

für uns



Mitgliedermagazin der Baugenossenschaft Hof eG | Oktober 2025

Baugenossenschaft Hof

Neubau Ziegelackerstr. 5, 7 – Tag der offenen Tür begeistert

Veranstaltungen im BG-Café

Vertretergemeinschaft aus dem Wahlbezirk 3

Repair Café

Aktionen im BG-Café

Bis Ende des Jahres sind noch viele spannende Veranstaltungen im BG-Café für Sie geplant! Sie beginnen jeweils um 15 Uhr.



Oktober: Am 02.10.2025 werden Filme von Herrn Ernst Jebautzke gezeigt. Er ist in einem Haus der Baugenossenschaft Hof geboren und aufgewachsen – und wusste viel über uns zu erzählen. Er war einer der ältesten „YouTuber“ Deutschlands. Mit 94 Jahren veröffentlichte er eine Reihe von Videos unter dem Titel „Hofer Gschichten“, in denen er Wissenswertes und Anekdoten aus Hof und von unserer Baugenossenschaft erzählt. In diesem Jahr wäre Herr Jebautzke 100 Jahre alt geworden – um ihn zu ehren, wird im BG-Café mit einem Filmnachmittag an ihn erinnert.

November: Am 13.11.2025 zeigt uns Frau Anette Menz die wohltuende Wirkung von Sitzyoga – die perfekte Methode, um im Alltag flexibel, stark und entspannt zu bleiben, ganz bequem vom Stuhl aus.



Dezember: Am 18.12.2025 findet die Weihnachtsfeier mit Schrottwichteln statt.

Das Café ist donnerstags von 14 bis 17 Uhr und jeden 3. Donnerstag im Monat bis 19 Uhr geöffnet. Genießen Sie Kaffee, Kuchen und Brotzeiten. Bitte melden Sie sich bis zwei Tage vorher an bei:

Frau Brigitte Schütze vom BG-Café: 09281 738130,
 Frau Ulla Stengel: 09281 7353-37 oder
 per E-Mail an ulla.stengel@bg-hof.de
 Vielen Dank! ●

Inhalt

Oktober 2025

Wohnen mit uns

- Aktionen im BG-Café..... 2
- Begeisterung beim „Tag der offenen Tür“ 3
- Vertretergemeinschaft aus dem Wahlbezirk 3..... 4
- Repair Café..... 5

Wohnen für uns

- Reisetipp: Kopenhagen 6
- Geldanlage: Mehr Rendite = mehr Risiko 8
- Trimm Dich: 55 Jahre deutsche Fitnessgeschichte 10
- Münchener Oktoberfest: das größte Volksfest der Welt 12
- Unsere Kinderseite 15
- Kulturtipps / Impressum 15



Impressum

Redaktion und verantwortlich:
 Baugenossenschaft Hof eG

An der Michaelisbrücke 1, 95028 Hof

Tel.: 09281 7353-0; kontakt@bg-hof.de www.bg-hof.de

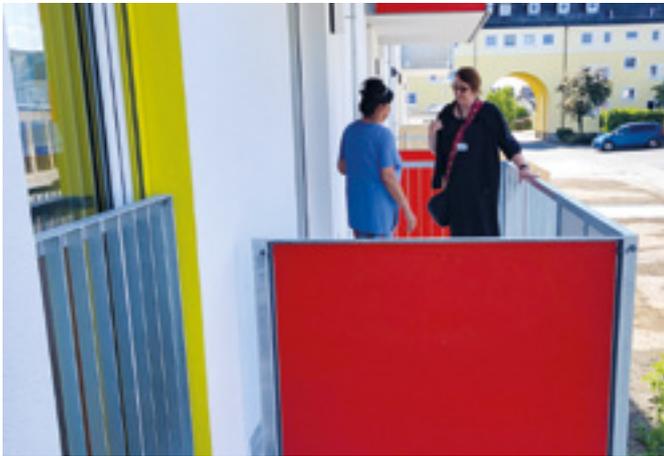
Begeisterung beim „Tag der offenen Tür“

Am 4. und 5. Juli 2025 öffneten wir die Türen unseres neuesten Bauprojekts in der Ziegelackerstraße 5 und 7. Zahlreiche interessierte Besucher nutzten die Gelegenheit, sich vor Ort ein Bild von dem hier verwirklichten modernen Wohnkonzept zu machen.

Nachhaltigkeit trifft Wohnkomfort

Der Neubau umfasst insgesamt 16 helle und großzügige Wohnungen. Jede verfügt über drei Zimmer mit Balkon und bietet zwischen 76 und 85 Quadratmetern Wohnfläche.

Die Ausstattung setzt neue Maßstäbe in Sachen Komfort und Nachhaltigkeit. Alle Wohnungen bestehen durch ihre großzügige Raumaufteilung und eine offene Küche, die nahtlos in das helle Wohnzimmer übergeht. Vom Wohnzimmer aus ge-



langt man direkt auf den Balkon. Das Badezimmer ist sowohl mit einer Badewanne als auch einer Dusche ausgestattet und bietet zudem einen Stellplatz für die Waschmaschine. Die Wohnungen im Erdgeschoss sind barrierearm erreichbar und mit einer bodengleichen Dusche ausgestattet.

In allen Räumen sorgt eine Fußbodenheizung für behagliche Wärme. Der hochwertige Echtholzparkettboden verleiht den Wohnungen eine elegante und warme Atmosphäre.

Beheizt wird das Gebäude mit einer Holzpelletsheizung, unterstützt durch Solarthermie. Die Fassaden sind begrünt und tragen so zu einem gesunden Wohnklima bei. Die Balkone können von den Mietern mit Balkonkraftwerken ausgestattet werden, die benötigten Anschlüsse sind bereits vorhanden.

Ein Blick in die Zukunft

Der Architekt des Gebäudes, Thomas Seidel, führte mit den restlichen Vorstandsmitgliedern Daniela Rödel und Kathrin Buchta-Kost auch persönlich durch das Gebäude. Frau Rödel betonte, „dass hier nicht nur Wohnraum, sondern ein Stück Zukunft vermietet wird.“ Sie hob hervor: „Trotz der gestiegenen Baukosten wurde das Projekt ohne staatliche Förderung realisiert. Dies unterstreichen die Eigenständigkeit und Inno-

vationskraft der Genossenschaft. Das Projekt zeigt, wie genossenschaftliches Bauen neue Wege gehen kann!“ Der Vorstand dankt den Mitarbeitern der Baugenossenschaft für die hervorragende Teamleistung am Tag der offenen Tür und der Bauabteilung für die Realisierung des Projekts.

Großes Interesse bei den Besuchern

Viele Besucher zeigten sich begeistert und interessiert an einer Wohnung im Neubau in der Ziegelackerstraße. Für Mietanfragen steht Frau Yara Veit als Ansprechpartnerin gerne zur Verfügung.

