

Unterwegs auf vier Rollen

Petrus meint es gut mit uns, als Frauke Nissen-Bücker mit mir in Glückstadt zum Deich fährt - es ist nicht zu warm, regnet aber auch nicht.

Die Glückstädterin bietet Skike-Kurse an und heute will sie mir zeigen, wie die neue Trendsportart funktioniert. Skeptisch betrachte ich die Skikes. Sehen ziemlich schmal und wackelig aus auf den ersten Blick. „Das sind kleine Fahrräder für die Füße“, erklärt mir Frauke Nissen-Bücker und schlüpft

ganz nebenbei in ihre Skikes. Ich setzte meinen rechten Fuß vorsichtig auf mein Exemplar, schnalle Fuß und Unterschenkel mit einem Klettverschluss fest und stehe vor dem ersten Problem: Wie bekomme ich jetzt, da ich einen Skike am Fuß habe, das linke Gegenstück an? Mit ein bisschen Balance funktioniert auch das. Lob von der Trainerin. So weit, so gut.

„Jetzt hüpfen Sie mal in die Luft“, fordert sie mich auf. Und brav mache ich ein, zwei kleine Hops. Nanu, man kippt ja gar nicht um, sondern landet sicher wieder auf den Skikes. Prima Erfindung, denke ich. Im V-Schritt mache ich die ersten

ungelenken Versuche, mich auf Skikes fortzubewegen - heilfroh, dass mich nur die Schafe am Deich misstrauisch beobachten können. „Passanten schauen schon komisch, wenn wir auf Skikes unterwegs sind“, schmunzelt Nissen-Bücker aus eigener Erfahrung.

Nach einigen Metern gewinne ich mehr und mehr an Sicherheit und wage es, mit den langen Stöcken kräftig Schwung zu holen und zu rollen. „Prima“, spart die Trainerin nicht mit Lob. Das motiviert. Doch schon nach kurzer Zeit muss ich bei meinen Versuchen, vorwärts zu kommen, eine Pause einlegen. Skike ist anstrengend! „Ein Ganzkörpertraining“, lacht Frauke Nissen-Bücker. Das wissen auch Triathleten und Skilangläufer, die sich zum Training Skikes unterschnallen.

Nach einer knappen Stunde muss ich gestehen: Mich hat das Skike-Fieber gepackt. Denn: Skike macht Spaß. Für einen der nächsten Kurse, den Frauke Nissen-Bücker gibt, will ich mich auch anmelden. Denn schließlich will ich irgendwann einmal so flott und elegant den Deich entlang rollen, dass die Schafe gar nicht wissen, wie ihnen geschieht. Und über menschliche Zuschauer will ich mir dann auch keine Gedanken mehr machen müssen.

Nähere Infos zum Thema Skike gibt es bei Trainerin Frauke Nissen-Bücker unter (04124) 937125. (dg)



Aller Anfang ist schwer: Frauke Nissen-Bücker (l.) beobachtet meine ersten Skike-Versuche.

SKIKES - ZAHLEN UND FAKTEN

- Jeder Skike wiegt rund 1,95 Kilo.
- Es gibt sie in den Größen 28 bis 38 und 39 bis 47.
- Stöcke werden für unterschiedliche Geländeformen und Körpergrößen angeboten.

Glaseri TF Glastechnik

- ✓ Reparaturverglasung
- ✓ Neuverglasung
- ✓ Spiegel
- ✓ Glastüren & Wände
- ✓ Fenster & Türen
- ✓ Insektenschutz

Blinde Fenster?
Isolierglas-Sanierung ohne Glastausch

www.tf-glastechnik.de Tel.: 0 40 - 30 85 16 - 26 • Mobil: 01 76 - 26 06 90 17

STEHEN SIE SCHON KOPF?
VIELLEICHT KANN ICH IHNEN HELFEN!

- Verhaltenstherapeutin für Katzen
- Tierservice (Betreuung von Katzen, Nagern, Vögel u. Reptilien)

— PETRA BEEKMANN · Elmshorn —
www.tiertherapserv-beekmann.de
Telefon: 0 41 21-50 552 · Mobil: 01 74-377 40 15

Ich bedanke mich bei allen Kunden, die mich bei meiner Selbstständigkeit unterstützen!

NEU: Extensions (Hair-Highlights)

Friseursalon **Raissa**
Ollnsstraße 87 · 25336 Elmshorn
Tel. 0 41 21 / 89 89 89 8
Di.-Fr. 9-12 + 14-18 Uhr · Sa. 9-13 Uhr und nach Vereinbarung

Gelungene Leserreise in die Autostadt



Foto: pr

(Elmshorn/Wolfsburg/rs) Voller Eindrücke von der Autostadt Wolfsburg sind die 50 Teilnehmer der Leserreise unserer Zeitung und des Elmshorner Reiseservice Maraun zurückgekehrt. Bei bestem Wetter ging's frühmorgens los. Während

einer Werksführung sah die Gruppe Teile der großen Anlage - und war beeindruckt. Am Nachmittag stand noch eine maritime Panoramafahrt auf dem Mittellandkanal auf dem Programm, ehe es zurück in heimische Gefilde ging.

