

Geschenke sind da!

*Freikarten für Spieltage,
Weihnachtsgedanken,
unterwegs mit der Post*

INHALT

4

Der Weihnachtsfunken

Interview mit der
Stadtpastorin



6

Das war 2024

WIRO-Kollegen
erzählen aus
ihrem Jahr



8

So viele Pakete!

Unterwegs mit
einem Zusteller



10

Spieltage

Jede Menge Freikarten zu gewinnen



WIRO kompakt

Praktische Tipps >> 12
Winterdienst >> 13
Neuigkeiten >> 14

WIRO mittendrin

Weihnachtsgottesdienste >> 5
Möllner Straße >> 7

WIRO anregend

Rätsel >> 15
Termine >> 16



FOTO: DOMUSIMAGES

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr ist fast vorbei – schon wieder! Während sich viele Menschen fragen, wo die zwölf Monate eigentlich geblieben sind, war mein Jahr vollgepackt mit neuen Eindrücken und Erfahrungen. Seit Februar bin ich bei der WIRO. Ich bin seitdem in allen 31 Ortsteilen rumgekommen, habe Rostock in jeder Jahreszeit erlebt, war im Zoo und bei der Hanse Sail, am Strand und auf dem Weihnachtsmarkt. Ich weiß, dass die Kreuzfahrtschiffe viele internationale Touristen in die Stadt bringen und dass jetzt in der Vorweihnachtszeit viele Tagesgäste aus Skandinavien zu uns kommen. Kurz: Ich habe in diesem Jahr erlebt, was für eine lebendige, bunte Stadt Rostock ist.

Natürlich habe ich mir WIRO-Wohnungen im gesamten Stadtgebiet angeschaut – wenn auch nicht alle 35.000. Ich habe viele Menschen und Bereiche der WIRO kennengelernt: die Kollegen aus sieben KundenCentern, die Handwerker beim Bau-service, Hausempfänge und Hausmeister, die kleinen und großen Baustellen, Sport-

anlagen und WIROtels. Die Aufgaben und Projekte unter dem großen WIRO-Dach sind vielfältig. Es hat mich beeindruckt, wie viele Spezialisten bei uns arbeiten – und wie am Ende trotzdem alles ineinandergreift und rund läuft.

Ein großes Thema, das uns auch in den folgenden Jahren beschäftigen wird: Wir sind dabei, unseren »Klima-Pfad 2045« abzustecken, also unsere langfristige Strategie, bis alle Wohnhäuser klimaneutral sind. An den Details, wie wir das große Ziel erreichen, arbeiten wir intensiv. Klar ist schon: Unser Fokus liegt auf einer weitgehend CO₂-neutralen Wärmeversorgung und nicht auf immer dickeren Dämmungen – damit das bezahlbare Wohnen nicht auf der Strecke bleibt.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein gesegnetes Weihnachtsfest,

Ihr Ingo Hübner
Operativer Geschäftsführer



Impressum Herausgeber: WIRO Wohnen in Rostock Wohnungsgesellschaft mbH, Lange Straße 38, 18055 Rostock, Leitung: Carsten Klehn (v.i.S.d.P.), Redaktion: Dörthe Hückel-Krause, Tel. 0381 4567-2323, redaktion@WIRO.de, Satz: WERK3 Werbeagentur, Titelfoto: Mathias Rövenstahl, Druck: Print Media Group GmbH, Auflage: 40.500 Exemplare

»Es gibt kein Richtig oder Falsch«

Maria Dietz ist die neue Stadtpastorin. Die 35-Jährige ist als »Außenministerin« für die Kirchen in Rostock unterwegs. Sie möchte die Kirchengemeinden untereinander vernetzen, hält Kontakt zur Kommune, zu Vereinen, zu anderen Glaubensrichtungen. Wir haben mit der bald dreifachen Mutter über Weihnachten gesprochen.

Wenn wir Kinder fragen, was ihnen an Weihnachten wichtig ist, zählen die meisten wahrscheinlich auf: der Weihnachtsmann, Geschenke, ein bunt geschmückter Tannenbaum. Betrübt es Sie als Pastorin, dass der Ursprung des Festes, die Geburt von Jesus Christus, in den Hintergrund gerückt ist?

»Werfen wir einen Blick in die Weihnachtsgeschichte, nach Betlehem vor mehr als 2.000 Jahren: Die Welt war aus den Fugen. Es gab Hungersnöte, Tyrannei, Verzweiflung. Die Geburt von Jesus war ein Hoffnungsschimmer. Ein Funken, der die Welt vielleicht nicht sofort verändert hat, er hat aber gezeigt: Ein Aufbruch ist möglich. Weihnachten trägt diesen Funken immer wieder in die christliche Welt, bis heute. Auch wenn Menschen an Weihnachten nicht vordergründig die frohe Botschaft von Christi Geburt im Kopf haben, ist die damit verbundene Hoffnung tief in uns verankert. Weihnachten ist für die meisten Menschen, ob religiös oder nicht, ein hohes Fest, das mit Emotionen aufgeladen ist. Wir lassen es besonders hell leuchten, wir kommen zusammen, denken an andere Menschen und bereiten ihnen Freude. Wir setzen damit einen Gegenpunkt, egal wie die Zeiten gerade sind. Das ist für mich der Kern von Weihnachten. Und ich finde es völlig in Ordnung, wenn Kinder an den Weihnachtsmann glauben. Jeder soll Weihnachten so feiern, wie er es mag.«

Deprimiert es Sie, dass die Kirchen nur zu Weihnachten rappellvoll sind?