Kontakt: Yara Veit

Telefon: 09281 7353-59

E-Mail: yara.veit@bg-hof.de



Gewinnspiel mit attraktiven Preisen

Neben der Besichtigung des Neubaus gab es auch ein Gewinnspiel für die Besucher, bei dem es attraktive Preise zu gewinnen gab: Zu den Hauptgewinnen zählten eine Ballonfahrt, Hof-Geld zum Einkaufen in der Region und einen Gutschein für das Restaurant „Die Wertschaft“ am Untreusee. ●



Bei der Preisübergabe (v. l.): Fachbereichsleiter Christian Ludwig, die Gewinnerin Erika Plätzer mit Enkel Johann sowie die Gewinner Günther Wolfrum und Werner Robisch mit Vorstandsvorsitzenden Daniela Rödel

Vertretergemeinschaft aus dem Wahlbezirk 3



Die Vertreter und Ersatz-
vertreter aus dem Wahl-
bezirk 3 (v. l.):

Rüdiger Neubauer
Inge Schrenk
Michael Ackermann
Klaus Bönsch
Hildegard Frank
Antonia Knorr
Helga Reichel
Ursula Büttner-Schödel
Thomas Fottner
Marion König
Christian Rietsch
Claudia Altieri

Name: **Inge Schrenk**

Beruf: **Rentnerin**

Ich esse am liebsten ...

Zu meiner Familie gehört ...

Das Wichtigste im Leben ist für mich ...

geboren: **1953**

Ente.

mein Mann.

die Gesundheit.

Name: **Klaus Bönsch**

Beruf: **Verwaltungsbeamter i. R.**

Der schönste Platz in Hof ist ...

Mein Hobby ist ...

Wenn ich es mir mal richtig gut gehen lassen will, dann ...

geboren: **1955**

der Untreusee.

Tischtennis.

gehe ich in die Therme und anschließend zum Italiener.

Name: **Helga Reichel**

Beruf: **Rentnerin**

Zu meiner Familie gehört ...

Ich esse am liebsten ...

Das Wichtigste im Leben ist für mich ...

geboren: **1955**

mein Mann.

Rouladen.

Gesundheit.

Name: **Thomas Fottner**

Beruf: **Busfahrer**

Ich esse am liebsten ...

Der schönste Platz in Hof ist ...

Mein Hobby ist ...

geboren: **1963**

deutsche Küche.

mein Garten.

Motorradfahren.

Name: **Hildegard Frank**

Beruf: **Rentnerin**

Zu meiner Familie gehören ...

Ich lese am liebsten ...

Meine Hobbys sind ...

geboren: **1955**

2 (+3) Personen.

Horror-Bücher.

Lesen und Rätseln.

Name: **Marion König**

Zu meiner Familie gehören ...

Ich lese am liebsten ...

Das Wichtigste im Leben ist für mich ...

geboren: **1963**

mein Mann und zwei Töchter und fast drei Enkelkinder.

Zeitung.

meine Familie.

<p>Name: Antonia Knorr Beruf: Rentnerin Mit wem würde ich gerne einen Kaffee trinken ... Mein Hobby ist ... Das Wichtigste im Leben ist für mich ...</p>	<p>geboren: 1952 mit Freundinnen. Backen. Gesundheit.</p>
<p>Name: Michael Ackermann Beruf: Wassermeister Mit wem würde ich gerne einen Kaffee trinken ... Mein Hobby ist ... Einen Orden würde ich verleihen an ...</p>	<p>geboren: 1974 mit Harald Lesch. Wandern. alle Ehrenamtliche, die ihre Freizeit opfern, um anderen zu helfen.</p>
<p>Name: Christian Rietsch Beruf: Operations Manager Ich esse am liebsten ... Ich lese am liebsten ... Was man im Leben auf jeden Fall mal ausprobieren sollte ...</p>	<p>geboren: 1987 Nudeln. Bei der Soße experimentiere ich gerne. wissenschaftliche Fachliteratur. ist eine Fahrt im „Flug der Dämonen“ im Heidepark.</p>
<p>Name: Claudia Altieri Beruf: Assistentin der Gesamtschulleitung Der schönste Platz in Hof ist ... Wenn ich es mir mal richtig gut gehen lassen will, dann ... Das Wichtigste im Leben sind für mich ...</p>	<p>geboren: 1962 der Untreusee. gehe ich in die Therme. meine Kinder.</p>
<p>Name: Rüdiger Neubauer Beruf: Hochschullehrer Der schönste Platz in Hof ist ... Meine Hobbys sind ... Am liebsten erzähle ich die Geschichte als ...</p>	<p>geboren: 1964 am Wartturm. Segeln, Skifahren, Salsatanzen. ich das Rad meines Autoanhängers auf der Autobahn neben der Wartburg verloren haben.</p>
<p>Name: Ursula Büttner-Schödel Beruf: Rentnerin und Flüchtlingsbetreuerin Zu meiner Familie gehören ... Meine Hobbys sind ... Mit wem würde ich gerne Kaffee trinken ...</p>	<p>geboren: 1941 mein Mann, mein Sohn mit Partnerin und Enkel. Malen und Schreiben. mit einer meiner vielen Freundinnen.</p>

Gemeinsam reparieren statt wegwerfen

Kaputt ist nicht gleich verloren! Ob der Mixer streikt, der Computer nicht mehr hochfährt, die Lieblingshose ein Loch hat oder das Buch beschädigt ist – im Repair Café der Volkshochschule Hofer Land finden viele Dinge eine zweite Chance.

Die Volkshochschule Hofer Land lädt regelmäßig zum Repair Café ein – ein Treffpunkt für alle, die defekte Alltagsgegenstände nicht einfach wegwerfen wollen. In angenehmer Atmosphäre helfen ehrenamtliche Bastler, Tüftler und Handwerker kostenlos bei der Reparatur von Elektrogeräten, Textilien, Büchern und vielem mehr.



Nächster Termin: Samstag, 22. November 2025, ab 13 Uhr in der Ludwigstraße 7 ●



Der Nyhaven (neue Hafen) ist einer der Touristenmagnete der Stadt.

Kopenhagen: vom Fischerdorf zur Designmetropole

Wer Kopenhagen besucht, erlebt nicht nur eine Stadt, sondern eine Haltung. Eine Stadt, die mit dem Rad regiert wird, wo Design nicht Mode, sondern Mentalität ist, und selbst der Kaffee ein kleines Kunstwerk sein möchte. Die dänische Hauptstadt ist charmant, entspannt und neuerdings sogar ganz offiziell die „**lebenswerteste Stadt Europas**“. Und wer einmal in dieser nordischen Perle am Øresund war, der weiß: Das ist keine Übertreibung.

