

BLITZER



Die Stadt Hamm kündigt für Mittwoch Geschwindigkeitskontrollen auf folgenden Straßen an:

- Oststraße
- Doenchstraße

Die Stadt Hamm weist darauf hin, dass auch auf weiteren Straßen mit Kontrollen gerechnet werden muss.

Italienische Weihnachten kennenlernen

Hamm – Die Volkshochschule Hamm bietet ab Donnerstag, 9. November, über sechs Wochen einen Konversationskurs A2 zu dem Thema italienische Weihnachtsgeschichten und -bräuche an. In diesem Kurs verbessen die Teilnehmer in entspannter Atmosphäre ihre Sprachkenntnisse und lernen dabei italienische Weihnachtstraditionen anhand von unterhaltsamen Kurzgeschichten kennen.

Infos und Anmeldung

Weitere Informationen und Anmeldung unter der Telefonnummer 17 5600 oder im Internet auf www.vhshamm.de

BLICK INS ARCHIV



VOR 25 JAHREN

Titelseite: Mit fünf Verletzten, drei fahruntüchtigen Autos und rund 25 000 Mark Sachschaden endete in der Nacht zum Sonntag in Düsseldorf eine polizeiliche Verfolgungsjagd nach zwei Einbrechern. Die beiden unbekannt Ganoven mussten zwar nach einem Unfall die Diebesbeute zurücklassen, sie entkamen aber schließlich doch zu Fuß.

Hamm: Einmal im Jahr freut sich der „harte Kern“ der Hammer Bücherfreunde auf schmerzende Füße, quälende Socken und Unmengen Infos rund ums Lesevergnügen. An einem frühen Samstagmorgen im Oktober schleichen sie sich Jahr für Jahr zur Buchhandlung Bertram an der Wilhelmstraße, steigen in den geheizten Reisebus und sausen Richtung Frankfurter Buchmesse.

VOR 50 JAHREN

Titelseite: Der Krieg im Nahen Osten wirkt sich bereits auf das Leben in der Bundesrepublik aus: Aus allen Teilen der Bundesrepublik wurden die ersten „Hamsterkäufe“ für Heizöl und Benzin gemeldet. Die Folge: steigende Heizölpreise. Bei der Heizölversorgung werden teilweise nur noch Stammkunden beliefert.

Hamm: Rock-Prominenz in Hamm: Die englische Top-Gruppe „Status quo“ beginnt ihre erste Tournee auf dem europäischen Kontinent in den Hammer Zentralhallen. Die Rock-Jünger gastieren am Dienstag, 23. Oktober, in Hamm und setzen ihr Gastspiel in Hamburg und Amsterdam fort. Im Vorprogramm tritt die „Alex-Harvey-Band“ auf.

Läuft!

PORTRÄT Eileen Rogge-Khallowqi hat die „Running Moms“ aufgebaut – sie sammeln Spenden

VON PETRA VON DER LINDE

Hamm – „Sport? – Nee, das waren immer andere Leute, die das gemacht haben, nicht ich“, sagt Eileen Rogge-Khallowqi lachend. Während ihre Mitschüler im Sportverein um die Wette sprinteten, blieb sie lieber zuhause sitzen, aß und rauchte. Mit Folgen: Seit ihrer Pubertät wog die 1,68 Meter-Frau jahrelang um die hundert Kilo. Heute liebt sie es, zu laufen – und ist damit ein Vorbild für andere: „Nicht mit meinen Leistungen, da bin ich eher langsam. Ich habe auch keine athletische Läuferfigur. Aber im Dabeibleiben, im Dranbleiben.“ Vor einigen Jahren gründete sie „The Running Moms“: Eine Community für Frauen aus ganz Deutschland, die für gute Zwecke laufen. Über 20 000 Euro kamen bisher zusammen. Inzwischen ist Eileen Rogge-Khallowqi (37) weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Sogar die Laufzeitschrift Runners World widmete der engagierten Hammerin eine Doppelseite in ihrer kürzlich erschienenen Jubiläumsausgabe.