Rad-Auktion

(Elmshorn/rs) Am Dienstag, 16. September, versteigert die Stadt Elmshorn ab 14 Uhr 110 Fundfahrräder auf dem Gelände Kruck 1. Versehentlich war als Termin der 10. September genannt worden.

„Rettet die Kastanien!“

(Elmshorn/rs) Die Stadt Elmshorn will zusammen mit den Bürgern der Minierrmotte, die weißblühende Kastanien schädigt, den Kampf ansagen. Am Dienstag, 16. September, gibt es ab 18.30 Uhr im Rathaus eine öffentliche Info-Veranstaltung mit einem Experten.

IT aktuell

Schützen Sie Ihre Daten

Viele Menschen geben leichtsinnig persönliche Daten im Internet oder auf Preisausschreiben bekannt. Ganz nach dem Motto: was ein Formular ist, wird schon nichts Böses sein. Doch: Falle! Die aktuellen Datenskandale um das Geschachere mit Millionen privater Adress- und Kontoverbindungsdaten bei Callcentern zeigen, wie begehrt diese Informationen sind. Einige Netzwelt.de-Tipps: geben Sie vor allem im Internet Ihre Daten nicht preis - es sei denn, Sie oder ein Freund kennt die

Homepage und stuft sie als seriös ein.

Denn Nepper, Schlepper, Bauernfänger gibt es zuhauf. Beispiel: Die den Verbraucherschützern im Negativen bekannte Homepage www.routenplaner-online.de. Hier

werden Sie aufgefordert, Ihre Daten einzugeben. Das böse Erwachen kommt dann später. Denn: in einer kleinen Fußnote, kaum wahrnehmbar, steht: Sie haben soeben ein kostenpflichtiges Abo über 59,95 Euro monatlich abgeschlossen. Diese versteckten Preisangaben sehen Juristen als „Überraschende Klausel“ und damit als unzulässig an. Dennoch fallen Tausende im Internet drauf rein. Noch schlimmer: Statt bei Zahlmahnungen Widerspruch einzulegen und die Zahlung zu verweigern, überweisen viele das Geld. Wie Sie sich schützen unter: www.netzwelt.de/news/78371.

(netzwelt.de)

Die neuesten Trends von

Holsteiner
Wochenende

und

netzwelt.de
Das Online-Magazin für IT & Consumer Electronics

WIRTSCHAFTSGEMEINSCHAFT GRAUER ESEL ELMSHORN

Die Wirtschaftsgemeinschaft GRAUER ESEL im Portrait

Heute: HOPPAUS Heizung & Sanitär

Komplette Bäder - moderne Heizungen

Foto: pr

Inhaber Andreas Hoppaus (vorn 4. v. li.) mit seinen Mitarbeitern vor dem Betrieb im Ramskamp 61.

Die Firma HOPPAUS Heizung & Sanitär GmbH besteht seit 34 Jahren und hat seit April 2006 ihre Geschäfts- und Ausstellungsräume im Ramskamp 61.

Im HOPPAUS-Team arbeiten neben Andreas Hoppaus die Meister Jan Berndt und Lars Schütt, sowie vier Gesellen und fünf Azubis. Elena Gensch und Anke Hoppaus sind im Büro tätig. Die Schwerpunkte des Unternehmens liegen in der Planung und dem Bau von modernen Bädern, sowie bei Reparaturarbeiten, Kundendienst und Wartung.

Heizungsanlagen baut HOPPAUS energiesparend mit umweltverträglichster Technologie, wie z.B. Brennwerttechnik, verbunden mit Solar, Kamin oder Wärmepumpen.

Der Einsatz von regenerativen Energien bei der Wärmeerzeugung wird vom Staat mit neuen, noch höheren Zuschüssen gefördert.

HOPPAUS lädt zu einer Hausmesse am heutigen Sonnabend, 13. September, ab 10 Uhr ein. Themen: regenerative Energien, effiziente Heiztechnik in Aktion, Referenten und Programm.

Das sind die Mitglieder der Wirtschaftsgemeinschaft Grauer Esel:
Autohaus Elmshorn, Autohaus Hell & Kayser, Autohaus Hermann Kröger, Carl Boldt, Glas und Spiegel Bruhn, Egger im Büro, Elektrotechnik Zoller, Famila, Futterhaus, Holsteiner Allgemeine, Hoppaus Heizung und Sanitär, Praktiker, Gartencenter Rostock, VGR, Vinothek am Grauen Esel, Volksbank Elmshorn, Zoller's Pferd & Hund