Kopenhagen war nicht immer der Inbegriff urbaner Coolness. Gegründet im 12. Jahrhundert als kleines Fischerdorf, entwickelte sich die Stadt im Laufe der Zeit zu einem wichtigen Handelsplatz in der Ostsee. Im Mittelalter wurde Kopenhagen Residenzstadt der dänischen Könige, später Schauplatz politischer Umbrüche, Seeschlachten und großer Brände – doch aus jeder Krise ging es mit einem Schuss mehr Eleganz hervor.

Heute ist Kopenhagen nicht nur Regierungssitz und wirtschaftliches Zentrum Dänemarks, sondern ein europäischer Vorzeigekosmos für Stadtentwicklung, Nachhaltigkeit und Lebensqualität. Keine andere Stadt kombiniert so spielerisch königlichen Prunk mit urbaner Lässigkeit.

Königliches, Künstlerisches, Köstliches

Wer zum ersten Mal durch Kopenhagen spaziert, beginnt am besten mit einem Klassiker: dem **Schloss Amalienborg**, der Residenz der dänischen Königsfamilie. Jeden Mittag um 12 Uhr

findet hier die Wachablösung statt – ein Schauspiel aus strammen Schritten und königlicher Folklore.

Nur einen Steinwurf entfernt, wartet **Nyhavn** mit seinen farbenfrohen Giebelhäusern, Segelbooten und einer Atmosphäre, als hätte jemand die schönste Postkarte Dänemarks lebendig gemacht. Hier saß einst Hans Christian Andersen an seinem Fenster und ersann Märchen – heute sitzen Hipster, Touristengruppen und Kopenhagener Familien am Hafenrand und schlürfen Carlsberg vom Fass.

Wer sich dann weiter in Richtung Innenstadt bewegt, kommt kaum an der majestätischen **Frederikskirche** vorbei, auch bekannt als Marmorkirche. Von hier aus ist es nur ein Sprung zur **Strøget**, einer der längsten Fußgängerzonen Europas, die Shoppingträume von H&M bis Hermès erfüllt – und dazwischen Platz lässt für Design, Deko und dänische Eigenheiten.



Vogelperspektive: Kopenhagen aus der Luft

Kunsthans pilgern ins **Statens Museum for Kunst** oder ins moderne **Louisiana Museum of Modern Art** etwas außerhalb der Stadt – ein Highlight nicht nur wegen seiner Ausstellungen, sondern auch wegen des traumhaften Blicks über den Øresund bis nach Schweden.

Fahrräder, Food und Freistil

Kopenhagen wäre nicht Kopenhagen ohne seine Fahrräder. Sie sind allgegenwärtig – schick, leise, klimafreundlich. Hier fahren Minister und Mütter, Banker und Baristas mit dem Rad zur Arbeit, zum Markt oder zum Picknick am Wasser. Kein Wunder, dass die Stadt für ihr durchdachtes Fahrradwegenetz international bewundert und zum Vorbild genommen wird. Kulinarisch hat sich die Stadt von der Hotdogbude zur Gourmetmetropole entwickelt. Das legendäre Restaurant **Noma**, mehrfach zum besten Restaurant der Welt gekürt, hat Kopenhagen auf die gastronomische Weltkarte katapultiert. Aber auch abseits der Michelin-Sterne gibt es viel zu entdecken: Streetfood-Märkte wie **Reffen** bieten alles, von veganer Ramen-Suppe bis zu gegrilltem Rentier.

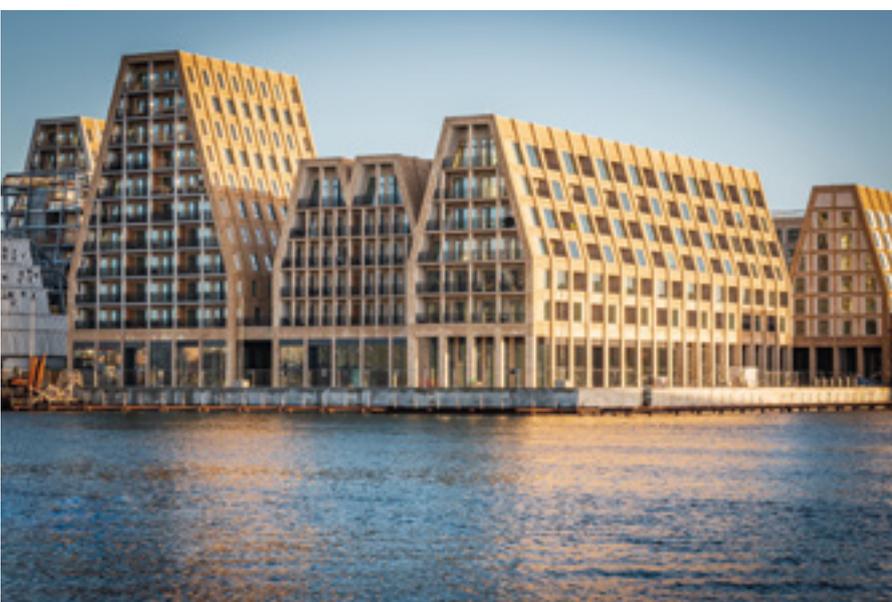


Berühmter Sohn der Stadt: Der Dichter H.C. Andersen (1805 – 1875)

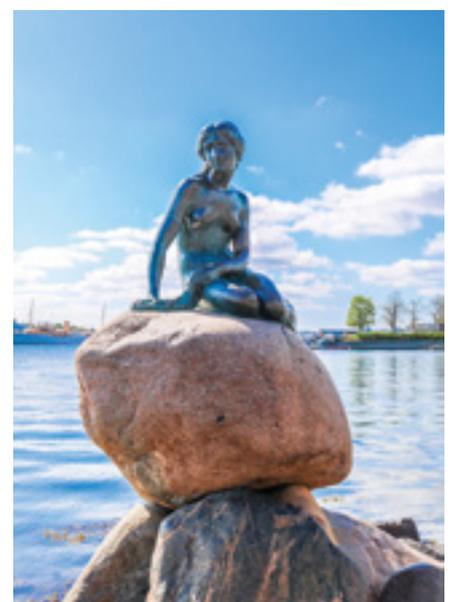
Ein Muss ist natürlich ein Besuch in **Christianshavn**, genauer gesagt in der Freistadt **Christiania** – ein anarchisches, bunt bemaltes Paralleluniversum, das irgendwie dazugehört und aus der Zeit gefallen scheint. Hier riecht es nach Räucherstäbchen, Gras und Freiheit – eine Erinnerung daran, dass Kopenhagen nicht nur schick, sondern auch schrullig sein darf.