Eileens Weg vom Sportmuffel zur Läuferin verlief alles andere als gradlinig. „Irgendwann hatte ich mich mit meinem Gewicht abgefunden, und auch mit den Hänseleien, denen ich deswegen ausgesetzt war. Ich hatte keine Ahnung, wie ich mein Gewicht hätte reduzieren können“, erzählt die 37-Jährige. Einen Schlüsselmoment erlebte sie 2012. Vom Balkon aus sah sie ihre Nachbarin, die zehn Kilogramm abgenommen hatte. „Ich wusste,



Vom Sportmuffel zur Läuferin: Eileen Rogge-Khallowqi läuft gern – und motiviert andere dafür.

sie ist bei den Weicht Watchers und dachte: Ach, sieht die toll aus, das probiere ich auch mal.“ Innerhalb eines Jahres nahm Eileen Rogge-Khallowqi rund 32 Kilo ab. Schon damals ging sie sporadisch laufen: „Aber nicht öfter als zweimal im Monat und ich hatte jedes Mal Muskelkater.“

Der Moment, der – wie sie sagt – ihr „Leben veränderte“, kam Mitte 2018. Sie erinnert sich noch genau an das Datum, den 12. Juni, als ihre Mutter ihr erzählte, sie habe während ihres Urlaubs auf Mallorca häufig schlecht Luft bekommen. „Musst du jetzt

mit dem Rauchen aufhören?“, war Eileens spontane Reaktion. „Dann mache ich mit!“ Durch den Rauchstopp änderte die Krankenschwester, die in der Notaufnahme eines Hammer Krankenhauses arbeitet, ihre kompletten Gewohnheiten. Eine Instagram-Challenge brachte sie in

Bewegung. Das Ziel: mindestens dreimal die Woche Sport. „Zehn Wochen lang bin ich einmal wöchentlich gelaufen. Dadurch habe ich Routine bekommen. Ich hab das in meinen Alltag eingebaut.“ Ein Jahr später, 2019, entdeckte Eileen Rogge-Khallowqi

qi eine Challenge der Initiative „Bewegung hilft“: Jeder gelaufene Kilometer wurde in Geld umgewandelt und gespendet. „Man konnte eine eigene Gruppe eintragen. Auf meinen Aufruf hin meldeten sich fast nur Mütter – um die 100 kamen zusammen. Mit über 2000 gesammelten Kilometern haben wir den ersten Preis gewonnen“, berichtet die Läuferin über die Geburtsstunde der Running Moms, die inzwischen rund 3000 Followerinnen auf Instagram haben. Etwa 350 von ihnen sind registrierte Mitglieder der Community. „Bei uns ist es familiär“, freut sich Eileen Rogge, die gemeinsam mit einer Freundin die Running Moms aus der virtuellen Welt auch ins echte Leben holte. Seit zwei Jahren trifft sich eine Gruppe von Läuferinnen aus Hamm und Umgebung jeden Dienstag zum Lauffreem am Reha Bad Hamm oder im Maxi-Park.

Das Laufen ist ein großer Bestandteil von Eileens Leben geworden. „Ich habe täglich damit zu tun“, sagt sie. Sie postet auf Instagram, beantwortet Fragen der Community, plant und organisiert neue Aktionen. Dreimal in der Woche schnürt sie ihre Laufschuhe und rennt los. „Fünf Kilometer schaffe ich immer“, erzählt sie. Jetzt im Herbst beginnt sie

Benefizlauf

Spenden für den Förderverein des Hospiz Hamm sammeln die Running Moms bei ihrem Nikolauslauf. Er ist am 6. Dezember von 17 bis 20 Uhr im Maxipark geplant, teilnehmen kann man im Park selbst oder virtuell. Die Anmeldung wird am 15. Oktober freigeschaltet. Weitere Infos gibt es im Internet: the-running-moms.de

mit dem Training für den Halbmarathon in Venlo (Niederlande), der jedes Jahr Ende März stattfindet. „Das sind 21 Kilometer Party pur. Es ist ein wunderschöner Lauf“, schwärmt sie. Die Distanz läuft sie nicht mal eben so aus dem Stand. „Dafür muss ich schon trainieren“, sagt sie. „Das baue ich langsam auf.“ Die Running Moms helfen einander dabei, solche persönlichen Ziele zu erreichen. „Es reicht, Motivation mitzubringen und ein kleines bisschen Disziplin. Die Community trägt jede Einzelne“, verspricht Eileen Rogge-Khallowqi. Für die Running Moms gibt es kein schneller, höher, weiter. Was zählt, ist die Gemeinschaft und der geteilte Spaß: „Ich brauche meine Gruppe und meine Gruppe braucht mich.“

