

Das Fahrgastmagazin der NordWestBahn

UNTERWEGS

in Ihrer Region
Weser-Ems

ca. 5 Mi

Verspätung

2

Streckenstörungen erklärt



Tag des offenen Denkmals in Bremen
Geschichte zum Anfassen



Auszeichnung für selbstlosen Einsatz
Eisenbahner mit Herz

NordWestBahn

Wir sind  transdev

Wir sind für Sie da

Bremer Hauptbahnhof
Mo bis Fr 8 bis 18 Uhr, Sa 9 bis 14 Uhr

Bahnhof Wilhelmshaven
Mo bis Fr 8 bis 17 Uhr
Sa 8 bis 11:30 Uhr, 12 bis 14:30 Uhr

Bahnhof Cloppenburg
Mo bis Fr 8 bis 12:30 Uhr, 13:15 bis 17:30 Uhr,
Sa 8 bis 11:30 Uhr, 12 bis 14:45 Uhr

Oldenburg
VWG Infocenter am ZOB
Mo bis Fr 7 bis 18 Uhr, Sa 9 bis 14 Uhr

Fahrscheine und Beratung von Mo bis Fr
auch bei zahlreichen Partnern in der Region.
Alle Infos und Öffnungszeiten unter
www.nordwestbahn.de

Fragen zu Fundsachen, Reservierungen,
Hilfe für Mobilitätseingeschränkte
NordWestBahn-Service-Telefon:
01806 600161 (20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct/Anruf)
www.nordwestbahn.de



Fragen zu Tarif & Fahrplan
im VBN: Serviceauskunft
0421 596059

Die „Fahrplaner“-App informiert
Sie über Fahrpläne und Pünktlich-
keit unserer Züge. In der App
können HandyTickets des VBN-
und des Niedersachsentarifs mit
dem Mobilgerät gekauft werden.



Aktuelle Informationen zu
Fahrzeitänderungen und
Streckensperrungen finden
Sie auf unserer Homepage:
www.nordwestbahn.de



[www.facebook.de/
nordwestbahn](https://www.facebook.de/nordwestbahn)



www.twitter.com/nwb_nds

Lösung Kinderrätsel: Nordsee

Impressum

Herausgeber: NordWestBahn GmbH
Franz-Lenz-Straße 5 | 49084 Osnabrück
www.nordwestbahn.de, V.i.S.d.P. Dr. Rolf Erfurt
Redaktion: Steffen Högemann, Karin C. Punghorst,
Ingmar Bojes, Sandra Joachim-Meyer
Design & Umsetzung: www.artventura.net
Druck: Günter Druck GmbH, Georgsmarienhütte, Auflage: 8.000 Stück

Liebe Fahrgäste,

blauer Himmel, strahlende Sonne, Urlaub und Ferien: Sommerzeit ist Ausflugszeit. In unserer UNTERWEGS stellen wir Ihnen attraktive Ziele und Veranstaltungshighlights in der Region vor, die bequem und sicher mit der NordWestBahn zu erreichen sind. Für die Fahrt haben wir Ihnen tolle Bewegungstipps zusammengestellt, so kommen Sie fit und gleichzeitig entspannt am Ziel an. Natürlich darf auf der Reise auch der richtige Proviant nicht fehlen. Was sich am besten für eine Zugfahrt eignet und wie Sie die Stärkung für unterwegs verstauen, lesen Sie in dieser Sommerausgabe. Natürlich kann auf dem Ausflug auch mal etwas schiefgehen, damit Sie gesund unterwegs sind, geben wir Ihnen Tipps für die richtige Reiseapotheke. Wir geben immer unser Bestes, dass Sie reibungslos an Ihr Ziel kommen. Trotzdem kann es während der Zugfahrt leider auch zu Verspätungen kommen. Oft sind Störungen der Infrastruktur dafür verantwortlich, dass die Zugfahrt ins Stocken gerät. Unser NordWestBahner Jörg Cyroll erklärt Ihnen, welche Störungen am häufigsten vorkommen und warum diese den Verkehr beeinträchtigen. Als örtlicher Betriebsleiter kennt er sich sehr gut damit aus. Natürlich können Sie auch immer unsere Kundenbetreuer in den Zügen ansprechen. Im Heft stellen wir Ihnen zwei unserer Kundenbetreuer vor. Wir verraten Ihnen, warum unser Ronald Kwapinski Eisenbahner mit Herz geworden ist und wie viele Schritte Sylvia Neumann am Tag zurücklegt.

Bestens informiert wünscht Ihnen das gesamte Team der NordWestBahn eine gute Fahrt und einen tollen Sommer!

Ihr

Dr. Rolf Erfurt
Vorsitzender der Geschäftsführung
der NordWestBahn



Wir schicken Ihnen die neueste Ausgabe gerne per Post kostenlos zu. Senden Sie eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten und Ihrer gewünschten Region an marketing@nordwestbahn.de.

Inhalt

Netz & News

- S. 3 | Veranstaltungskalender
- S. 4 | Ohne Zeitdruck unterwegs auf Entdeckungstour / E-Roller: Mitnahme-Regelung im Zug
- S. 5 | Langeoog, Spiekeroog & Helgoland besuchen
- S. 6 | Sonderfahrplan zum Stoppemarkt / Mobil mit dem SommerFerienTicket / Einschränkungen

Raten & Rätseln

- S. 7 | Sommer, Sonne, NordWestBahn / Quatsch & Spaß

Freizeit & Frischluft

- S. 8 | Netzperlen für Sie entdeckt

Einblick & Durchblick

- S. 10 | Eisenbahn erklärt: Störungen auf der Strecke
- S. 12 | Mit der NordWestBahn in Bewegung kommen
- S. 13 | Fitmacher für unterwegs / Kleine Helfer im Gepäck

Service & Unterhaltung

- S. 14 | Unser Hörbuch-Tipp / Rezept: Blaubeermilchshake mit Müslikrokant
- S. 15 | Ronald Kwapinski ist Eisenbahner mit Herz / Ein Tag im Leben einer Kundenbetreuerin



Pumpwerk OpenAir 2019



Tag des offenen Denkmals in Bremen



Mittelaltermarkt am Meer

Termine in der Region

Veranstaltungskalender

Fr, 9. August
bis So, 11. August

Altstadtfest Jever

Das nunmehr 45. Altstadtfest steht an und wird Jever's Innenstadt wieder in eine einzige Partymeile verwandeln! Das Stadtfest bietet alljährlich ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Programm mit Live-Bands, vielen Bühnen und Jever Partyturm für Jung und Alt. Am Sonntag öffnen zudem die Geschäfte in Jever's Altstadt die Türen.

- RB 59 | Haltestelle Jever
- ca. 700 m via Sophienstraße
- www.jever-aktiv.de

Sa, 10. August

Folk im Viertel in Osnabrück

Folk vom Feinsten in jeder Ecke und jedem Winkel der Osnabrücker Altstadt. Ab 19:30 Uhr finden sich die MusikerInnen in den Gassen und auf den Plätzen des Viertels ein und entführen das Publikum in die Welten ihrer musikalischen Leidenschaft. Eintritt wird nicht erhoben, so dass sich die Besucher durch die Osnabrücker Nacht treiben lassen können.