Kopenhagen, die sanfte Verführung

Es gibt Städte, die brüllen nach Aufmerksamkeit. Kopenhagen flüstert – und gewinnt dabei Herzen. Mit einem Latte Macchiato in der einen, dem Lenker in der anderen Hand fährt man hier durch Geschichte, Design und Lebensfreude. Kein Wunder also, dass ausgerechnet Kopenhagen zur lebenswertesten Stadt Europas gekürt wurde. Denn wer hier einmal morgens durch die stillen Straßen radelt, wenn die Sonne sich golden über den Kanälen spiegelt, der merkt: Diese Stadt hat nicht nur Stil – sie hat Seele. Und die lässt man ungern zurück.



Der Stadtteil Papirøen (Papierinsel) beeindruckt mit moderner Architektur.



Die Kleine Meerjungfrau (Den lille Havfrue) befindet sich an der Uferpromenade Langelinie.



Geldanlage: Mehr Rendite = mehr Risiko

In Großbritannien oder den USA ist der Besitz von Aktien & Co., um beispielsweise für die Altersvorsorge zu sparen, gang und gäbe. Bei uns hingegen gibt es immer noch große Vorbehalte. Anstelle eines herkömmlichen Sparkontos gibt es alternative Anlagemöglichkeiten. Dabei lassen sich auch mit überschaubaren monatlichen Beträgen deutlich höhere Renditen erzielen.

1. Festgeld und Tagesgeld

Wer sein Geld sicher und planbar anlegen möchte, kann Festgeld oder Tagesgeld nutzen. Bei einem Tagesgeldkonto hat man jederzeit Zugriff auf sein Geld, bekommt aber meist nur geringe Zinsen (aktuell oft unter 1 Prozent im Jahr). Festgeld bietet höhere Zinsen für einen fest vereinbarten Zeitraum (z. B. ein bis fünf Jahre), aber man kann vor dem Ablaufdatum normalerweise nicht über das angelegte Geld verfügen. Festgeld und Tagesgeld sind sehr sichere Anlagemöglichkeiten, aber die Rendite bleibt überschaubar.

2. Aktien

Aktien sind Unternehmensanteile. Wenn man eine Aktie kauft, wird man automatisch Miteigentümer eines Unternehmens. Steigt der Kurs, kann man die Aktien später teurer verkaufen und so Gewinn machen. Außerdem zahlen die meisten Unternehmen Dividenden – das sind regelmäßige Ausschüttungen ihres Gewinns. Aktien haben Potenzial für hohe Renditen, bergen aber auch das Risiko von Kursverlusten. Eine gute Strategie ist, breit gestreut in verschiedene Branchen zu investieren und nicht alles auf „ein Pferd“ zu setzen.

3. Anleihen (Rentenpapiere)

Anleihen sind Schuldverschreibungen, das heißt, dass man Staaten (oder auch Unternehmen) Geld leiht und dafür regelmäßige Zinszahlungen zu einem festgelegten Zinssatz bekommt. Am Ende der Laufzeit bekommt man dazu sein gesamtes eingesetztes Kapital zurück. Bis 2012 hießen diese Anleihen „Bundesschatzbriefe“, diese wurden z.B. durch Bundesobligationen oder Bundesschatzanweisungen ersetzt. Kaufen kann man diese praktisch bei jeder Bank oder Sparkasse.

4. Investmentfonds

Investmentfonds sind wie ein großer Topf, in den viele Menschen gemeinsam Geld einzahlen. Dieses Geld wird dann von Profis – den Fondsmanagern – gesammelt und in verschiedene Dinge investiert, zum Beispiel in Aktien, Anleihen oder Immobilien. Der Vorteil dabei: Man muss sich nicht selbst um einzelne Aktien kümmern, sondern bekommt automatisch ein Stück von einem ganzen „Korb“ an Anlagen. Dadurch ist das Risiko besser verteilt, denn wenn eine Aktie schlecht läuft, können andere das ausgleichen. Natürlich kostet das auch etwas: Für ihre Arbeit verlangen die Fondsmanager Gebühren (meis-

tens 5 Prozent) und Gewinne sind natürlich nie garantiert. So kann auch mal weniger rauskommen, wenn die Märkte schlecht laufen.

Man unterscheidet z. B. zwischen:

Aktienfonds:

Das Geld wird in viele verschiedene Aktien von Unternehmen investiert. Ziel ist es, vom Wachstum und den Gewinnen dieser Firmen zu profitieren. Das Risiko ist höher, aber auch die Chance auf gute Rendite.

Immobilienfonds:

Das Geld fließt in Bürogebäude, Einkaufszentren oder Wohnungen. Anleger profitieren von Mieteinnahmen und möglichen Wertsteigerungen der Immobilien. Sie gelten als stabil, aber das Geld ist oft länger gebunden.

ETFs (Exchange Traded Funds)

ETFs sind börsengehandelte Fonds, die einen ganzen Index abbilden, zum Beispiel den Deutschen Aktien Index (DAX) oder den MSCI World mit 1.500 Unternehmen aus 23 Ländern. Man kauft also nicht einzelne Aktien, sondern Anteile an vielen Unternehmen gleichzeitig – das reduziert das Risiko. ETFs sind kostengünstig, weil sie passiv verwaltet (also ohne Fondmanager) werden: Es geht darum einen Index möglichst genau nachzubilden. Sie eignen sich hervorragend zum langfristigen Vermögensaufbau und gelten als einfache Einstiegslösung für Anfänger.

5. Gold

Gold wird häufig als sogenannter sicherer Hafen genutzt: Besonders in Zeiten von Inflation, Finanzkrisen oder politischer Unsicherheit steigt die Nachfrage und damit auch der Preis. So ist der Goldpreis seit Anfang der 2000er stark angestiegen:

von etwa 300 bis 400 US-Dollar pro Unze (das sind 31,103 Gramm) auf über sagenhafte 2.800 US-Dollar 2025.

6. Bitcoin und andere Kryptowährungen

Bitcoin ist die bekannteste Kryptowährung weltweit. Der Begriff stammt aus dem Griechischen (griech. „kryptos“: verborgen, versteckt) und bedeutet, dass diese digitalen Zahlungsmittel durch kryptografische Verfahren gesichert sind. Im Wesentlichen handelt es sich also um digitale Währungen, deren Transaktionen und Bestand durch Verschlüsselung geschützt werden. Kryptowährungen basieren auf der Blockchain-Technologie, die dezentrale Transaktionen ermöglicht. Kryptowährungen können extreme Kurssteigerungen bringen, sind aber auch sehr volatil, also unbeständig. Man sollte nur einen kleinen Teil seines Kapitals in Bitcoin oder andere Kryptowährungen investieren und sich unbedingt vorher umfassend und im Detail informieren. Für risikofreudige Anleger können sie eine spannende, aber auch risikoreiche Beimischung im Anlageportfolio sein.