»Im Gegenteil. Ich freue mich, selbst wenn Menschen nur dieses eine Mal im Jahr zum Gottesdienst kommen. Ich frage nicht nach den Motiven. Die gut besuchten Weihnachtsgottesdienste zeigen, dass die Kirche in dieser Zeit wichtig ist und das finde ich schön.«

Welche Traditionen pflegen Sie mit Ihrer Familie?

»Unsere Kinder sind klein und wir sind noch dabei, unsere eigene Familientradition zu finden. Mein Beruf fordert vor allem vor und zu Weihnachten viel Zeit: Besuche in Pflegeheimen, Andachten, Adventsfeiern und Gemeindenachmittage sind an der Tagesordnung. Nicht zu vergessen meine Gottesdienste an den Festtagen. Das macht feste Abläufe schwierig. Darum versuche ich die wenige Zeit, die ich mit der Familie habe, besonders zu zelebrieren und zu genießen. Geschenke besorge ich lange im Voraus, damit ich damit keinen Stress mehr habe.«

In der Realität ist Weihnachten oft nicht so besinnlich wie wir es uns erhoffen. Warum knallt es gerade jetzt so oft?

»Der Druck ist enorm hoch. Wir haben in der Gesellschaft diesen Anspruch, dass an Weihnachten alles schön und perfekt werden muss. Ob die Dekoration, das Essen, Geschenke, selbst die Laune der Gäste. Wenn die Erwartungen an uns selbst und auch an die Familie so unrealistisch sind, ist die Enttäuschung umso größer, wenn etwas schief geht. Frust und Streit sind vorprogrammiert.«

Wie können wir es besser machen?

»Es hilft nur eines: Druck rausnehmen. Das Leben ist nicht perfekt und auch an Weihnachten läuft nicht alles glatt. Das ist nicht schlimm. Woran erinnern wir uns denn später? Selten an das Perfekte, eher an das, was daneben ging. Jeder hat es am Ende selbst in der Hand, wie er feiert. Hören Sie in sich hinein: Will ich wie alle Jahre die ganze Familie mit einem aufwändigen Festmahl bewirten, obwohl mich das stresst? Will ich aus Pflichtgefühl mit Verwandten an einem Tisch sitzen, die ich sonst meide? Und müssen diese vielen Geschenke wirklich sein? Ziehen Sie die Konsequenzen, selbst wenn das bei anderen auf Unverständnis stößt. Ich bin eine Weihnachtsverfechterin, aber ich finde es in Ordnung, wenn Menschen es anders sehen. Es gibt kein Richtig oder Falsch.«

MARIA DIETZ

- aufgewachsen in Güstrow
- Studium in Berlin
- Vikariat in der Domgemeinde Lübeck
- erste Pfarrstelle in der Kirchengemeinde Reinfeld
- seit wenigen Wochen Stadtpastorin/ Pastorin der Innenstadtgemeinde
- verheiratet, zwei Kinder (bald drei)



Gottesdienste, Christvespern, Krippenspiel und Musik am Heiligabend

Heiligen-Geist-Kirche:
15 Uhr | 17 Uhr | 23 Uhr

St.-Johannis-Kirche:
14 Uhr | 15:30 Uhr | 17 Uhr

Slüterhaus in Dierkow:
14:30 Uhr | 16 Uhr | 22 Uhr

Kirche Warnemünde:
14:30 Uhr | 16 Uhr
17:30 Uhr | 22 Uhr

**Gemeindezentrum Brücke
in Dorf Groß Klein:**
15 Uhr | 17 Uhr | 22 Uhr

Marienkirche:
15 Uhr | 17 Uhr | 22:30 Uhr

**St. Michael Rostock
in Gehlsdorf:**
15 Uhr | 17 Uhr | 22:30 Uhr

Nikolaikirche:
15 Uhr | 17 Uhr | 18:30 Uhr

**Kirchgemeinde
Rostock Südstadt:**
15 Uhr

Kirche Biestow:
14:30 Uhr | 16 Uhr
17:30 Uhr | 22:30 Uhr

Universitätskirche:
15:30 Uhr

Luther-St.-Andreas Gemeinde:
15 Uhr | 17 Uhr

Turmbblasen vor der Petrikirche:
19:30 Uhr

Alle Termine:

www.kirche-mv.de



Die neue Stadtpastorin Maria Dietz.
Sie gestaltet am 24. Dezember
um 15:30 Uhr den Weihnachtsgottes-
dienst in der Universitätskirche.

FOTO: MATHIAS RÖVENSTAHL

Von Mensch zu Mensch

Schon wieder ein Jahr vorbei. Wir haben sechs Kollegen gefragt, was bei ihnen los war.

FOTOS: MATHIAS RÖVENSTHAL



Meikel Olivera Lopez
Meister im Team Modernisierung:

»Mein Team ist das jüngste bei der WIRO. Seit einem Jahr unterstützen wir zu fünft die Energietochter der WIRO, denn die »WIR Wärme in Rostocker Wohnanlagen GmbH« bewältigt ein Mammutprojekt: Jedes Jahr rüstet sie Hunderte alte Heizungen im WIRO-Bestand auf erneuerbare Energien um. Kürzlich haben wir in der Bremer Straße 30 bis 38 in 63 Wohnungen die Gasthermen demontiert und Stationen für die neuen Luft-Wasser-Wärmepumpen angeschlossen. Aktuell bauen wir in der Dänischen Straße in Warnemünde eine neue Heizzentrale, ein Hybrid aus Luft-Wasser-Wärmepumpen und Gasgerät. Früher hat die WIR mit Fremdfirmen gearbeitet. Es macht sich bezahlt, dass wir einen Teil der Arbeit übernehmen: Wir arbeiten Hand in Hand mit den Kollegen der KundenCenter, lösen Probleme auf kurzem Weg. Wir haben viel vor: Etwa 2.000 Wohnungen werden noch mit Gasthermen beheizt und sollen demnächst umgerüstet werden.«