- RE 18, RE 58 | Haltestelle Osnabrück-Altstadt
- ca. 600 m via Lohstraße
- www.fokus-os.de

Mi, 21. August
bis Mo, 26. August

Mittelaltermarkt am Meer

Das Mittelalter kehrt zurück und wird direkt am Badestrand Dangast für sechs Tage wieder lebendig. Handel, Handwerk & Hökerei, Musik und Gaukeley erwartet die Besucher. Es wird ein mittelalterliches Programm – von der Darbietung alten Handwerks bis zu Mitmachaktionen für Kinder – geboten. Natürlich gibt es auch reichlich mittelalterliche Musik.

- RE 18 | Haltestelle Varel
- Buslinie 253 bis Dangast Am Strand
- www.varel.de

Sa, 24. August, ab 15:30 Uhr

Pumpwerk OpenAir 2019

Für die fünfte Auflage des beliebten Open-Air-Konzertes werden Johannes Oerding als Headliner und Gregor Meyle als Co-Headliner in der großartigen Kulisse des Pumpwerk-Parks erwartet. Neben diesem hochkarätigen Aufgebot werden die Senkrechstarterin Lotte und weitere musikalische Acts das Publikum begeistern.

- RB 58, RE 18, RE 19 | Haltestelle Wilhelmshaven
- ca. 700 m via Jadeallee
- www.pumpwerk.de

So, 8. September

Tag des offenen Denkmals in Bremen

Der Tag des offenen Denkmals findet zwar bundesweit statt, aber in Bremen gibt es an diesem ganz besonders viel zu entdecken. Fast 60 Denkmäler öffnen an dem Datum in der Hansestadt ihre Pforten und buhlen mit attraktiven Programmpunkten und Aktionen um die Besucher. Rathaus, St. Petri Dom oder das Haus der Bürgerschaft und viele mehr wollen entdeckt werden.

- RE 19, RB 58 | Haltestelle Bremen Hbf
- weiterer Weg je nach Ziel
- www.tag-des-offenen-denkmals.de

Fr, 13. September
bis So, 15. September



Burgmannsfest in Quakenbrück

Das Quakenbrücker Burgmannsfest beginnt am Freitag um 19 Uhr mit dem traditionellen "Einläuten". Dabei wird der neue Burgmann von Kindern und Erwachsenen in historischer Kleidung aus dem Rathaus gerufen. Acht Bühnen sind am Samstag und Sonntag Anlaufpunkt für die Besucher. Der Sonntag ist zudem verkaufsoffen.

- RE 18 | Haltestelle Quakenbrück
- ca. 700 m via Bahnhofstraße und Lange Straße
- www.artland.de

Niedersachsen-Ticket schon vor 9 Uhr gültig

Ohne Zeitdruck unterwegs auf Entdeckungstour

Ohne Stress und Zeitdruck mit der NordWestBahn auf Reisen gehen, so lautet auch in diesem Jahr die Devise dank des Sommer-Ferien-Bonus des Niedersachsen-Tickets. In den Sommerferien 2019 in Niedersachsen und Bremen, also vom 4. Juli bis 14. August, gilt das Niedersachsen-Ticket an jedem Tag bereits ab 0 Uhr und nicht wie sonst erst ab 9 Uhr.

Reisen macht vor allem in der Gemeinschaft Spaß. Das Niedersachsen-Ticket ist besonders für kleine Gruppen und Familien geeignet. Der Ticketpreis richtet sich nach der Anzahl der Mitfahrer. So zahlt bei einer Gruppe mit fünf Personen jeder Reisende nur 8,80 Euro. Ein Reisender zahlt 24 Euro für das Ticket, jeder weitere Mitfahrer wird mit 5 Euro berechnet. Maximal können 5 Reisende das Ticket nutzen. Das beliebte Tagesticket gilt in den Ferien ohne zeitliche Einschränkung in den Nahverkehrszügen in Niedersachsen, Hamburg und Bremen. Eine ideale Gelegenheit eine Zugreise mit der NordWestBahn zu unternehmen, etwa zu den schönen Ausflugszielen in Niedersachsen und Bremen. Tipps hierfür gibt es auf den Seiten 8 und 9.

Online und Mobil: Ticketkauf mit Computer und Smartphone

Das Niedersachsen-Ticket ist seit kurzem auch online und mobil zu erwerben. Unter der Webadresse www.niedersachsenticket.de kann schnell und unkompliziert die Zugfahrt im Ticketshop gebucht werden. Auch die Fahrradtageskarte gibt es als Online-Ticket. Der Erwerb ist bis kurz vor der Abfahrt möglich.



Guter Service: Das Niedersachsen-Ticket einfach über die App mit dem Handy buchen.

Natürlich ist es auch möglich, das Niedersachsen-Ticket von unterwegs mit dem Smartphone zu kaufen. Den Fahrschein gibt es in der FahrPlaner-App. Die App kann für Android- und iOS-Betriebssysteme in den jeweiligen App-Stores heruntergeladen werden.



Weitere Informationen, wie z. B. den Geltungsbereich des Tickets finden Sie unter www.niedersachsenticket.de



E-Roller sollen ab dem Sommer rollen

Wie die Mitnahme im Zug geregelt ist



Der Bundestag hat jüngst beschlossen, dass sogenannte E-Roller eine Zulassung für den Straßenverkehr bekommen sollen. Die E-Roller sind vor allem bei Pendlern beliebt, die das moderne Gefährt vom Wohnort zum Anschluss an die Verkehrsverbindungen und weiter zur Arbeit nutzen möchten.

Da die E-Roller allerdings einer Versicherungspflicht unterliegen, ist die Mitnahme in den öffentlichen Verkehrsmitteln nicht selbstverständlich. Gerade mit Blick auf die Aufgabe der Verkehrsunternehmen in erster Linie Menschen von A nach B zu bringen, muss bedacht werden, dass es nicht zu einer Konkurrenzsituation zwischen Fahrgästen und E-Rollern kommen darf. Die NordWestBahn möchte dennoch den modernen Verkehrsmitteln der Zeit gerecht werden und erlaubt bis auf Weiteres, E-Roller in den Zügen mitzunehmen. Nicht gestattet sind allerdings übergroße Gefährte, die den begehrten Raum im Mehrzweckbereich unnötig verkleinern. Zusammengeklappt können die E-Roller kostenfrei mitgeführt werden.



Ab in den Urlaub: Erholung vom Feinsten.

Mit dem Inselbus und den Zügen der NordWestBahn an die Nordsee

Langeoog, Spiekeroog & Helgoland besuchen

Der Inselbus der NordWestBahn bringt Reisende von Oldenburg direkt zu den Anlegern für die ostfriesischen Inseln Langeoog und Spiekeroog.

Während der wegen des Ausbaus zum JadeWeserPort weiterhin andauernden Streckensperrung zwischen Varel und Sande (RE 19, RB 59) an den Wochenenden fahren im Sommer samstags und sonntags tagsüber fünf Busse zu den Anlegern in Bensersiel und Neuuharlingersiel, sechs Busse bringen die Urlauber wieder zurück. Am Sonntag gibt es sogar noch eine weitere Verbindung, die gegen Abend zwischen Oldenburg und Küste pendelt. Aus Bremen können Urlauber ganz entspannt mit dem RE 19 oder der RS 3 nach Oldenburg fahren und dort direkt in den Inselbus steigen. Ab Osnabrück bringen die Züge der Linie RE 18 die Fahrgäste nach Oldenburg.



Immer wieder gut:
Ein Kurztrip an den Strand.