Grundsätzlich gilt: Jede Anlageform hat ihre Vor- und Nachteile. Die Faustformel ist: Je höher die Renditechancen sind, desto größer ist auch das Risiko. Der beste Ratschlag ist, sein Geld über mehrere Anlageklassen zu streuen (die sogenannte „Diversifikation“) und immer einen Teil in sicheren Anlagen zu behalten, damit man bei Kursschwankungen nicht in Schwierigkeiten gerät.

Hinweis: Dieser Artikel dient ausschließlich der allgemeinen Information. Der Inhalt wurde mit größter Sorgfalt erstellt, für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Information übernimmt der Herausgeber keine Haftung oder Garantie. Der Artikel ersetzt kein Gespräch mit einem Finanzberater. Der Herausgeber lehnt jede Haftung ab, die sich aus der Nutzung der dargebotenen Information ergeben kann.





Trimm Dich: 55 Jahre deutsche Fitnessgeschichte

1970 startete die „Trimm Dich“-Bewegung als bundesweite Fitnesskampagne des Deutschen Sportbunds. Mit Slogans wie „Trimm Dich durch Sport“ motivierte sie damals Groß und Klein zu Bewegung im Alltag.

Es war eine erfolgreiche Initiative, die die Menschen buchstäblich in Wallung brachte: In Windeseile kannten 94 Prozent der Bundesbürger die Aktion – von Jogging-Gruppen bis zu überfüllten Turnhallen schwappte ein ungekanntes Sportfieber durch die Republik. Dabei wurden die Trimm-Dich-Aktionen über die Jahre hinweg immer wieder unter neuen Leitsprüchen geführt, zum Beispiel:

1970–1974:

Motivationskampagne
„Trimm Dich durch Sport“

1975–1978:

Konditionskampagne
„Ein Schläuer trimmt die Ausdauer“

1979–1982:

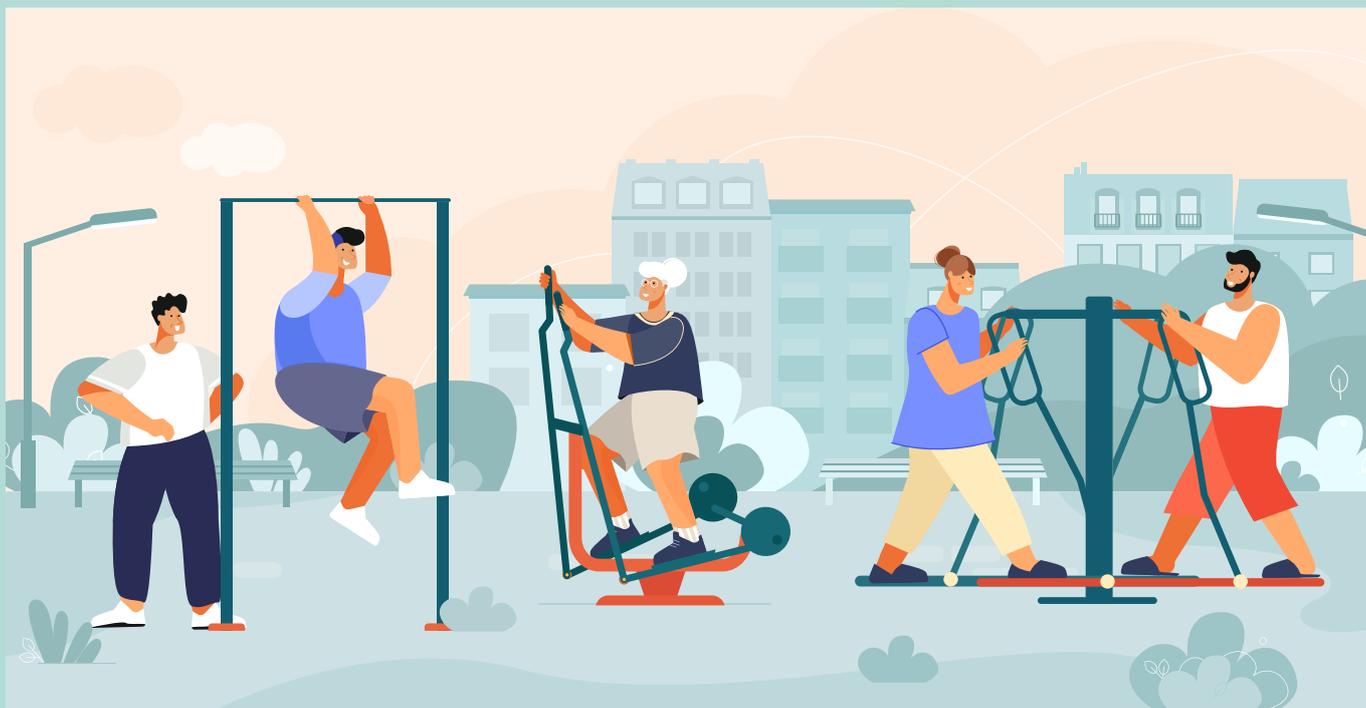
Spielkampagne „Spiel mit –
da spielt sich was ab“

1983–1986:

Gesundheitskampagne
„Trimming 130 – Bewegung ist
die beste Medizin“



Neben Wettkampfgedanken rückte man den Spaß in den Vordergrund: Sport sollte mit Lebensfreude und ganz ohne Vereinszwang für jedermann attraktiv sein. Ohne Übertreibung lässt sich sagen, dass die Marke „Trimm Dich“ damit als Vorläufer des heutigen Fitnessbooms steht.



Das Maskottchen

Und dann kam Trimmy, das fröhliche, quadratisch-kantige Pappfigur-Maskottchen der Trimm-Dich-Bewegung: Das kleine gelbe Männchen mit dem breiten Grinsen war von Beginn an die Galionsfigur der Bewegung. 1970 eingeführt, war er weder Supermann noch Schönling, sondern bewusst ein durchschnittlicher, fast etwas schwächlicher Typ, wie sein Erfinder Dieter Sihler betonte. Mit seinem hochgereckten Daumen wünschte er jedem: „Du schaffst das!“ Die Figur erreichte damals Kultstatus: Bis zu 90 Prozent der Deutschen kannten Trimmy. In den Werbemotiven und Kindermagazinen des Landes tauchte er in zahllosen Variationen auf – mal als Läufer, mal mit Fußball oder Hantel. Noch heute grüßt eine Statue von Trimmy vor der Zentrale des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) und seit 2009 ist er offiziell wieder das Maskottchen des DOSB. So lebt das sympathische Männlein in Kindergärten und Sportkursen weiter.

Die Trimm-Dich-Pfade

Begleitend zum „Trimmen“ wurden deutschlandweit Trimm-Dich-Pfade angelegt: Rundkurse im Grünen mit etwa 15–20 Stationen zum Trainieren. Nach Vorbild der Schweizer Vitaparcours entstanden sie vor allem ab den frühen 1970ern. Insbesondere um die Olympischen Spiele 1972 boomte das Interesse, in den 1980er-Jahren gab es dann schon rund 1.500 Trimm-Dich-Anlagen in der Bundesrepublik.