Kathleen Hinz
Leiterin des KundenCenters Evershagen:

»Bei uns gab's weder Superlative noch Katastrophen, »nur« den normalen Alltag. Der ist in einem KundenCenter aufregend genug. Unser 13-köpfiges Team verwaltet 4.899 Wohnungen in Evershagen. Für die Mieter sind wir Ansprechpartner in allen Belangen rund ums Wohnen. Sie kommen zu uns, wenn der Schuh drückt. Wenn beispielsweise die Flurreinigung nicht gut klappt oder sie einen Schaden melden wollen. Auch Konflikte im Haus sind immer wieder ein Thema. Mieter beschwerten sich über Lärm, Gerüche oder weil Nachbarn die Nachtruhe nicht einhalten. Wenn Menschen mit unterschiedlichsten Gewohnheiten unter einem Dach leben, kommt es zu Reibereien. Ich habe das Gefühl, dass die turbulenten Zeiten, in denen wir leben, ihr Übriges tun. Die Menschen sind angespannt und verunsichert. Wenn es dann auch zu Hause, in unserem Rückzugsort, Probleme gibt, geht das an die Substanz. Wir versuchen zu beruhigen und zu vermitteln. Und bei aller Digitalisierung – die sehr viele gute Seiten hat – ist in solchen Momenten das persönliche Gespräch von Mensch zu Mensch wichtig.«

Sven Kiesewetter

Controller im Bereich Rechnungswesen:

»Die Zahl des Jahres ist für mich: 35.181. So viele Wohnungen hat die WIRO. Vor einem Jahr waren es fast 400 weniger. Unsere Neubauten in der Plöner Straße, Thierfelder- und Kuphalstraße sind der Grund für den erfreulichen Zahlensprung. Ich arbeite seit 34 Jahren bei der WIRO. Zahlen sind mein Metier, Excel-Tabellen begeistern mich. So kann ich mit wenigen Klicks herausfinden, dass der älteste laufende Mietvertrag am 1. Dezember 1945 unterschrieben wurde. Oder dass die kleinste 4-Raum-Wohnung unter 40 Quadratmeter misst. Mein Job ist es, den Abteilungen alle Zahlen, Daten und Fakten zuzuarbeiten, die sie für ihre Arbeit benötigen. Zahlen sind eine Grundlage der meisten Entscheidungen. Zwei Beispiele: Bevor die WIRO ein Haus baut, rechnen wir aus, ob das am Ende wirtschaftlich sinnvoll ist. Oder wenn bei der Auswertung der Wohnungsanfragen auffällt, dass immer mehr große Wohnungen nachgefragt werden, müssen wir das bei künftigen Bauprojekten berücksichtigen.«



Frieda Timmler

Auszubildene zur Immobilienkauffrau, 3. Lehrjahr:

»Wie schön es zu Hause ist, realisiert man manchmal erst in der Fremde. Ich war für ein zweiwöchiges Praktikum bei einer Wohnungsgesellschaft in Berlin. Die WIRO unterstützt uns Azubis dabei, auch mal über den Tellerrand zu schauen. Es war spannend zu erleben, wie ein anderes großes Unternehmen arbeitet. Mir ist im direkten Vergleich so richtig bewusst geworden, wie gut der Service hier bei der WIRO ist – angefangen beim Standard unserer Wohnungen bis zum Wohnungsverwalter, der für seinen Bestand Ansprechpartner für alle Themen ist. Neue Eindrücke konnten wir WIRO-Azubis neulich auch bei den Kollegen im Bauservice sammeln. Wir durften die WIRO-Handwerker eine Woche lang begleiten: zu E-Checks in Leerwohnungen, Reparaturen bei Mietern. In der Werkstatt vom Schlüsseldienst haben wir Namensschlinder angefertigt und Zylinder gefräst. Sonst sitzen wir am Schreibtisch und geben die Aufträge durch. Einmal auf der anderen Seite zu sein, schafft Verständnis.«

Ulrike Haring

Projektleiterin für die Möllner/Plöner Straße:

»Das bisher größte Neubauprojekt der WIRO ist, bis auf ein paar Restarbeiten, fertig. Vor wenigen Tagen wurde die letzte Wohnung an die Mieter übergeben. Drei Jahre lang hat die Plöner Straße 1 bis 19 meine Arbeitstage und die meiner Kollegin Kerstin Stunnack ausgefüllt. Mehrmals pro Woche war ich auf der Baustelle, bin ungezählte Male durch jede der 318 Wohnungen gelaufen. Das Projekt war eine große Herausforderung. 30 Baufirmen waren beteiligt, mit mehreren Hundert Arbeitern. Allein die Logistik war ein Thema für sich! Wenn ich heute zwischen den fertigen Häusern stehe, freue ich mich. Die Architektur ist modern und durchdacht, die Grundrisse sind vielfältig. Das Quartier ist eine Bereicherung für Lichtenhagen. Zeit zum Ausruhen bleibt nicht. Ich habe schon zwei neue Projekte auf dem Tisch: einen Neubau in der Wachtlerstraße und den Ausbau des Wohnmobil-Stellplatzes zwischen Warnemünde und Diedrichshagen.«