Mit dem Seetarif kommt man dabei ganz unkompliziert auf die Inseln. Das Ticket gilt für die Hin- und Rückfahrt nach Langeoog und Spiekeroog. Es beinhaltet die Fahrt mit Zug, Bus, Fähre und der Inselbahn auf Langeoog. Zu kaufen gibt es das Ticket direkt am Bahnhof an den Fahrkartenautomaten der NordWestBahn und darüber hinaus auch bei den Vertriebsstellen und Kundencentern der NordWestBahn. Reisende nach Spiekeroog müssen zwei Tickets am Automaten lösen. Preislich besteht aber kein Nachteil. Zunächst wird ein Ticket mit dem Fahrtziel Esens gelöst. Für das zweite Ticket muss der Bahnhof über „Startbahnhof ändern“ auf Esens geändert und als Ziel Spiekeroog ausgewählt werden.

Alle Informationen und konkrete Fahrzeiten – auch wochentags, wenn der Inselbus nicht verkehrt – finden Reisende in den separaten Inselfahrplänen unter www.nordwestbahn.de

Wer lieber Hochseeluft schnuppern möchte, dem sei eine Reise nach Helgoland empfohlen. Die NordWestBahn und ihre Partner bringen die Fahrgäste entspannt und bequem auf die einzige deutsche Hochseeinsel. Im Tarifgebiet des Verkehrsverbundes Bremen/Niedersachsen (VBN) sind hierfür besonders günstig die VBN-Tickets. Diese gelten im Zug, im Bus und in der Straßenbahn. **Tickettipp: VBN-TagesTicket für bis zu 5 Personen – www.vbn.de**

Für Reisende eines Startbahnhofs außerhalb des VBN gilt der Niedersachsentarif. **Tickettipp: Besonders günstig reisen Sie mit dem Niedersachsen-Ticket für bis zu 5 Personen an.**

Buchung
und Infos unter:
www.streifzuege-nordwestbahn.de



TAGESAUSFLÜGE 2019

Juli

Mi 03. Schlossmuseum Jever
Sa 06. Borkum 
So 07. Langeoog
Mi 10. Langeoog
Fr 12. Baltrum
Sa 13. Helgoland
So 14. Spiekeroog
Di 16. Norderney
Mi 17. Schlossmuseum Jever
Do 18. Helgoland
Sa 20. Neuuharlingersiel | Langeoog
So 21. Spiekeroog 
Di 23. Borkum
Mi 24. Norderney 
Do 25. Norddeich Seehundstation
Sa 27. Wangerooge
Mo 29. Baltrum
Mi 31. Helgoland

August

Do 01. Langeoog
Sa 03. Greetsiel | Borkum
So 04. Langeoog
Di 06. Schlossmuseum Jever
Mi 07. Norddeich Seehundstation
Sa 10. Wangerooge | Spiekeroog
So 11. Norderney 

 Insel-Event

 **STREIFZUG**-Telefon
0541 600 2233



Traditionsveranstaltung in Vechta

Sonderfahrplan zum Stoppelmarkt

**STOPPEL
MARKT**
Vechta

seit 1298



Mit dem Traditionspaar Jan und Libett freuen sich mehr als 800.000 Besucher auf das „Fest der Feste“ vom 15. bis 20. August.

Mit dem Sonderhalt auf dem Festgelände und vielen zusätzlichen Fahrten auf der Linie RB 58 in den Nächten sorgen die NordWestBahn und die Stadt Vechta für eine bequeme und sichere An- und Abreise. Sämtliche Fahrten steuern während der Veranstaltung den Sonderhalt „Vechta-Stoppelmarkt“ an, der sonst nicht im Fahrplan zu finden ist. Alle Fahrzeiten finden Besucher in den Online-Auskunftsmedien sowie im Stoppelmarkt-Fahrplan der NordWestBahn. Dieser ist rechtzeitig in den Kundencentern der NordWestBahn, in den Zügen oder unter www.nordwestbahn.de erhältlich.

Für die Fahrt zum Sonderhalt Vechta-Stoppelmarkt gelten in allen Regel- und Sonderzügen der NordWestBahn die regulären Fahrscheine nach dem Niedersachsen-Tarif (inklusive Niedersachsen-Ticket) und dem DB-Tarif sowie Semestertickets. Fahrgäste lösen ihren Fahrschein bis Vechta, Reisende aus Vechta nutzen das Vechta-Zug-Ticket zum Festgelände. Fahrkarten gibt es an den Automaten der NordWestBahn, allen Vorverkaufsstellen und am Verkaufcontainer am Bahnsteig in unmittelbarer Nähe des Festgeländes. Sonderfahrplan und Öffnungszeiten des Verkaufcontainers werden rechtzeitig auf der Homepage der NordWestBahn veröffentlicht.



Angebot für junge Leute

Mobil mit dem SommerFerienTicket

Das SchülerFerienTicket wird zum SommerFerienTicket – und das aus gutem Grund: Egal ob Schüler, Azubi, FSJler oder BuFdi, das SommerFerienTicket gilt für alle unter 19-jährigen und alle jungen Leute, die in 2000 geboren wurden.



Also, runter vom Sofa, rein in den Zug: Einmal für 33 Euro das SommerFerienTicket kaufen und während der ganzen Sommerferien kreuz und quer durch Niedersachsen, Bremen und sogar bis Hamburg Hbf touren. Das SommerFerienTicket gilt vom 4. Juli bis 14. August.

Genutzt werden können alle Straßen- und Stadtbahnen, Busse sowie Züge des Nahverkehrs (jeweils 2. Klasse). Das Ticket gibt es unter anderem in den Service- und Verkaufsstellen der NordWestBahn zu kaufen. Jetzt heißt es Bahn frei und mit dem SommerFerienTicket das Strandleben an der Nordsee genießen, den Teutoburger Wald, die Lüneburger Heide oder den Harz entdecken und gemeinsam andere Regionen besuchen. www.sft2019.de

Bauarbeiten in der Region

Wichtige Einschränkungen auf einen Blick



27. Juli bis 5. August: RB 58

Notwendige Arbeiten der DB Netz AG zur Brückensanierung und zur Schwellenauswechslung haben zur Folge, dass der Streckenabschnitt zwischen Wildeshausen und Neuenkirchen gesperrt werden muss. Für die ausfallenden Züge richtet die NordWestBahn einen Schienenersatzverkehr mit Bussen ein.

21./22. September: RE 19, RB 58

Aufgrund von Brückenarbeiten durch die DB Netz AG kommt es zwischen Bremen und Oldenburg (RE 19) sowie zwischen Bremen und Delmenhorst (RB 58) zu Beeinträchtigungen und Zugausfällen. Die NordWestBahn wird alternative Reisekonzepte anbieten.