Mit der Zeit kamen neue Sporttrends wie Joggen oder Fitnessstudios auf und viele Kommunen unterhielten ihre Anlagen nicht mehr. Große Teile der Parcours verfielen – wie viele es heute genau noch gibt, ist unklar. Der DOSB berichtet jedoch, dass viele Städte und Vereine ihre Trimm-Dich-Pfade noch heute pflegen und nutzen: Manche Gerätereihe wurden res-

tauriert, mancher Pfad wurde zum „Bewegungs-Parcours“ umgewidmet. Fachleute schätzen, dass es heute über 1.000 Outdoor-Fitnessplätze und Generationen-Bewegungsparks in Deutschland gibt. Ansonsten erinnern oft nur noch verrostete Reckstangen oder bemooste Schildchen an die gute alte Zeit.

Trimm Dich 2.0: Aus Pfaden wurden Parcours

Ab Mitte der 1980er-Jahre ebte die Welle ab – auf Messen und Postern sah man Trimmy seltener, der Fokus verschob sich auf neue Wellness- und Fitnessformen. Doch ganz ist das Erbe nicht verloren: In den 2000er-Jahren erlebte „Trimm Dich“ ein kleines Revival. Der DOSB und die Molkerei Alois Müller starteten gemeinsame Aktionen unter dem Motto „Müller bewegt Deutschland“. Insgesamt acht Städte, beginnend mit Münster, Duisburg, Leipzig und München, erhielten zwischen 2008 und 2010 moderne Trimm-Dich-Parcours. Dabei wurden sogar zwölf Bewegungsparks komplett neu angelegt – mit moderner Technik und langfristiger Pflegegarantie. Die Aktion wurde auch auf Kindergärten ausgedehnt, die sich ebenfalls um einen Bewegungsparcours bewerben konnten. Trimmy selbst bekam eine eigene Schuh-/Klamotten-Kollektion.

Im heutigen Alltag lebt der ursprüngliche Geist in aktuellen Fitness-Trends weiter: Jogger, Radler und Fans von Urban Sports (also Sportarten im städtischen Raum wie Street Football, Skateboarden oder 3×3-Basketball) machen das alte Motto weiterhin wahr. Und auf vielen Spielplätzen stehen statt der alten Holzvorrichtungen inzwischen Metallkonstruktionen, mit denen Calisthenics trainiert werden kann – eine Trainingsform, die hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet. Eine neue Generation von Trimm-Dich-Parcours gewissermaßen. Insofern lebt die Idee weiter: Spaß an der Bewegung für alle bleibt das gesundheitsfördernde Erbe der Trimm-Dich-Bewegung.



Münchner Oktoberfest: das größte Volksfest der Welt

Das legendärste, größte und sicherlich ausgelassenste Volksfest der Welt – das Münchner Oktoberfest nämlich – wird seit 1810 jährlich in der bayerischen Landeshauptstadt gefeiert. In diesem Jahr findet das Spektakel vom 20. September bis zum 5. Oktober statt.

„Ja mei, die Wiesn“ (wie die Einheimischen das Oktoberfest nennen): Während des Oktoberfests tanzt die ganze Stadt im Takt der Festzelt-Bands, es ist laut, fröhlich – und ein bisschen wild. Die öffentlichen Verkehrsmittel sind überfüllt, der Duft von Grillhendl und – natürlich – Bier liegt in der Luft und die Dichte an Tracht tragenden Menschen macht Besucher in Alltagskleidung gefühlt zu Außenseitern. Mit bis zu rund sieben Millionen Gästen ist das Oktoberfest nicht nur das größte Volksfest überhaupt – die Wiesn ist auch „Ausnahmestand, Weltbühne und ein Lebensgefühl in einem“, wie die Website in-muenchen.de es einst so treffend beschrieb.

Und tatsächlich herrscht hier in mehrfacher Hinsicht der Ausnahmezustand: An Spitzentagen drängen sich bis zu 400.000 Menschen gleichzeitig auf dem 34,5 Hektar große Festgelände – das entspricht knapp 60 Fußballfeldern voller feiernder Besucher! Hier gibt es kein Pardon: Wer einen Platz im Bierzelt ergattern will, muss früh da sein oder sich hineinkämpfen. Und wer beim Trinken stolpert, landet unsanft unter dem Tisch – „Bierleichen“ nennt man die allzu Übermütigen scherzhaft. Doch genau dieses geordnete Chaos macht das Oktoberfest so furchteinflößend wie faszinierend. Kein Wunder, dass die Münchner Wiesn gerne als „Mutter aller Feste“ bezeichnet wird – etwas Vergleichbares sucht man vergebens. Und zwar weltweit.

Der Anstich: Wenn der Oberbürgermeister das Fass anzapft

Apropos Ausnahmezustand: Das Oktoberfest ist viel mehr als nur ein großes Bierzelt – es ist ein traditionsreiches Fest der Superlative, eine Pilgerreise für Feierlustige aus aller Welt. Mitten in diesem Treiben gibt es Rituale, die es so nur hier gibt. Eines davon ist der feierliche Anstich am Eröffnungstag. Punkt 12 Uhr mittags sticht der Münchner Oberbürgermeister im Schottenhamel-Festzelt das erste Bierfass an und ruft „O'zapft is!“ – auf Hochdeutsch: „Angestochen ist es!“, was den offiziellen Startschuss bedeutet. Dieses Zeremoniell hat Kultstatus und wird live im Fernsehen übertragen. Tausende Schaulustige warten jedes Jahr darauf, wie viele Schläge der Herr Oberbürgermeister braucht, bis das Bier fließt.

1950 führte Thomas Wimmer (SPD) den ersten Fassanstich durch – und stellte mit 17 Schlägen einen fragwürdigen Rekord auf. So viele Schläge brauchte seitdem kein Bürgermeister mehr; die heutigen Stadtoberhäupter schaffen es meist mit zwei bis drei Schwüngen. Sobald der Anstich erfolgt ist, knallen Böllerschüsse, die Blaskapellen spielen auf und der Ausschank beginnt. Seit 1980 erhält übrigens der Bayerische Ministerpräsident die erste Maß Bier aus den Händen des OB – ein weiteres Stück Wiesn-Tradition.