Michael Ahrens,

Leiter Marketing & Kommunikation:

»Auch wenn man beim Thema Marketing nicht als erstes an Zahlen denkt, zähle ich ein paar auf: 8.159 Kilometer ist der Reiseklub in diesem Jahr mit 640 Mietern gefahren. 60 gemeinnützige Projekte haben wir mit Spenden unterstützt, vom Tierheim bis zum kostenlosen Schulfrühstück. Fast eine halbe Million Exemplare unseres Kundenmagazins, das jeden Monat in unserer Redaktion entsteht, wurden verteilt. 24 kurze Filme mit Kollegen und dem Weihnachtsmann haben wir für unseren digitalen Adventskalender gedreht. Unsere Arbeit ist vielfältig, aber es gibt eine große Klammer: Wir wollen das Leben in den Nachbarschaften und in der Stadt bereichern, damit die Menschen sich in Rostock wohlfühlen. Ein anderes Thema, das immer wichtiger wird, ist unser Onlineauftritt. Auf www.WIRO.de suchen die Leute nach freien Wohnungen, Ansprechpartnern und Wegbeschreibungen oder Öffnungszeiten der Schwimmhalle. 700.000 Besucher hatte unsere Internetseite in diesem Jahr! Da muss jede Information auf dem neusten Stand sein, technisch alles rund laufen. Dafür sorgen wir gemeinsam mit den Kollegen von der IT.«

Hier geht's zum Rückblick auf den letzten Reiseklub in diesem Jahr:



So viele Pakete!

Mit weihnachtlicher Besinnlichkeit ist es im **DHL-Sortierzentrum** in Kritzmow nicht weit her. Pakete und Päckchen stapeln sich überall: auf dem Fließband, in den Armen der Paketzusteller und vor den Lieferwagen, die sie gerade beladen. **Matthias Peters** steht mittendrin. Seelenruhig. Der Postmitarbeiter hat bis eben ein paar hundert Kilo verladen, darunter vermutlich viele Weihnachtsgeschenke. Gleich übernimmt er die Innenstadttour für einen Kollegen.



11,4 Millionen Pakete sind am vergangenen Mittwoch in ganz Deutschland zugestellt worden.

7.300 Pakete müssen heute in ganz Rostock ausgeliefert werden. Viel mehr als an einem gewöhnlichen Tag. »Das liegt an Black Friday und Weihnachten – und den vielen Onlinebestellungen«, erklärt Matthias Peters. Die Menge an Paketen steigt Jahr für Jahr. Der Wahnsinn in einer Zahl: 11,4 Millionen Pakete sind am vergangenen Mittwoch in ganz Deutschland

zugestellt worden. An einem einzigen Tag. Normal sind 6,4 Millionen. Damit die Post die weihnachtliche Paketflut bewältigen kann, stellt sie schon zum Oktober Aushilfen ein. Bis Ende

Januar unterstützen sie die Festangestellten – denn nach Weihnachten geht es mit den Abholungen der Retouren weiter.

256 Pakete hat Matthias Peters für heute eingeladen, jedes vorher eingescannt. Der Empfänger sieht jetzt in der Sendungsverfolgung, dass seine Lieferung auf dem Weg zu ihm ist. Gleichzeitig werden die Daten in den Routenplaner geladen, der berechnet daraus die beste Tour. Matthias Peters braucht das Navi nicht. Seit zwölf Jahren arbeitet er als Paketzusteller. 69 Zustellbezirke gibt's in Rostock – und er hat

jeden intus. Noch beeindruckender: Beim Beladen speichert er im Kopf alle Adressen ab, die er an diesem Tag beliefern muss. »Das habe ich über Jahre trainiert, das ist so ein Spleen von mir«, erklärt der zweifache Familienvater. Er kennt die Schleichwege, die besten Plätze zum Halten. Und die Nachbarn, die den Postboten besonders lieb sind: weil sie gutherzig Pakete fürs ganze Haus annehmen.

Auf freundliche Nachbarn ist Matthias Peters heute nicht angewiesen. Er liefert nur an Gewerbekunden aus. Erstes Ziel: Schuhhaus Höppner. Nach einem netten Plausch mit dem Sicherheitsmann vom Weihnachtsmarkt darf er mit seinem gelben Transporter die Kröpeliner Straße passieren. Mehrere Dutzend Schuhkartons liefert er am Hintereingang des Rostocker Traditionsgeschäfts ab. Retouren von Onlinebestellungen. Und weil er jetzt wieder Platz hat im Laderaum, nimmt er gleich einen ganzen Batzen neue Bestellungen



In der Weihnachtszeit ist es in der Innenstadt besonders eng – und für Paketzusteller schwierig.



er nach Feierabend keinen Sport mehr, fügt er lachend hinzu. Der beste Lohn ist ein Blick in den leeren Laderaum am Ende des Tages: »Da sehe ich, was ich geschafft habe. Das mag ich an meiner Arbeit.«

FOTOS: MATHIAS RÖVENSTAHL · ADOBESTOCK.COM

mit zurück. Danach steuert er die Tiefgarage vom KTC an, belädt seine Sackkarre und liefert an Media Markt und Douglas aus, meist Online-Bestellungen von Kunden, die sie im Geschäft abholen.

