ursprünglich für die
Raumfahrt entwickelte Gerät ist für alle das
Richtige, die wenig Zeit haben und beruf-
lich oder familiär stark eingebunden sind.
„Kein Problem!“, so Andreas Kalbe, Leiter
Sport im belasso. „Mit dem Power Plate
trainieren Besucher zwei bis drei Mal pro
Woche jeweils 30 Minuten lang.“ Durch die
Schwingungen wird die Muskulatur gereizt
und aktiviert. Dank individueller Einstel-
lungsmöglichkeiten können verschiedene
Trainingsziele wie Kräftigung, Beweglich-
keit, Massage oder Entspannung realisiert
werden. Die Power Plate ist also eine
tolle Möglichkeit dem Ziel einer perfekten
Strandfigur Stück für Stück näher zu kom-
men.

Milon Zirkel

Es gibt aber auch andere Wege. Das
Trainingssystem Milon Zirkel bringt schon
nach wenigen Workouts spürbare Ergeb-
nisse. Durch eine elektronische Steuerung
des Gesamtwiderstandes werden Muskeln
in jeder Phase des Trainings optimal
belastet. Damit trainieren Besucher des
belasso bis zu 30 Prozent effektiver als
mit herkömmlichen Methoden. Ein Durch-
gang dauert zwei Mal 17,5 Minuten.
„Bereits bei zwei Einheiten in der Woche
werden sichtbare Fortschritte erzielt“, so
Andreas Kalbe. Das Zirkeltraining bringt



Wer am Strand mit einem durchtrainierten Körper glänzen will, kann sich im belasso für eines der super Last-Minute-Angebote anmelden
Foto: cc

viele weitere Vorteile mit sich. Es werden
zum Beispiel ganz unterschiedliche Mus-
kelgruppen beansprucht, was die Rege-
nerationszeit verringert und zu kürzeren
Pausen zwischen den Übungen führt.
Statt wie beim Split-Training mit großer
Kraftanstrengung nur wenige Muskelgrup-
pen pro Trainingstag zu stimulieren, kön-
nen hiermit in kürzerer Zeit viele Muskeln
angeregt werden.

Hüfte schwingen lässt Pfunde purzeln

Wer es lieber tänzerisch mag, sollte sich
montags Zeit nehmen. Dann finden im
belasso Kurse wie Salsa oder Orientalischer
Tanz statt. Und nicht erst seit Let's Dance
ist erwiesen, dass man mit Tanzen wun-

derbar abnehmen kann und auch noch
Spaß dabei hat. Keine Angst, Tanzpartner
braucht man für die Kurse nicht.

Kurse für Wasserratten

Auch für die Wasserratten gibts im belasso
etwas Passendes. Wer es lieber etwas
kühler und erfrischender mag, kann die
Vielzahl an Aquakursen nutzen und bei
dynamisch mitreißender Musik auf gelenk-
schonende Art und Weise den ganzen
Körper auf Trab bringen.

Unterstützung für schnelle Trainingserfolge,
die auch von Dauer sind, gibt die Ernäh-
rungsberaterin Katrin Rahn von Chicory. Sie
hat mit Sicherheit für jeden den richtigen
Ernährungsplan.
Martin Ulbrich



Für die Präsentation sportlicher Frühlings- und Sommertrends in der piste war das belasso die ideale Kulisse
Foto: Michael Frahm

piste war zu Gast im belasso

Sportliche Fotosession

Schwerin • Die Aprilausgabe des Stadt- und
Szenemagazins piste wird modeorientiert und
sportlich zugleich. Zusammen mit Stephan
Riediger und Konstantinos Chantziaras vom
SV Post Schwerin sowie Vivien Bartlau und
Julia Weng von SV Grün-Weiß Schwerin fand
am 4. März im belasso das Fotoshooting zum
Modespezial statt. Hier wurden in sportlicher
Atmosphäre aktuelle Outfits verschiedener
Läden gekonnt in Szene gesetzt. Das belasso
war der perfekte Ort, um möglichst viele
verschiedene Motive einfangen zu können.
Dank der tadellosen Zusammenarbeit mit
dem belasso konnte ein reibungsloser Ablauf
garantiert werden. Dafür bedankt sich das
piste-Team recht herzlich. Auch der Fotograf
Michael Frahm zeigte sich von seiner besten
Seite und lieferte tolle Fotos.