8. bis 11. Oktober: RE 18

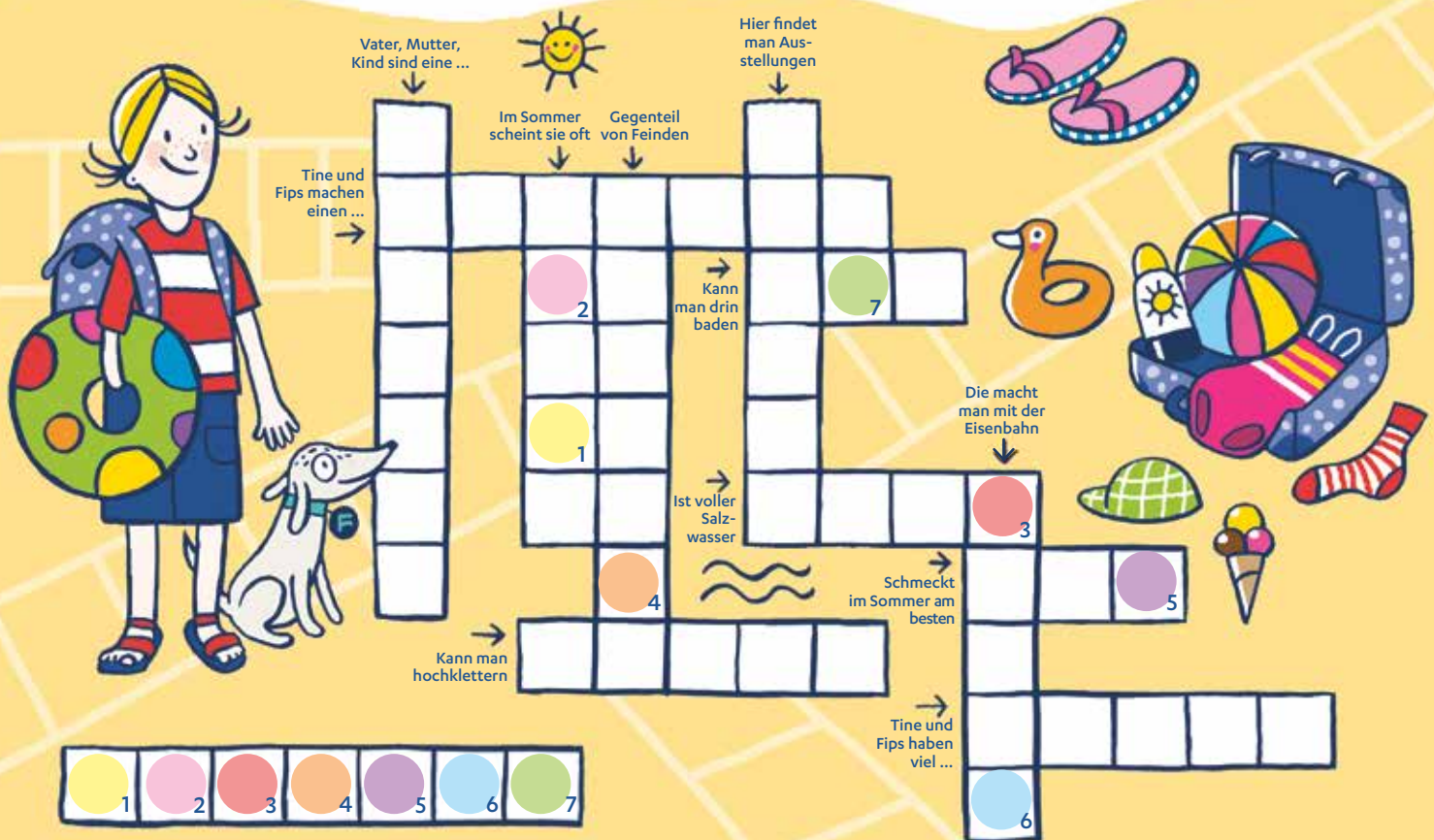
Wegen Brückenarbeiten kommt es zu einer Sperrung der Strecke zwischen Oldenburg und Großenkneten/Cloppenburg. Weil die Züge auf dem Abschnitt nicht fahren können, werden die Fahrgäste gebeten, die Busse des Schienenersatzverkehrs zu nutzen.

Weitere Informationen unter:
www.nordwestbahn.de/baustellen



SOMMER SONNE NORDWESTBAHN

Tine und Fips freuen sich auf den Sommer und die Ferien. Da werden sie viel unternehmen und mit der NordWestBahn in den Urlaub fahren. Wohin die Reise geht, das wissen sie noch nicht. Vielleicht kannst Du es herausfinden?



Scherzfrage

In welchen Zug passt nur ein Mensch, egal wie sehr man sich anstrengt?

Lösung: In den Anzug!

Quatsch

& Spaß

Witziges für kleine Fahrgäste

Der Zugschaffner zum Fahrgast:
„Möchten Sie sich nicht setzen?“
– „Nein, ich habe es eilig!“



Mit dem Niedersachsen-Ticket fahren Sie günstig in Niedersachsen, Bremen und Hamburg: jetzt einsteigen für 24 Euro sowie fünf Euro je Mitfahrer. Mehr Infos unter: www.niedersachsenticket.de.



Netzperlen für Sie entdeckt

Wie wär's mit einem spontanen Kurzurlaub? Wir präsentieren Ihnen ausgesuchte Ausflugs-Highlights aus der Region. Erleben Sie spannende Frischluftziele in Ihrer unmittelbaren Umgebung und genießen Sie gemeinsam mit uns die wahren Schönheiten der Region.



Kulinarische Stadtführung



Stadtführungen in Osnabrück



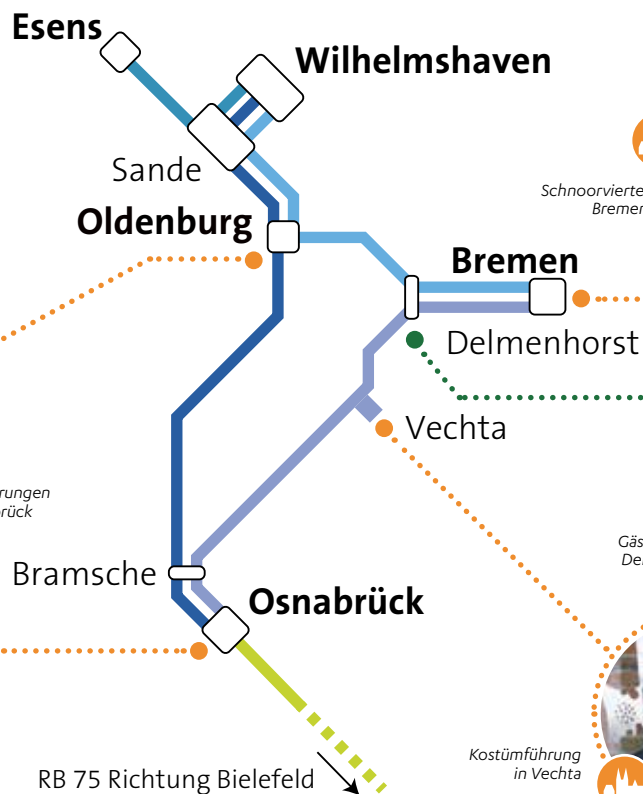
Schnoorviertel Bremen



Gästeführung Delmenhorst



Kostümführung in Vechta



RE 18 RE 19
RB 58 RB 59

Schnoorviertel Bremen

Flanieren durch schmale Gassen

Hanseatische Tradition und Geschichte ist in Bremens ältestem Stadtteil Schnoor zu erleben. In früheren Zeiten lebten in dem Viertel vornehmlich Fischer und Seeleute. Der Name Schnoor geht darauf zurück, dass sich die kleinen pittoresken Häuser wie Perlen auf einer Schnur aneinanderreihen, plattdeutsch „Schnoor“. In den schmalen Gassen sind schmucke Fachwerkhäuser aus dem 15. und 16. Jahrhundert zu bestaunen und geben dem Viertel ein ganz besonderes Flair. Viele Kultureinrichtungen, Kunsthandwerker, Antiquitätengeschäfte, Galerien und Souvenirläden laden zum Stöbern ein. Auf ihrer Entdeckungstour können Besucher eine kulinarische Pause in den Cafés und Restaurants einlegen. Zur Auswahl stehen unter anderem sowohl deutsche, spanische, italienische als auch irische Küche.