Die Menschen bestellen nicht nur mehr. Sie erwarten auch, dass ihre Sendungen ruck, zuck geliefert werden. »Früher war es normal, dass ein Paket auch mal länger als eine Woche unterwegs war.« Heute sind drei Tage die Regel. Die Technik hilft. Früher haben Postmitarbeiter alle Adressen per Hand sortiert, heute werden die Barcodes digital ausgelesen und automatisch dem Transport zum nächsten Verteilzentrum zugeordnet. Auch die Einführung der Sendungsverfolgung vor vier Jahren war so ein Meilenstein. Seitdem die Empfänger wissen, wann der Paketbote ungefähr klingelt, sind sie öfter zu Hause. Oder sie legen online fest, wo der Zusteller das Paket abgeben oder abstellen kann. Dadurch können Peters und seine Kollegen viele Pakete schon beim ersten Zustellversuch abhaken. Trotzdem bleibt die Zeit das größte Problem. Gerade jetzt im Dezember. »Da kann der Job richtig stressig werden.« Matthias Peters macht das nichts aus. »Ich habe die Zeit immer genau im Blick. Und wenn es eng wird, lege ich eben einen Zahn zu.« Dafür braucht

»Früher war es normal, dass ein Paket auch mal länger als eine Woche unterwegs war.«

Gut zu wissen



Damit Weihnachtsgeschenke pünktlich vorm Fest beim Empfänger ankommen, müssen die Pakete spätestens am **20. Dezember** in einer Postfiliale, einem Paketshop oder einer Packstation aufgegeben werden.



Briefe können auch am 21. noch in den Briefkasten (vor der Leerung) gesteckt werden. Post ins Ausland braucht natürlich länger. **An Heiligabend liefert die Post bis mittags Pakete und Briefe aus.**

Wer sich im Weihnachtsstress nicht in der langen Schlange vorm Postschalter anstellen möchte, kann seine Pakete auch von zu Hause abholen lassen. Beauftragung am Vortag bis 22 Uhr online auf:

www.dhl.de



4 Spieltage für Fans

Die WIRO ist für viele Rostocker Sportvereine eine wichtige Stütze, fördert Breitensport und Spitzenteams. Im Februar und März lädt das Wohnungsunternehmen mit seinen Sponsoringpartnern zu vier Spieltagen ein. Für Basketball, Volleyball, Handball und Eishockey können Mieter mit etwas Glück Freikarten abstauben. Zur Einstimmung haben wir uns in den Vereinen umgehört, wie sich die Sportler abseits der Spielfläche fit halten – und das war überraschend.



Intermezzo

Spielpraxis im Team, Einzeltraining, Schnellkraft und Athletikeinheiten – die Basketballer von den **Seawolves** sind eigentlich voll und ganz ausgelastet. In der Saison gibt's nach dem Spiel einen Tag frei, ansonsten ist die Woche mit einem straffen Pensum gefüllt. Von Gewichtheben bis Atemübungen ist alles dabei und langweilig wird es nie, sagt **Sid-Marlon Theis**. Trotzdem stand dem 31-Jährigen der Sinn danach, einmal andere Luft als die in der Basketballhalle zu schnuppern. »Wenn man einen Sport seit 19 Jahren macht, wiederholt sich vieles, da ist die Lernkurve nicht mehr so steil.« **Der Power Forward hat in der Sommerpause Boxen gelernt.** Die Erfahrung, noch mal bei Null anzufangen, war für den Profi wertvoll. »Ich musste mir ganz neue Bewegungsmuster erarbeiten. Das war eine Herausforderung für Körper und Kopf.« Der Funke ist übergesprungen – aber Boxen bleibt erstmal nur ein Intermezzo. »Dieser Sport verlangt einem sehr viel ab. Dafür bleibt neben dem Basketball kein Raum.« Nach der Profikarriere vielleicht, sagt er lachend. **Noch eine Sportart hat es dem 2,04-Mann angetan: Wenn er Zeit hat, praktiziert er Yoga.**



Rostock Seawolves gegen Alba Berlin |
12. Februar | 18:30 Uhr | Stadthalle |
Teilnahme unter [WIRO.de/basketball](https://www.wiro.de/basketball)



Schweißtreibend

Zweimal pro Woche bleibt der Handball in der Fietereder-Halle und die Profis vom **HC Empor** gehen in die **Box von Crossfit Motus**. Die Box ist eigentlich eine große Fitnesshalle beim Tannenweg und erinnert an ein Militärcamp im Hollywoodfilm. Und so ähnlich geht es da auch zu: 60 Liegestütze am Stück, gefolgt von Boxsprüngen, Klimmzügen, Kniebeugen mit schweren Gewichten – insgesamt zwei Stunden, bis der Schweiß in Strömen fließt. **Crossfit ist eine Mischung aus Turnen, Gewichtheben, Ausdauer und intensivem Intervalltraining.** Seit fünf Jahren gehört Crossfit bei den Handballern zum Trainingsplan. Co-Trainer Tobias Seering erklärt, warum das spezielle Athletik- und Krafttraining neben dem herkömmlichen Handballpensum immer wichtiger wird: »Unser Sport ist in den vergangenen Jahren schneller geworden und damit belastender für den Körper.« Schneller laufen, höher springen, härter werfen. Bis zu 80 Tore in 60 Minuten, manchmal drei Spiele in einer Woche sind keine Seltenheit. Crossfit verbessert die Explosivkraft, die Ausdauer und schützt den Körper vor Verletzungen.