Anzeige

FREIZEIT ERLEBEN
Soester Anzeiger
Westfälischer Anzeiger

KURZREISE: Kunst und Kultur an der Elbe

Caspar David Friedrich-Ausstellung und Elbphilharmonie

Mi., 13. Dezember – Fr., 15. Dezember 2023

Abfahrt ab Soest (Stadthalle) um 8.30 Uhr, Hamm (Poststraße) 9.15 Uhr

Erleben Sie eine besondere Kulturreise an die Elbe, die neben einem Konzert mit dem schwedischen Star-Dirigenten Herbert Blomstedt in der Elbphilharmonie auch den Besuch der mit Spannung erwarteten Sonderausstellung anlässlich des 250. Geburtstags von Caspar David Friedrich in der Hamburger Kunsthalle beinhaltet. Nach Ihrer Ankunft dürfen Sie sich auf eine Führung durch das UNESCO-Welterbe Speicherstadt freuen. Der zweite Tag steht ganz im Zeichen der Elbphilharmonie. Zunächst werden Sie zu einer Stadtführung um die Elbphilharmonie erwartet, bevor Sie am Abend ein Konzert des NDR Elbphilharmonie Orchesters unter Leitung von Star-Dirigent Herbert Blomstedt im Großen Saal genießen. Der dritte Reisetag führt Sie in die Hamburger Kunsthalle. Hier besuchen Sie im Rahmen einer Führung die Jubiläumsausstel-

lung „Caspar David Friedrich. Kunst für eine neue Zeit“, die die umfangreichste Werkschau des bedeutendsten Künstlers der deutschen Romantik seit vielen Jahren darstellt und viele seiner ikonischen Werke in einer Ausstellung zusammenbringt.

Im Preis enthalten:

- 2 Üfr. im 4-Sterne-Hotel NH Hamburg Horner Rennbahn, Stadtführung „Speicherstadt“, Stadtführung „Rund um die Elbphilharmonie“, Eintrittskarte „NDR Elbphilharmonie Orchester | Herbert Blomstedt“ im Großen Saal der Elbphilharmonie, Eintritt und Führung Hamburger Kunsthalle, 2 Abendessen, Fahrt im Komfortbus, 24h-Reiseleitung.

Für Abonnenten
699 €
Normalpreis
749 €
EZ-Zuschlag
110 €



Anmeldung

Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr bei [chronotours](http://chronotours.de) unter Telefon: 0221 165 335 14
Online: www.chrono-tours.de oder per E-Mail an: WA@chronotours.de
Veranstalter: [chronotours GmbH](http://chronotours.de) | Ebertplatz 14-16 | 50668 Köln

Dankeschön für Helfer

Der Förderverein Hospiz Hamm hat als Dankeschön mit den Helfern der Oldtimeralley Hamm Erfahrungen auf Schloss Oberwerries gefeiert. Rund 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer tauschten sich aus und schauten sich Fotos von der Veranstaltung an. Pfarrer Paul Blätgen dankte den Helfern für ihr Engagement, er bedankte sich auch bei Werner Zebdies und Heinz Jürgen aus. Gemeinsam mit Rolf Marschner vom 1. Hammer Oldtimerregister und Klaus Ernst mit Team von der Impuls GmbH (Stadtmarketing) lud Blätgen die Anwesenden zur 16. Oldtimeralley Ende August 2024 ein.

FOTO: HAMMELER



Spaßige Gemeinschaft: Jeden Dienstag treffen sich Hammer Mütter, um gemeinsam zu laufen.

FOTO: KADER



FOTO: HAMMELER