Doch der Anstich ist nur der Anfang. Schon am ersten Wiesn-Wochenende zeigen weitere einzigartige Traditionen, was die Wiesn so besonders macht. Am Samstagvormittag ziehen die festlich geschmückten Brauereigespanne und Wirte in die Festzelte ein, begleitet von Musikkapellen. Und am ersten Sonntag findet der große Trachten- und Schützenzug statt: Rund 9.500 Trachtler, Musikanten und Schützenvereine marschieren auf einer sieben Kilometer langen Route durch München – ein farbenfrohes Spektakel, das es in dieser Größe nur hier gibt. Spätestens wenn man diese Mischung aus Brauchtum, Pracht und Partystimmung erlebt, versteht man, warum das Oktoberfest weit mehr ist als nur ein Bierfestival.

Rekorde, Rekorde, Rekorde

Das Oktoberfest ist ein Festival der Superlative – und bricht regelmäßig eigene Rekorde. Ein paar Beispiele gefällig?

- **Besucherrekord:** Unglaubliche 7,2 Millionen Menschen kamen 2023 auf die Wiesn – so viele wie noch nie zuvor. Das sind fast fünfmal so viele Menschen, wie München Einwohner hat (der Fairness halber sei erwähnt, dass das Oktoberfest ausnahmsweise 18 Tage dauerte).
- **Bierdurst:** Im selben Jahr flossen rund 6,5 Millionen Maß Bier über die Theken. Dieser Wert lag nur knapp unter dem Allzeitrekord von 2011, als über 7,9 Millionen Liter Bier konsumiert wurden. Eine schier unvorstellbare Menge – das entspricht etwa 3,5 olympischen Schwimmbecken voll Bier!
- **Größtes Festzelt:** Die Bräurosl war 1910 mit 12.000 Sitzplätzen das größte Bierzelt aller Zeiten. Heutzutage bietet das Hofbräu-Festzelt mit knapp 10.000 Plätzen die meiste Kapazität – eine wahrhaft gigantische Bierburg auf Zeit. Insgesamt finden in allen Zelten zusammen rund 120.000 Besucher einen Sitzplatz.
- **Speisen in Massen:** Eine Wiesn ohne Hendl ist undenkbar. Pro Fest werden etwa 400.000 halbe Hendl verspeist. 2019 wurden zudem knapp 125 Ochsen und 30 Kälber verzehrt –



ein Fleischverzehr-Rekord, der zeigt, dass die bayerischen Schmankerl zur Wiesn dazugehören wie das Bier. Süß geht es ebenfalls zu: Tonnenweise Lebkuchenherzen und Mandeln gehen über die Theken, auch wenn hier genaue Zahlen kaum erfassbar sind.

- **Starke Kellner:** Einen skurrilen Rekord hält der oberbayerische Kellner Oliver Strümpfel. Er schaffte es, 29 gefüllte Maßkrüge zugleich über 40 Meter zu tragen – das ist der Weltrekord im Maßkrugtragen. Diese Demonstration von Kraft und Balance begeistert die Zuschauer jedes Mal aufs Neue und unterstreicht: Auf der Wiesn ist eben alles eine Nummer größer.

Faszination Oktoberfest: Wahnsinn oder Volksfest in Reinkultur?

Jeder, der einmal im Bierzelt auf der Bank gestanden und den unvergleichlichen Mix aus Blasmusik, Jubel und klirrenden Maßkrügen erlebt hat, weiß: Die Wiesn ist Mythos, Legende, Wahnsinn und Faszination in einem. Hier fließt nicht nur das Bier in Strömen – hier brennt das Herz jedes echten Volksfest-Fans vor Freude. Und das seit über 200 Jahren. Auf geht's zur Wiesn! Viel mehr Gründe, warum man das Oktoberfest zumindest einmal im Leben besucht haben sollte, braucht es wohl nicht. Prost!



KIND ER



Buch

KoboldKroniken: Kampf um Kwertz



Es ist soweit – und es geht um die Rettung der Welt! Denn niemand Geringerer als die machthungrige Koboldprinzessin Azzrar lässt einen Drachen auf Kobolde und Menschen los. Krottenschrate kämpfen gegen Lehrer, das Chaos regiert ... Mooooooment! Passiert das wirklich? Oder ist es der Blick in eine düstere Zukunft, den Dario, Rumpel und ihre Abenteuergruppe an der Schule werfen? Mit Zeitreisen kennen sie sich ja mittlerweile aus und der silbrig-wuselnde Tunnelbolg ist aktiv wie nie zuvor... Mit den KoboldKroniken hat Daniel Bleckmann eine super-coole Bücherei ins Leben gerufen, die Kobold-Comic-Romane im Tagebuchstil strotzen nur so vor lustiger Ideen und gruseliger Momente – und das ist kein Wunder: Autor Bleckmann behauptet, mit 12 Jahren auf dem Schullo einen Kobold getroffen zu haben ... 🌟

Daniel Bleckmann (Autor) und Thomas Hussung (Illustrator); KoboldKroniken 6: Kampf um Kwertz; Oettinger; 192 Seiten, 15 Euro; **ab dem 9. Oktober erhältlich**



Lieblingfilm Momo

Das Waisenkind Momo lebt in einem großen Amphitheater und hat viele Freunde und Freundinnen in der Welt. Auf den ersten Blick mag sie unscheinbar und arm wirken, doch in ihr schlummern ganz besondere Fähigkeiten. Da sie außergewöhnlich gut zuhören kann, bringt sie so ihr Gegenüber auf die besten Ideen. Als eine geheimnisvolle Firma beginnt, überall die Zeit einzusparen, hat niemand mehr Zeit für sie. Momo versucht, den Grauen Männern Einhalt zu gebieten und verbündet sich mit Meister Hora, dem Hüter der Zeit. Nun liegt es an ihr, die Zeitdiebe zu stoppen, bevor die Zeit für immer verloren ist. 1973 erschien das Kinderbuch „Momo“ von Michael Ende (1929-1995) und kam erstmal 1986 in die deutschen Kinos – schon damals ein Meisterwerk. 🌟

Momo (Deutschland 2025), Regie: Christian Ditter; mit Alexa Goodall, Araloyin Oshunremi, Kim Bodnia, Claes Bang u.v.m.; Verleih: Constantin Film; **ab dem 2. Oktober im Kino**



Hörbuch

Die Traumgänger (Bd. 3): Aufruhr in Dunkelion



Das große Finale der Traumgänger, spannend und magisch! Die Träume der Menschen sind in Gefahr und die Traummaschine droht zusammenzubrechen und schaurige Traumgestalten dringen in Finns Welt ein. Er reist mit Linus und Sanja nach Dunkelion, um den Albtraumherrscher Mrak zu stoppen. Aber wie lange wird sich der Professor noch gegen die düsteren Horden verteidigen können? Jede Sekunde zählt! Das Finale der Traumgänger-Saga ist der absolute Höhepunkt der Serie. 🌟

Markus Heitz (Autor), Simon Jäger (Sprecher): Die Traumgänger Band 3: Aufruhr in Dunkelion; Argon Sauerländer Audio; Länge: 130 Minuten, 12,95 Euro; **ab sofort erhältlich**



Hättest du es gewusst?