HC Empor gegen SC Magdeburg II |
8. März | 19 Uhr | Arena Tschairowski-
straße | Teilnahme unter
[WIRO.de/handball](https://www.wiro.de/handball)

Gut für Ausdauer



Wenn **Johannes Deutloff** keine Volleybälle schmettert, kümmert er sich entweder um kranke Zähne oder **er saust auf seinem Rennrad durch MV**. Der 25-jährige Leipziger lebt seit sechs Jahren an der Ostsee. Er kam zum Studium der Zahnmedizin, spielt seitdem auch bei den 1. Herren des **SV Warnemünde**. Sein drittes Staatsexamen hat er kürzlich bestanden, ab Januar wird er praktizieren. »Und natürlich weiter Volleyball spielen!« Wo da noch Zeit zum Rennradfahren bleibt? »Das mache ich in der Sommerpause. Da steige ich, wenn möglich, jeden Tag aufs Rad.« **Bis zu 200 Kilometer schrubbt er täglich gemeinsam mit Gleichgesinnten**, bei durchschnittlich 36 Stundenkilometern. So bleibt er in der Volleyballpause fit. »Vor allem die Ausdauer nützt mir auch fürs Spielen.« Schöner Nebeneffekt: Er ist im Norden rumgekommen. »Ich habe schon viele Ecken gesehen.«



SV Warnemünde gegen Kieler TV | 15. Februar | 18:30 Uhr | Arena Tschaikowskistraße | Teilnahme unter WIRO.de/volleyball



Ganz seriös

In seinem Sport ist **Maximilian Schaludek** nicht zimperlich. Seit 27 Jahren steht der 30-jährige **Stürmer der Piranhas** auf dem Eis, oder besser: Er jagt dort mit vollem Körpereinsatz den Puck. Seit fünf Jahren hat er noch einen Zweitsport – und der ist ganz seriös: Der gebürtige Bayer golft. »Als nach dem Lockdown und viel Langeweile die Golfplätze wieder geöffnet wurden, habe ich mit Freunden aus Spaß die Platzreife gemacht.« Er hat sich in den Rasensport verliebt. »**Fürs Golfen braucht man viel Geduld und Köpfchen. Das gefällt mir.**« Seitdem steht er in der Eishockey-Sommerpause fast täglich stundenlang auf dem Golfplatz. Wenn es passt, nimmt er an Turnieren teil. »Es geht mir nicht vorrangig ums Gewinnen. Ich mag es, an der frischen Luft zu sein und an nichts anderes zu denken.« Trotzdem kommt er mittlerweile auf ein respektables Handicap von 18. Und so ganz ohne Ehrgeiz geht es bei einem Profisportler natürlich nicht. »Mein heimliches Ziel ist ein einstelliges Handicap«, erzählt er lachend.



Piranhas gegen EC Hannover Indians | 21. Februar | 20 Uhr | Eishalle | Teilnahme unter WIRO.de/eishockey



Gewinnspiel

Für jeden Spieltag verlost das Wohnungsunternehmen **50 x 2 Eintrittskarten**

Teilnahmebedingungen

Die Gewinner werden unter allen verlost, die online unter www.WIRO.de/basketball, www.WIRO.de/eishockey, www.WIRO.de/handball oder www.WIRO.de/volleyball am Gewinnspiel teilgenommen haben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Den Gewinnern werden die Tickets per Post zugeschickt. Die Teilnahmeöglichkeit am Gewinnspiel endet am 19.1.2025 um 24 Uhr. Voraussetzung zur Teilnahme sind vollständig und korrekt ausgefüllte Formularfelder. Der Fairness halber: Die Teilnahme ist nur einmal möglich. Dopplungen werden erkannt und aussortiert. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind alle Mitarbeiter der WIRO und der Vereine Rostock Seawolves e.V., Rostocker Eishockey Club e.V.,

HC Empor Rostock e.V. und SV Warnemünde 1949 e.V.. Die Daten der Gewinnspielteilnehmer werden ausschließlich für die Teilnahme an diesem Gewinnspiel erhoben und am Ende der Aktion gelöscht. Die Daten werden nicht an Dritte weitergeleitet. Gewinnspielveranstalter ist die WIRO Wohnen in Rostock Wohnungsgesellschaft mbH, Lange Straße 38, 18055 Rostock, E-Mail: marketing@WIRO.de. Die vollständigen Teilnahmebedingungen unter www.WIRO.de/basketball, www.WIRO.de/eishockey, www.WIRO.de/handball und www.WIRO.de/volleyball

Den Winter kann kommen

Es könnte ein kalter Winter werden – der uns vor einige Herausforderungen stellt. Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete.



Gute Fahrt!

Wenn die Temperaturen unter Null sinken, beginnt für Autofahrer oft der Ärger. Für den Fall, dass die Autobatterie den Geist aufgibt, ist ein Überbrückungskabel im Kofferraum nützlich, um sich Starthilfe zu holen. Spezielle Pflegesprays sollen verhindern, dass das Türschloss zufriert. Passiert es trotzdem, dann hilft Türschlossenteiser – in der Tasche, nicht im Handschuhfach. Das morgendliche Eiskratzen können sich Autofahrer erleichtern, wenn sie ein Gemisch aus Essig und Wasser (Verhältnis 3:1) auf die Scheibe sprühen. Die Mischung taut das Eis. Wenn die Scheiben wegen der hohen Luftfeuchtigkeit von innen beschlagen sind, vor dem Losfahren: Fenster auf, dabei Klimaanlage volle Pulle laufen lassen. Auch Katzenstreu, verpackt in einem Stoffbeutel und in der Nähe der Scheiben deponiert, soll helfen. Das Granulat nimmt die Feuchtigkeit auf.