- RB 58, RE 19 | Haltestelle Bremen Hbf
- Fußweg ca. 1,3 km via Bahnhofstraße
- Straßenbahnlinie 4, 6, 8 bis zur Haltestelle Domsheide. Von hier ca. 250 m zu Fuß.
- www.bremen-schnoor.de





Delmenhorst mit Rad und Bus entdecken

Jan Tut und Met Siewers erzählen Geschichte(n)

Auf vielfältige Art können Besucher Delmenhorst bei rund 20 Themenführungen entdecken. Das Angebot reicht von der Stadtrundfahrt mit dem Bus bis zur Zeitreise ins Mittelalter. Einen Streifzug durch die Geschichte der Stadt und zu den Sehenswürdigkeiten wie die Rathausanlage und die Grafengruft können die Gäste bei dem großen Stadtrundgang unternehmen. Etwas

ganz Besonderes zum Schmunzeln und Staunen ist die Gefängnis-Tour „de swarte Kammer“ oder die Taschenlampenführung, bei der die Teilnehmer in der Abenddämmerung mit der Taschenlampe die Architektur des Rathauses erkunden. Bei der Führung „Vom Wasserturm zum Burgmodell“ erfahren die Zuhörer von den Stadtoriginalen Jan Tut und Met Siewers Spannendes aus

der Stadtgeschichte. Angeboten werden auch geführte Stadtrundfahrten mit dem Bus und mit dem Fahrrad.



RE 19, RB 58 | Haltestelle Delmenhorst



Fußweg ca. 850 m via Bahnhofstraße zum Wasserturm



www.dwfg.de



Historische Spuren in Osnabrück

Geschichte auf Schritt und Tritt



Die Stadt des Westfälischen Friedens mit dem Nachtwächter erkunden, geschichtsträchtige Orte wie das 500 Jahre alte Rathaus besichtigen, den ehrwürdigen Dom bestaunen, der Hexenverfolgung auf die Spur kommen oder eine Tour durch die Altstadt mit den schmucken Fachwerkhäusern und Steinwerken: Bei einer Stadtführung durch Osnabrück gibt es viele spannende Geschichten zu erfahren. Warum nicht gleich am Hauptbahnhof auf Entdeckungsreise gehen? Angeboten wird unter anderem eine Führung durch den Hauptbahnhof Osnabrück.



RB 58, RE 18 | Haltestelle Osnabrück



Fußweg ca. 1,5 km über Möserstraße



Buslinie 81/82/581/584 bis Haltestelle Osnabrück Theater/Platz der deutschen Einheit, zu Fuß 220 Meter bis Rathaus



www.osnabrueck.de



Kulinarische Stadtführung

Oldenburg von seiner leckersten Seite



Ein ganz besonderes Erlebnis ist eine kulinarische Stadtführung durch Oldenburg. Auf dem rund dreieinhalb Stunden langen Streifzug durch die Innenstadt lernen Feinschmecker nicht nur die Sehenswürdigkeiten der Stadt kennen, sondern bekommen auch eine Kostprobe der kulinarischen Vielfalt Oldenburgs. Serviert werden neben spannenden Oldenburg-Infos auch süße und herzhaftes Köstlichkeiten. Die kulinarische Tour startet jeden zweiten und letzten Freitag im Monat um 15 Uhr. Anmeldung ist erforderlich.



RE 18, RE 19 | Haltestelle Oldenburg



Fußweg ca. 1 km über Kaiserstraße



Buslinie 301 in Richtung Eversten bis Haltestelle Schlossplatz



www.oldenburg-tourismus.de



Tour durch Vechta

Unterwegs mit dem Nachtwächter



Die Stadt Vechta in einem ganz anderen Licht können Interessierte bei einer Tour mit dem Nachtwächter erleben. Mit Hellebarde, Signalhorn und Laterne ausgerüstet geht es durch Vechtas Straßen, um dort für Ruhe, Sicherheit und Ordnung zu sorgen. Der Nachtwächter warnt die schlafenden Bürger vor Feuer, Feinden und Dieben und hat das Recht, verdächtige Personen, die nachts durch die Straßen streifen, zu befragen und notfalls sogar zu verhaften. Bei dem Rundgang durch die dunklen Gassen der Stadt erfahren die Teilnehmer viel Wissenswertes über das Leben in Vechta.



RB 58 | Haltestelle Vechta



Fußweg 650 m über Neuer Markt bis Tourist-Info



www.nordkreis-vechta.de



Jörg Cyroll von der NordWestBahn über die komplexen Eigenschaften der Infrastruktur

Eisenbahn erklärt: Störungen auf der Strecke



Mit der Eisenbahn unterwegs zu sein ist für Pendler und Reisende eine ausgezeichnete Methode, um ein Ziel zu erreichen. Ob auf dem Weg zur Arbeit oder in den wohlverdienten Urlaub, die NordWestBahn bringt Sie sicher hin. Jeden Tag rollen tausende Züge verschiedener Eisenbahnverkehrsunternehmen über die Gleise der Region. Die Sicherheit auf den Schienen hat dabei oberste Priorität. Um diese zu garantieren, gibt es im Streckennetz viele technische Kontrollen, ohne die der Verkehr heute nicht mehr möglich wäre. Doch technische Geräte funktionieren nicht immer einwandfrei, gerade wenn Sie sehr häufig genutzt werden. Um Reisende und Pendler die größtmögliche Mobilität bieten zu können, läuft der Eisenbahnbetrieb (fast) rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr. Viele Störungen haben somit auch gleich Auswirkungen auf die Reise der Fahrgäste. Welche Störungen besonders häufig vorkommen und welche Folgen diese haben, erklärt Jörg Cyroll, Leiter Betrieb der NordWestBahn.



„Die Sicherheit geht immer vor, auch wenn es dadurch zu Verspätungen kommt und die Fahrgäste sich ärgern.“

JÖRG CYROLL, LEITER BETRIEB DER NORDWESTBAHN

Moin Jörg, du kennst das ja, wenn die NordWestBahn 20 Minuten zu spät am Bahnhof ankommt, sind die Fahrgäste meistens nicht so amüsiert. Kannst du das verstehen? Na sicher. Ich bin auch lieber pünktlich am Ziel, das ist doch klar.

Und wenn die Fahrgäste dann auf die NordWestBahn schimpfen? Dann ist das auf den ersten Blick nachvollziehbar. Auf den zweiten Blick denke ich mir dann allerdings auch, dass es schade ist, dass unsere tägliche Arbeit die Fahrgäste nicht zufrieden stellt. Sicher gibt es auch mal Störungen in unserem Betriebsablauf, die zu Verspätungen führen. Zum Großteil sind es allerdings Störungen auf der Strecke, die uns und den Fahrgästen ein Schnippchen schlagen. Wir können ja erst mal nichts an den Störungen auf der Strecke machen. Die Strecken werden von den Kollegen der Infrastrukturträger, zum Beispiel der DB Netz AG betrieben, da können wir selber nicht eingreifen.

Was sind das denn für Störungen? Da gibt es sehr viele verschiedene Dinge, die passieren können. Die häufigsten Probleme gibt es sicherlich mit Signalen, Weichen und Bahnübergängen.