Woher stammt der Begriff „Herbst“?

Das Wort Herbst geht auf das urgermanische „harbistaz“ zurück, das wiederum von der indogermanischen Wurzel „karpós“ abgeleitet ist – und das bedeutete pflücken oder ernten.

Ursprünglich bedeutete „harbistaz“ also Erntezeit und wurde im Deutschen zu der Bezeichnung für die Jahreszeit, die zwischen Sommer und Winter liegt – denn in dieser Zeit wird geerntet (und ja auch das Erntedankfest gefeiert).

Übrigens: Das englische Wort „harvest“ (Ernte) hat ebenfalls denselben Ursprung wie das deutsche „Herbst“. Auch das lateinisch „carpere“ (pflücken) weist darauf hin. Im Herbst geht es also um die Ernte.



Kulturtipps



Buch

Becker / Soergel: Die Feuer von Prag – Kisch ermittelt



An einem Frühlingmorgen im Jahr 1913 steht die Moldau in Flammen. Ein herrenloses Schiff treibt brennend über den Fluss und versetzt die Stadt in Sorge. Auch Egon Erwin Kisch betrachtet das Spektakel auf dem Wasser. Das Feuer auf der Moldau hat einen Mann unter Deck das Leben gekostet. Es handelt sich um einen jungen belgischen Diplomaten. Rasend schnell verbreitet sich in Prag das Gerücht, der Tote sei ein Spion – nur für wen hat er spioniert? Und wer hatte ein Interesse daran, ihn umzubringen? Becker & Soergel verbinden in ihrer Reihe „Kisch ermittelt“ mit der Reporterlegende Egon Ewin Kisch eine Figur der Zeitgeschichte mit erfundenen Geschichten – das ist charmant und sehr kurzweilig. ●

Martin Becker, Tabea Soergel: Die Feuer von Prag – Kisch ermittelt; Kanon Verlag, ISBN 978-3985681518, 300 Seiten, 24,00 Euro (gebundene Ausgabe); **ab dem 8. Oktober erhältlich**



Kino

Amrum



Im Frühling des Jahres 1945 unterstützt der 12-jährige Nanning (Jasper Billerbeck) seine Mutter Hille (Laura Tonke) tatkräftig in den letzten Tagen des Zweiten Weltkriegs. Zwischen Seehundjagd, nächtlicher Fischerei und harter Arbeit auf dem Acker packt der Junge überall mit an, um die Familie zu ernähren. Als jedoch der langersehnte Frieden einkehrt, sieht Nanning sich mit bisher unbekanntem, neuen Problemen konfrontiert, deckt nach und

nach düstere Familiengeheimnisse auf und muss lernen, seinen eigenen Weg zu finden. Erfolgsregisseur Fatih Akin verfilmte mit „Amrum“ die Kindheitserinnerungen seines Kollegen Hark Bohm und wurde für sein Werk in Starbesetzung (u.a. Diane Kruger, Matthias Schweighöfer, Detlev Buck und Hark Bohm höchstpersönlich) bei den Filmfestspielen in Cannes frenetisch gefeiert. Das ist ganz großes, deutsches Kino! ●

Amrum (D 2025); Regie: Fatih Akin; mit Jasper Billerbeck, Diane Kruger, Kian Köpcke, Laura Tonke, Hark Bohm, Matthias Schweighöfer, Lisa Hagmeister, Detlev Buck, Lars Jessen, u.v.m.; Verleih: Warner Bros. Pictures Germany; **ab dem 9. Oktober im Kino**



Musik

Ben Zucker



2017 machte Ben Zucker erstmals auf sich aufmerksam, spätestens seit seinem ersten Nummer 1-Album „Wer sagt das?!“ (2019) ist er eine nicht mehr wegzudenkende Größe

im bundesdeutschen Schlager-Pop-Geschäft. „Kämpferherz“, das am 2. Oktober in die Läden kommt, ist nun schon sein fünftes Studioalbum – der 42-Jährige ist ein fleißiger Musiker. In der Info der Plattenfirma zum neuen Album ist zu lesen, dass „Kämpferherz“ „ein persönliches und kraftvolles Werk“ ist, „das große Gefühle und ehrliche Texte vereint“. Soeben ist auch Zuckers Autobiographie erschienen, ihr Titel: „Kämpferherz“. Der Mann hat viel zu erzählen, seine Fans werden es lieben. ●

Ben Zucker: Kämpferherz (Airforce1/ Universal), ca. 20 Euro (CD); **ab dem 2. Oktober erhältlich**



Podcast

Machtwechsel

Einmal die Woche diskutieren Dagmar Rosenfeld (Co-Herausgeberin von The Pioneer) und Robin Alexander (WELT-Chefredaktion) die wichtigsten politischen Fragen Deutschlands – und das schon seit Herbst 2021. Damals wurde die Ampel gewählt und man hatte jede Menge Stoff für Analysen, Einordnungen und Erklärungen – wer könnte das besser als Rosenfeld

und Alexander, profunde Kenner des Berliner Politikbetriebs und seit Jahrzehnten im Epizentrum der Macht zuhause? ●

Machtwechsel – mit Dagmar Rosenfeld und Robin Alexander (Die Welt/The Pioneer); Länge: rund eine Stunde; jeden Donnerstag neu und kostenlos auf allen gängigen Podcast-Portalen.

Impressum

für uns Für Mieter und Genossenschaftsmitglieder | **Herausgeber** KREATIV Druck und Medienagentur GmbH, Wrangelstraße 12-16 (Haus C), 24539 Neumünster, Telefon: 04321 5572654, E-Mail: info@kreativ-sh.de © Alle Rechte beim Herausgeber. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlags.

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

Layout und Herstellung KREATIV Druck und Medienagentur GmbH, Wrangelstraße 12-16 (Haus C), 24539 Neumünster

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

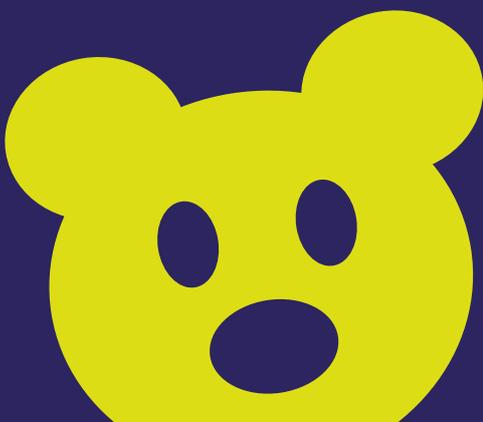


Johanniter Kinder-Gesundheit

Wurzeln und Flügel –
von Anfang an.



Jetzt
spenden!



JOHANNITER

Aus Liebe zum Leben