Hundeleben

Hunde haben ein dickes Fell, das schützt sie auch vor Kälte und Frost. Solange sie in Bewegung sind, frieren sie in der Regel nicht. Aber es ist

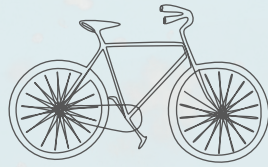
keine gute Idee, sie länger stehenbleiben oder absitzen zu lassen. Wenn der Hund anfängt zu zittern, sollte der Spaziergang abgebrochen werden. Mehrere kurze Gassirunden sind bei sehr niedrigen Temperaturen besser als ein langer Gang. Streusalz ist aggressiv, sorgt für wunde und rissige Pfoten. Um die empfindlichen Ballen zu schützen, sollten sie nach einem Spaziergang mit lauwarmem Wasser abgewaschen werden. Vaseline oder Hirschtalg beugen vor. Auf's Stöckchenholen jetzt bitte verzichten, weil das Holz durch die Kälte leicht splittert und zu Verletzungen führt.

Rutschfest

Glatt- oder Blitzeis ist für Fußgänger der Horror. Mit ein paar Hilfsmitteln beugen sie Stürzen vor: Auf kurzen Strecken helfen Socken über den Schuhen. Sie sind nicht so rutschig wie Schuhsohlen. Auf lange Sicht lohnt sich die Investition in Spikes, das sind eine Art kleine Schneeketten für Schuhe. Wer nichts davon parat hat, kann sich fürs Erste mit dem Pinguingang behelfen: Schieben Sie ihr Gewicht über das vordere Bein und treten mit der ganzen Sohle auf. Die Füße zeigen beim Gehen leicht nach außen. Das stabilisiert den Körper.

Immer erreichbar

Transportieren Sie das Smartphone am besten in den Innentaschen der Jacke. Dort ist es warm und der Akku verliert nicht so schnell Leistung. Vor Rodelausflügen oder Schneeballschlachten können Sie das Telefon zusätzlich in einem Gefrierbeutel verstauen, um es vor Nässe zu schützen. Sehr unangenehm: Die Bedienung des Touchscreens bei Minusgraden mit bloßen Fingern. Mit speziellen Smartphone-Handschuhen bleiben die Hände warm, denn man muss sie nicht ausziehen. Zum Telefonieren eignen sich jetzt Kopfhörer – so bleiben Handy und Hände in der Jackentasche schön warm.



Sicher auf zwei Rädern

Fahrradfahren im Winter? Geht, solange man sein Rad den Bedingungen anpasst. Rutschiges Laub und vereiste Wege sind sonst gefährlich. Eine Lösung: Winterreifen fürs Fahrrad. Sie haben ein spezielles Profil und damit mehr Grip. Für Glatteis und Schneematsch gibt es sogar Reifen, die mit kleinen Metallstiften besetzt sind. Wer beides nicht hat, kann wenigstens Luft aus den Reifen lassen. Das vergrößert die Auflagefläche. Noch eine Notlösung: Wickeln Sie in gleichmäßigen Abständen Kabelbinder um die Reifen und schneiden die Enden ab. Die Kabelbinder erhöhen die Bodenhaftung und verkürzen den Bremsweg. Funktioniert aber nur bei Rädern mit Scheiben- oder Trommelbremsen.



Wintersport

Joggen im Sommer ist schöner, soviel steht fest. Aber auch im Winter ist es wichtig, aktiv zu bleiben, um die Abwehrkräfte zu stärken.

Ein paar Tipps für Sport draußen: Laufen Sie in einem Tempo, bei dem Sie noch gut durch die Nase atmen können. Wenn man außer Puste gerät, verfällt man schnell in Mundatmung – und kalte Luft kann die Atemwege überreizen. Auch auf die richtige Kleidung kommt's an. Das Zauberwort: Zwiebelprinzip. Ein leichtes Laufshirt aus Synthetik eignet sich als erste Schicht, denn es leitet den Schweiß vom Körper ab. Die Mittelschicht soll die Körperwärme speichern, Fleecejacken zum Beispiel. Eine wasserdichte Sportjacke ist eine gute Außenschicht. Mütze nicht vergessen!



Pause auf Balkonien



Im nächsten Frühling wird er wieder zum Freiluftzimmer, aber bis dahin sollten wir unseren Balkon winterfest machen. Möbel kann man im Keller einlagern oder wenigstens mit einer wasserdichten Hülle schützen. Nicht winterharte Pflanzen ziehen um ins Trockene, bevorzugt in einen kühlen Raum. Kübel und Kästen mit winterharten Pflanzen überstehen die kalten Monate, wenn wir sie an die Hauswand schieben und – beispielsweise mit einer Styroporplatte – gegen Frost von unten schützen. Topf und Pflanzen am besten mit Vlies oder Jute umhüllen, den Boden mit Tannenzweigen, Laub oder Stroh abdecken. Gießkannen und andere mit Wasser gefüllte Gefäße können bei starkem Frost platzen. Das gilt auch für Getränke in Flaschen, die auf dem Balkon lagern.



FOTOS: ADOBESTOCK.COM



WIRO-Winterdienst

Der WIRO-Winterdienst ist vorbereitet: Im Fuhrpark stehen Traktoren mit Bürsten und Streuvorrichtungen, handgesteuerte Schneeschieber und -fräsen. Viele Tonnen Streusand liegen bereit. Fachfirmen und Hausmeister sorgen bis zum 31. März dafür, dass Mieter an Schneetagen nicht ausrutschen. Sie halten Bürgersteige, Eingänge, Stellplätze und Rampen frei. Ab fünf Uhr morgens schippen die Winterdienstler Schnee und streuen, damit in der Woche ab 7 Uhr alle Wege begehbar sind. Bei einem heftigen Wintereinbruch oder bei Dauerschnee könnte es auch mal eng werden, weil die Männer nicht überall gleichzeitig sein können – wir bitten um Verständnis!