Gehen wir das doch mal der Reihe durch. Was macht denn ein Signal und was passiert, wenn es gestört ist? Im Eisenbahnverkehr bewegen sich die Züge auf der Strecke in sogenannten Zugfolgeabschnitten, das sind Streckenbereiche, in denen sich immer nur ein Zug aufhalten darf. Jeder Abschnitt ist durch Hauptsignale begrenzt, das erste Signal bestimmt den Anfang des Abschnittes und das zweite das Ende. Die Signale zeigen dem Triebfahrzeugführer an, ob ihm die Einfahrt in den jeweils nächsten Abschnitt gewährt wird. Ob sich ein Zug in einem Block befindet, werten elektrische Sensoren aus. Wenn ein Zug einen Block belegt, dann geben die Sensoren diese Information an das entsprechende Stellwerk, das dann das Hauptsignal auf Halt (Rot) stellt und dem Triebfahrzeugführer anzeigt, dass er nicht in den Abschnitt einfahren darf. Sobald der Abschnitt frei

wird, geben die Sensoren das Signal zur Weiterfahrt (Grün oder Gelb). Da der Bremsweg bei Zügen ungleich weiter ist als bei Autos, gibt es zu jedem Hauptsignal auch immer ein Vorsignal (im festgelegten Bremswegabstand). Das Vorsignal zeigt an, ob das jeweils folgende Hauptsignal ebenfalls frei zeigt oder eben nicht.

Das klingt nachvollziehbar. Was ist denn das Problem mit den Signalen? Jede Technik hat ihre Tücken. Wenn einer der Sensoren auf der Strecke nicht ordnungsgemäß funktioniert oder die Signale selbst ein Problem haben, dann werden die Signale automatisch auf Rot gestellt. In diesem Fall muss davon ausgegangen werden, dass sich noch ein Zug im Block befindet. Für die Fahrgäste heißt es dann erst mal warten. Der Fahrdienstleiter, der den Überblick über den Verkehr auf der Strecke hat, kann dann das Fahren auf Sicht mit einem schriftlichen Befehl oder Vorsichtssignal erlauben. Der Triebfahrzeugführer darf in diesem Fall den Streckenabschnitt auf Sicht befahren, allerdings nicht schneller als mit 40 Stundenkilometern, oder je nach Sichtverhältnissen (Nebel, Dunkelheit, usw.) auch noch langsamer. Die Verspätungen sind dann natürlich vorprogrammiert.

Und das betrifft dann nicht nur einen Zug ... Genau, andere Züge, die auf der Strecke unterwegs sind, müssen dann warten bis der Block frei ist und gegebenenfalls genauso auf Sicht fahren, wenn die Störung noch andauert. Gerade auf eingleisigen Strecken schaukeln sich die Verspätungen dadurch hoch.

Immer wieder lesen Fahrgäste auch von einer Weichenstörung, wenn der Zug verspätet ankommt. Bei Störungen an der Weiche ist die Situation klar. Wenn eine Weiche sich nicht mehr stellen lässt, dann kann kein Zug die Weiche passieren. Eine Weiche hat einen elektrischen Motor, der ist natürlich auch anfällig für Störungen. Die Weiche führt die Züge entweder geradeaus oder lenkt sie nach links oder rechts. Da bei einer Störung der Weiche nicht ersichtlich ist, in welcher Position diese steht, kann auch kein Zug durchgelassen werden. Dann ruht der Verkehr solange, bis die Störung behoben ist, oder die Züge müssen wieder zurückfahren.

Jörg, wie ist die Lage bei den Bahnübergängen? Bahnübergänge sind für den Eisenbahnverkehr natürlich unverzichtbar, sonst würde eine Eisenbahnstrecke ja ganze Landstriche einschließen. Bahnübergänge funktionieren genauso elektronisch wie Signale oder Weichen. Sensoren an der Strecke lösen den Betrieb von Schranken und Ampeln an den Übergängen aus. Jeder Bahnübergang hat in der Regel ein kleines Häuschen in der unmittelbaren Nähe. In diesem Häuschen wird die empfindliche Elektronik aufbewahrt. Gerade im Sommer und im Winter kann es Probleme mit der Elektronik geben. Wenn an dem System Bahnübergang nur ein Teil nicht funktioniert, wird dem Triebfahrzeugführer per Signal an der Strecke mitgeteilt, dass er den Übergang nicht passieren darf.

Und dann steht der Zug solange bis die Anlage wieder einwandfrei funktioniert? Nein, der Triebfahrzeugführer hat die Möglichkeit den Bahnübergang auch selbstständig zu sichern.

Holt er dann ein Flutterband heraus und spannt es über die Straße? Das geht zum Glück einfacher. Heute sind viele Bahnübergänge schon mit einer automatischen Hilfseinschalttaste ausgestattet. Da genügt es, wenn

der Triebfahrzeugführer mit dem Zug an den Bahnübergang herankommt und anhält, dann löst er automatisch die Hilfseinschaltung für den Bahnübergang aus. Dieses System gibt es auch noch in der manuellen Version, dabei muss der Triebfahrzeugführer aussteigen und mit einem Schlüssel den Bahnübergang per Hand einschalten. Das dauert natürlich deutlich länger und führt in der Folge zu satten Verspätungen.

Aber oft sind gleich mehrere Bahnübergänge von einer Störung betroffen. Funktionieren die alle per Zufall gleichzeitig nicht? Nein das wäre ja Hexerei. Wie bei der Signalstörung beschrieben, haben Züge einen deutlich längeren Bremsweg als Autos. Entsprechend werden die Einschaltpunkte der Bahnübergänge so geplant, dass ein Zug immer zum Stillstand kommen kann, bevor er auf einen weiteren Bahnübergang fahren würde. Sollten es aber mehrere Übergänge geben, die in Abständen einander folgen, so dass die Abstände für die Einschaltung der einzelnen Bahnübergänge nicht ausreichen, dann werden alle folgenden Bahnübergänge gemeinsam eingeschaltet. Wenn nun an einem Bahnübergang



Damit die Züge rollen, müssen die Weichen richtig gestellt sein. Signalempfänger (kleines Foto) sind wichtige Informationsgeber für den Betrieb.



eine Störung vorliegt und der Zug deshalb zusätzlich anhalten muss, dann müssen alle folgenden Bahnübergänge auch vom Triebfahrzeugführer zusätzlich eingeschaltet werden. Somit kann es vorkommen, dass durch eine Bahnübergangsstörung gleich mehrere Bahnübergänge vom Triebfahrzeugführer gesichert werden müssen. Das können auf manchen Strecken auch mal sechs Stück oder mehr sein. So kommen leicht 20 Minuten Verspätung zustande, die dann wieder den ganzen Ablauf durcheinanderbringen.

Das ist ja ein sehr komplexes System. Das ist wohl so. Aber ohne würde es nicht funktionieren. Die Sicherheit geht immer vor, auch wenn es dadurch zu Verspätungen kommt und die Fahrgäste sich ärgern.

Jörg, vielen Dank für die ganzen Informationen. Wird es denn zukünftig weniger Störungen geben? Wir arbeiten eng mit den Kollegen der Deutschen Bahn zusammen und versuchen für uns und unsere Fahrgäste immer das bestmögliche rauszuholen.

Gymnastik für unterwegs

Mit der NordWestBahn in Bewegung kommen

Mit dem Zug kommen Unternehmungslustige in Bewegung. Das gilt nicht nur für den Ausflug, sondern auch für die Fahrt selbst. Denn gerade längere Bahnfahrten bieten sich als Fitmacher an. Wer die Zeit für kleine gymnastische Übungen nutzt, kommt sicher fitter und entspannter am Ziel an. Mit den folgenden Übungen bringen sich Fahrgäste in Schwung.



Für den Nacken:

Gerade sitzen, den Kopf mit erhobenem Kinn langsam zu einer Seite drehen und zurück zur Mitte. Kopf senken und wieder anheben. Dann zur anderen Seite drehen und wieder in die Mitte. Mehrmals wiederholen.