WIRO-Cup beim HC Empor

Der nationale Handball-Nachwuchs misst sich am **4. und 5. Januar** beim HC Empor in der **Fiete-Reder-Halle**. Mehr als zehn auswärtige Mannschaften kommen nach Rostock, um das beste Team auszukämpfen. Am **Samstag um 10 Uhr** ist Anpfiff, am **Sonntag schon eine Stunde früher**.



www.hcempor.de



Kunstgenuss ...



FOTO: KULTURHISTORISCHES MUSEUM ROSTOCK/SUSANNE KNUTH

... und spannender Ausflug in unsere Geschichte: **Das Kulturhistorische Museum Rostock** zeigt die **Sonderausstellung »Grafik: Eine Frage der Form – Teil 3: Von Mense bis Scharff«**. Zu sehen sind 61 Werke von 18 Künstlern aus dem Nachlass des Kunsthändlers Bernhard A. Böhmer mit sogenannter »entarteter Kunst«. Die Ausstellung läuft **bis zum 19. Januar**.

Ummeldung ab sofort online



Lange Wartezeiten beim Meldeamt nach Umzügen sind passé: Als eine von vier Pilotkommunen in MV bietet Rostock ab sofort die **elektronische Wohnsitzanmeldung** an. **Die Ummeldung funktioniert digital**, angefangen von der Änderung der Adressdaten im Melderegister bis hin zur Aktualisierung des Chips im Personalausweis. Nur die neuen Adressaufkleber für die Ausweisdokumente kommen mit der Post. **Für die Ummeldung benötigen Nutzer die Online-Ausweisfunktion und ein behördliches Nutzerkonto.**

www.wohnsitzanmeldung.de



Notdienste und Öffnungszeiten an den Feiertagen

An den Feiertagen und am 24.12. und 31.12. ist der **WIRO-Notdienst** rund um die Uhr besetzt und unter **0381 4567 4444** zu erreichen. **Der Schlüsselnotdienst unter 0381 4567 4620.**

Reparatur online beauftragen

Schäden, die keine Notfälle sind, können Mieter bequem übers Online-KundenCenter melden und einen Termin mit den WIRO-Handwerkern vereinbaren:

www.WIRO.de/online-kundencenter



SPIELWIESE

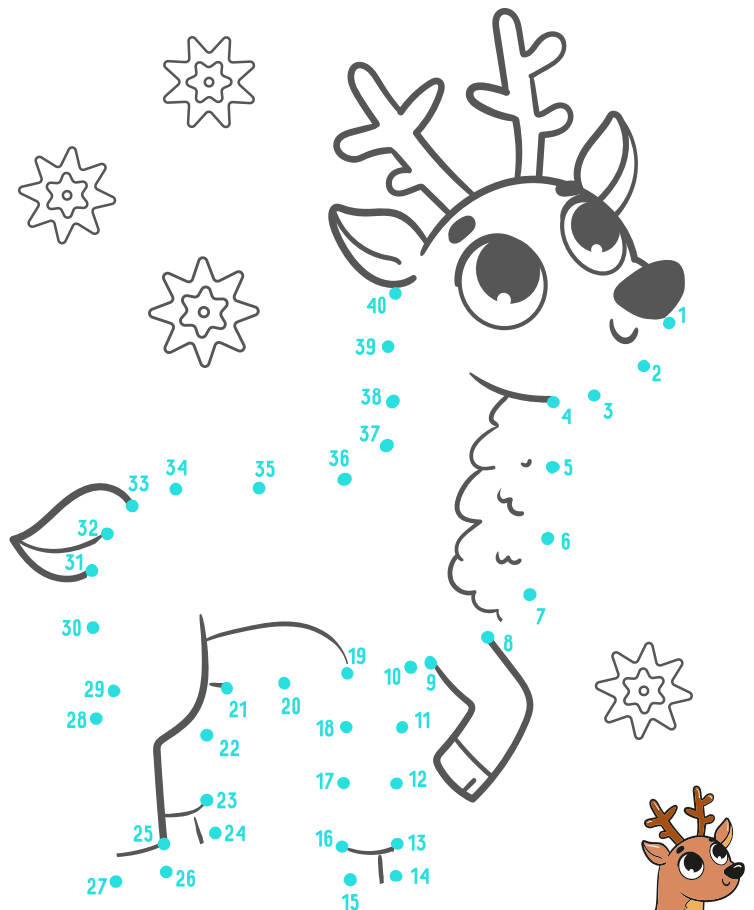


Finde die 2 gleichen Schneekugeln



kaum sichtbarer Schmutz	Quantum	engl. Abk.: Festplatte	Nahostbewohner	immer
eine der Gesellschaftsinseln				4
franz. männl. Vorname				3
ugs.: Neckerei		griech. Unheils-göttin		
britischer Graffiti-, Street-Art-Künstler				9
Wärmelehre	Stadt in der Türkei	Mineralfarbe	italienisch: Insel	
				1
hoher, angesammelter Gewinn (engl.)	spanischer Nationalheld		Schliff im Benehmen (frz.)	Audioanteil an einer TV-, Filmproduktion
Verzierung auf Metallarbeiten				2
brit. Physiologe (Nobelp. 1932) †				5

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



FOTOS: ADOBESTOCK.COM