Für die Schultern:

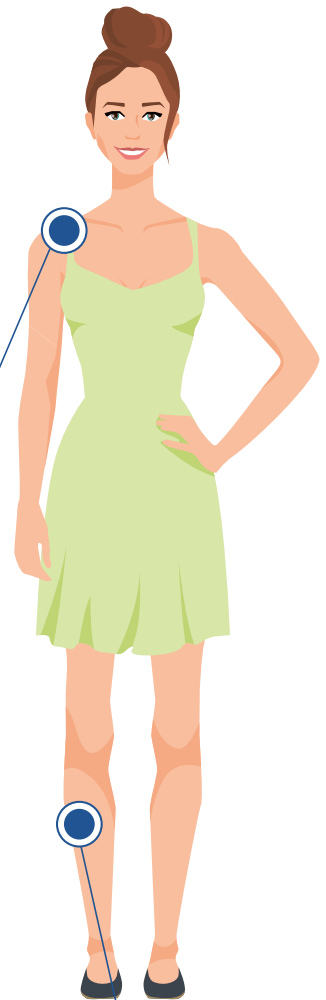
Arme seitlich hängen lassen und beide Schultern gleichzeitig mehrere Male nach vorne kreisen, anschließend nach hinten. Eine Minute lang wiederholen.

Alternative: Die Schultern langsam in Richtung Ohren nach oben ziehen. Für zwei Sekunden halten. Schultern locker fallen lassen.

Für die Füße:

Ein Bein anheben und den Fuß für eine halbe Minute in eine Richtung drehen, dann in die entgegengesetzte Richtung. Mit dem anderen Fuß wiederholen.

Alternative: Beine nach vorne ausstrecken, die Zehenspitzen in Richtung Körper anziehen, wieder senken. Pro Fuß 10 bis 15 Mal wiederholen.



Für die Beine:

In sitzender Position abwechselnd das linke und rechte Bein für zwei Sekunden anheben und senken. Die Übung eine Minute lang wiederholen.

Alternative: Die Füße fest in den Boden pressen bis eine Spannung in den Beinen spürbar ist. Die Knie nach innen zusammenführen.

Tipp: Schon am Bahnhof beim Warten auf den Zug können Reisende ganz einfach und unauffällig ihre Beinmuskulatur und Balance trainieren. **Vorsicht: lieber nicht direkt in der Nähe der Bahnsteigkante ausprobieren ...** So geht's: Auf ein Bein stellen, das andere ein paar Zentimeter vom Boden abheben. Dabei nicht mit der Hüfte einknicken. 30 Sekunden halten. Standbein wechseln.



Stärkung für Aktive

Fitmacher für unterwegs

Alle Informationen sind zusammen, die Planungen sind abgeschlossen und die Radtour ins Grüne oder die Wanderung durch die Natur steht kurz bevor. Spätestens jetzt stellt sich die Frage, welcher Reiseproviant am besten zum Mitnehmen geeignet ist. Wir verraten, auf was Ausflügler bei ihren Fitmachern im Vorfeld achten sollten und welcher Snack besser zu Hause bleibt. Schließlich soll die kleine Stärkung auch nach Stunden noch frisch und appetitlich sein.

Was mit auf Reisen geht, hängt natürlich von den Vorlieben des Einzelnen ab. Während sich der eine lieber mit Süßem stärkt, bevorzugt der andere eine deftige Zwischenmahlzeit, um wieder auf Touren zu kommen. In jedem Fall gilt: Wer seinen Proviant zu Hause vorbereitet, hat etwas dabei, was ihm schmeckt. So sind Reisende auch unabhängig von dem Angebot unterwegs.

• Leichte und damit gut verdauliche Speisen wie Gemüse, Obst und Brot sind gerade für aktive Reisende die bessere Wahl und sollten eiweiß- und fettreichen Speisen vorgezogen werden.

Dran denken:
Falls doch mal etwas daneben geht, schaffen Küchenpapier und Servietten Abhilfe.



• Lieber zu Schnittkäse als zu Weichkäse auf dem Brot greifen. Camembert und Co. werden schnell weich und verändern unter Umständen bei Wärme ihren Geschmack.

• Leicht verderbliche Wurstaufstriche wie Leberwurst sollten nicht mitgenommen werden.

• Obst geht am besten in ganzen Stücken mit auf Reisen. So bleiben Äpfel und Birnen länger

frisch. Kurz vor dem Verzehr können die Früchte klein geschnitten werden.

• Weintrauben, Erdbeeren und Kirschen, aber auch kleine Tomaten sind ideal als Stärkung unterwegs. Drucksicher verpackt schmecken sie lange lecker. Das Gleiche gilt übrigens für Gemüsesticks, zum Beispiel Kohlrabi und Möhren.

• Kekse ohne Schokolade und Füllung, am besten Vollkornkekse, lassen sich gut transportieren und geben unterwegs einen schnellen Energiekick. Ein gesunder Snack sind Trockenfrüchte oder Nüsse.

• Wer ausreichend trinkt, kommt gesund und munter ans Ziel. Mineralwasser, ungesüßte Tees und Fruchtschorlen löschen den Durst am besten.



Gesund unterwegs

Kleine Helfer im Gepäck

Ein Ausflug oder eine längere Reise soll so unbeschwert wie möglich sein. Doch kann leider bei vielen Aktivitäten draußen in der Natur und unterwegs manch gesundheitliches Pro-

blem die Freude trüben. Mit einer Blase am Fuß macht das Wandern weniger Spaß und ein Sonnenbrand oder Mückenstiche können den Ausflüglern ganz schön die Laune verderben. Wer eine kleine Reiseapotheke im Gepäck hat, kann typischen Reisebeschwerden vorbeugen und im Fall der Fälle schnell Abhilfe schaffen.

Das gehört in die Reiseapotheke

- Sonnenschutzcreme sowie Mittel gegen Sonnenbrand, Mückenstiche oder Juckreiz
- Desinfektionsmittel

- Medikamente gegen Reiseübelkeit
- Wund- und Heilsalbe
- Schmerzmittel

Weitere Tipps:

- Heftpflaster und Blasenpflaster
- Medikamente gegen Erkältung, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen
- Mittel gegen Sportverletzungen
- Mittel gegen Verdauungsbeschwerden
- Evtl. Pinzette zum Entfernen von Zecken

Unser Hörbuch-Tipp

Andrea Martin

Die Geheimnisse von Oaksend – Die Monsterprüfung

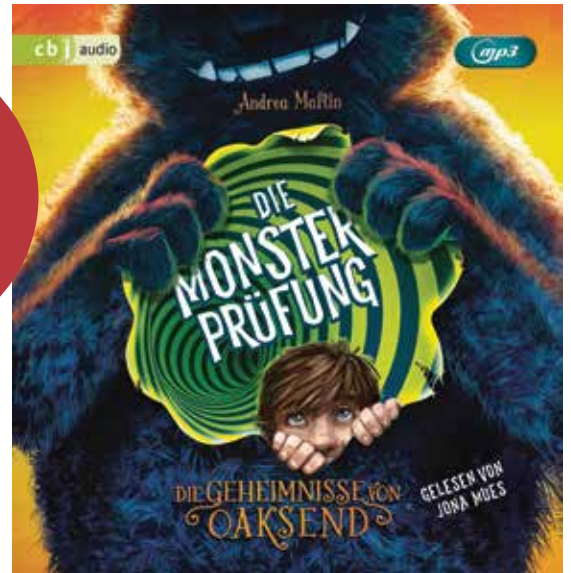
Oaksend birgt ein dunkles Geheimnis: Unweit der Stadt, beim alten Druidenstein, gibt es eine Verbindung zwischen der Menschenwelt und der Welt der Monster. Robin ahnt davon nichts, bis eines Nachts Melvin vor ihm steht. Als angeheimes Schutzmonster ist es Melvins Aufgabe, seinen Schützling vor Unheil jeder Art zu bewahren. Und das hat Robin auch dringend nötig. Denn Melvin ist nicht das einzige Monster in Oaksend und nicht alle Monster kommen in guter Absicht ...

Gekürzte Lesung. Gelesen von Jona Mues

1 CD | Laufzeit: ca. 300 Minuten | Verlag: cbj audio, Originalverlag: cbj

Preis: 12,99 Euro | 978-3-8371-4604-2

Spannende
Monster-
geschichten
zum Hören



Gewinnspiel

Die NordWestBahn verlost fünf Exemplare des Hörbuch-Tipps. Wenn Sie eines gewinnen möchten, schicken Sie einfach unter Angabe Ihrer

Kontaktdaten das Stichwort „Monsterprüfung“ an die E-Mail-Adresse gewinnspiel@nordwestbahn.de. Einsendeschluss: 15. August 2019. Das gesamte Team der NordWestBahn drückt die Daumen und wünscht allen Teilnehmern viel Glück!

Gut vorzubereiten, braucht jedoch etwas Zeit

Blaubeermilchshake mit Müslikrokant

Zutaten für 4 Gläser à 200 ml

Topping

- 50 g Walnüsse
- 125 g Haferflocken
- 1 Messerspitze Zimt
- 2,5 EL Rapsöl
- 30 g Honig
- 50 g Cranberrys oder Rosinen

Shake

- 350 g Blaubeeren
- 1 unbehandelte Zitrone
- 500 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 4 große Kugeln Vanilleeis

Übrigens: Das Topping lässt sich gut vorbereiten, in einer Dose aufbewahren oder mitnehmen und als Müsli essen.

Tipp: Statt frischer Blaubeeren eignen sich auch TK-Beeren.



Zubereitung

Für das Topping den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Alle Zutaten für das Topping außer den Cranberrys oder Rosinen in einer Schüssel vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten rösten. Zwischendurch einmal umrühren. Herausnehmen, die Cranberrys oder Rosinen unterrühren und alles abkühlen lassen.

Für den Shake die Blaubeeren und die Zitrone waschen. Die Zitrone abtrocknen und die Hälfte der Schale abreiben. 1 EL Zitronensaft auspressen und zusammen mit dem Abrieb, den Blaubeeren und der Milch pürieren. Die Sahne steif schlagen. Die Blaubeermilch in Gläser verteilen. Sahne, Eis und Topping darauf geben und sofort servieren.

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.einfachhausgemacht.de.

Unser Tipp kommt von

EINFACH HAUSGEMACHT
Mein Magazin für Haus und Küche



Ein echter Profi mit dem Herz am rechten Fleck:
Kundenbetreuer Ronald Kwapinski.

Auszeichnung für selbstlosen Einsatz

Ronald Kwapinski ist Eisenbahner mit Herz

Alljährlich lobt die „Allianz pro Schiene“ den Wettbewerb „Eisenbahner mit Herz“ aus. Ronald Kwapinski ist Kundenbetreuer im Netz der Regio-S-Bahn Bremen/Niedersachsen (RSBN) und hat die Auszeichnung in Bronze verliehen bekommen. Die Jury würdigt den selbstlosen Einsatz des Kundenbetreuers der NordWestBahn, der einem Jungen einen Fahrschein aus eigener Tasche bezahlt hat, weil dieser Portemonnaie und Monatskarte zu Hause vergessen hatte.

Sie sind der Eisenbahner, der einem kleinen Jungen aus der Patsche geholfen hat. Wie sind Sie überhaupt auf ihn aufmerksam geworden?

Wir sind gerade in Bremen vom Hauptbahnhof losgefahren. Da kam der Junge auf mich zu und sprach mich an: Er hätte kein Portemonnaie dabei, kein Geld und auch kein Ticket. Es ging nur um wenige Stationen. Ich kann gar nicht mehr sagen, wie ich blitzartig auf die Idee kam, ihm einen Fahrschein zu kaufen.

Haben Sie überlegt, den Jungen einfach ohne Ticket fahren zu lassen?

Nein, das ist nicht erlaubt. Alle kaufen sich ja ihr Ticket, die Kinder genau wie die Erwachsenen. Deswegen gibt es nur die Möglichkeit, entweder den Passagier aufzuschreiben oder ihm ein Ticket zu kaufen.



**Eisenbahner
mit Herz**

Und jetzt sind Sie Eisenbahner mit Herz ...

Damit hätte ich nie gerechnet. Ich habe mich sehr, sehr gefreut, dass die Mutter das so positiv aufgenommen und gemeldet hat. Ich war froh, dass ich dem Jungen geholfen habe. Damit war die Sache für mich erledigt.

Sind Sie generell ein großzügiger Typ?

Es hängt bei mir von der Situation ab. Das war ja auch kein Riesenbetrag. Und als Kontrolleur entwickelt man mit der Zeit ein Gefühl: Wer schwindelt einen an, wer schwindelt einen nicht an. Bei Dominik war ich mir sofort sicher, dass er ehrlich ist.

Sie arbeiten im Rentenalter weiter. Was ist das Besondere an dem Beruf?

Ich liebe das Gespräch mit den Kunden, die Betreuung, den Kontakt. Ich wäre kein Mann dafür, vorne alleine in der Lok zu sitzen. Ich suche den Umgang mit den Menschen.

Ihr Rat an alle Vergesslichen: Was sollte man machen, wenn man sein Monatsticket vergessen hat?

Nicht einfach warten und hoffen, dass einen keiner erwischt. Ich empfehle, jemanden von der Bahn zu suchen und zu fragen, wo der Kontrolleur ist.

6.300 Schritte für die Gesundheit oder: Ein Tag im Leben einer Kundenbetreuerin

Wie viele Schritte sollen täglich für die Gesundheit gegangen werden? Mindestens 6.000 empfehlen Sportärzte. Für Kundenbetreuerin Sylvia Neumann von der NordWestBahn ist das kein Problem:

„Mein Zug ist 82 Meter lang. Ich mache 100 Schritte, um einmal durch den ganzen Zug zu laufen. Das mache ich mindestens 63 Mal pro Schicht, immer wieder hin und zurück. Das sind insgesamt 6.300 Schritte oder – umgerechnet auf mein Schrittmaß – 4,5 Kilometer.“

4,5 km /
6.300 Schritte
pro Schicht



VIELE ZIELE. WENIG ZAHLEN.

MIT 5 REISENDEN SCHON AB

8,80 €

PRO PERSON

Mit dem Niedersachsen-Ticket.

Reisen Sie jetzt einen Tag lang bequem in allen Bahnen und Bussen des Nahverkehrs – nach Ostfriesland oder zu jedem anderen Ziel in Niedersachsen, Bremen und Hamburg.



Mit dem **FahrPlanner** jetzt noch einfacher unterwegs:
Reise von Tür zu Tür planen. Ticket kaufen. Als App und im Web.



Mehr erfahren auf
www.niedersachsenticket.de



Einfach unterwegs
Das Niedersachsen-Ticket