

PRESSESPIEGEL

Mo., 27.04.2026



MONTAG 27.4.2026

KOSTENLOS

NORDERNEYER MORGEN

JEDEN MORGEN ALLES VON DER INSEL



Von A-Z auf der Insel gemacht und weltweit gelesen! www.nomo-norderney.de



NEUE MOTIVE!



nur 9,80€



Alle Ausgaben auf www.nomo-norderney.de

Unten links

Die Bratwurst gehört auf den Grill. Und irgendwie hat der ja immer Saison. Bis zur Meisterschaft ist es jedoch ein weiter Weg. Jetzt hörte ich vom Grillen ohne Auflagen. Da denkt man natürlich sofort an bürokratische Regelungslücken. Gemeint ist aber das Grillen ohne Wurst oder Veggie. Klingt erstmal seltsam, bis man auf das Thermometer guckt, dann ergibt es Sinn.

Forschung in der Brauhalle



Im vergangenen Monat fand das Auftakttreffen des Forschungsprojekts „Re New Brew“ in der Brauhalle auf Norderney statt.

Foto: Hochschule Hannover

Norderney – In der Brauhalle im Gewerbelände wird künftig nicht nur Bier gebraut, sondern auch geforscht. Die Hochschule Hannover und die Norderneyer Brauerei haben gemeinsam im vergangenen Monat das Forschungsprojekt „Re New Brew“ gestartet. Ziel ist es, die für den Brauprozess benötigte Energie klimafreundlich zu erzeugen und damit die Anlagen ausschließlich durch die eigene Photovoltaikanlage zu betreiben. Der Brauprozess läuft in der Norderneyer Brauerei heute bereits zu rund 60 Prozent mit Strom aus eigener Produktion. Die Solaranlage hat eine installierte Leistung von 70 Kilowatt-Peak. Bislang muss die Brauerei noch rund 40 Prozent ihres Strombedarfs zukaufen.

Dies könnte künftig wegfallen. Die Produktion wäre dann nicht nur klimafreundlich, sondern auch autark. Verläuft das dreijährige Projekt erfolgreich, wird der für den Brauprozess erforderliche Wasserdampf künftig mit Wärmepumpen hergestellt werden. Von den Forschungsergebnissen würde allerdings nicht nur die Inselbrauerei profitieren, ist sich Geschäftsführer Tobias Pape sicher. Dieser Meinung sind auch die Forscher aus Hannover, denn: „Nicht nur im Brauereibetrieb, sondern auch in vielen anderen Branchen, wird derzeit die Erzeugung von Wasserdampf durch die Verbrennung fossiler Rohstoffe, vor allem durch Erdgas, umgesetzt.“

>> Mehr dazu auf Seite 3

Anzeigen



Jan Weer meent:

Ein paar Wolken werden heute noch zusammengefasst, bevor der Himmel dann den Weg frei macht für gute Laune. Morgen. Dafür hält der Nordwind den Ball flach. Da lockt der Strand.

Hochwasser ist heute um 8.56 + 21.15 Uhr, **Niedrigwasser** um 2.43 + 15.07 Uhr. **Wassertemperatur:** XX Grad.

SA: 6.04 Uhr; **SU:** 20.54 Uhr

Was liegt an?



www.nomo-norderney.de



@NorderneyerMorgen



@norderneyermorgen

27. April

Kurmusik: 11.30 + 16 Uhr, Duo Hübner-Schönfelder, Conversationshaus

10 Uhr, Thalasso Treffpunkt, kostenlos, Badehaus (Marktplatz)

10 bis 12.30 Uhr, Weltladen Regenbogen, Martin-Luther-Haus, Kirchstr. 11

10.30 Uhr, Stadtführung: Norderney entdecken, Treffpunkt: Treppe Haupteingang Conversationshaus, Tickets bei der Touristinformation im Conversationshaus (10 €)

>> Mehr dazu auf Seite 3

Anzeigen

inseltouristik
CASSEN-TOURS

Schiffsausflüge

HEUTE
Erlebnisfahrt zu den Seehunden
Norderney ab 15.30 h | an 17.00 h
Erwachsene 18,50 € | Kinder 9,30 €

www.inseltouristik.de
Fahrplanänderungen vorbehalten.

JETZT ONLINE BUCHEN:
frisonaut.de



SPARGEL GENIESSSEN!

ERLEBE UNSER SPARGEL MENÜ | NUR FÜR KURZE ZEIT

JETZT RESERVIEREN
TÄGLICH AB 11 UHR



Das Nomo-Montagsrätsel



Das NoMo-Montagsrätsel – für alle, die meinen, dass sie schon jeden Stein auf Norderney kennen. Immer montags wird ein Detailfoto veröffentlicht. Sie sagen uns, WO wir das Foto geschossen haben. Auch in dieser Woche verlosen wir einen attraktiven Preis. Einsendeschluss ist am kommenden Freitag, 01. Mai 2026. Bitte nur eine Einsendung pro Haushalt. E-Mail: info@norderneyer-morgen.de oder eine Postkarte mit der Lösung & ihrer Anschrift an den NoMo schicken (einwerfen geht auch). Die Auflösung folgt am Montag, 4. Mai 2026.

Montagsrätsel:
Nomo-Etuitasche gewinnen

Im heutigen Montagsrätsel verlosen wir eine Etuitasche aus unserer NoMo-Siebdruckwerkstatt. Die Etuitaschen sind auch in der Redaktion, Winterstraße 6 mit verschiedenen Motiven erhältlich.

Des Montagsrätsels Lösung



Das gesuchte Detail des letzten Montagsrätsels befindet sich an der Langestr. / Ecke Poststraße. Gewonnen hat Frau Kaiser aus Moers. Den Gewinn, eine Etuitasche aus eigener Produktion schicken wir per Post zu. Herzlichen Glückwunsch!

Forschung in der Brauhalle

Fortsetzung von Seite 1

Dafür entwickelt die Hochschule zunächst eine Testanlage in Hannover. Auf Grundlage der Ergebnisse soll anschließend ein voll funktionsfähiger Prototyp in der Brauhalle auf Norderney entstehen. „Da der erforderliche Strom für die Hochtemperaturwärmepumpen durch Photovoltaik-Module erzeugt wird, ist eine vollständig autarke Produktion denkbar, ohne dass bei den Heizvorgängen Treibhausgase emittiert werden“, präzisiert Professor Dr. Lutz Meyer von der Hochschule Hannover.

Zum Einsatz kommen sollen dabei Hochtemperatur-Wärmepumpen in Kombination mit Wärmespeicher und konzentrierender Solarthermie. Dabei werden Sonnenstrahlen durch Spiegel gebündelt, um höhere Temperaturen zu erreichen. Deutlich über 100 Grad könnten so erreicht werden.

Laut Hochschule ist der Ansatz nicht nur für Brauereien interessant. „Da das Prinzip grundsätzlich auf andere Branchen und größere Anlagen übertragen werden kann“, so die Forscher. Aus

ihrer Sicht „bietet sich hier die Chance, einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten, die Abhängigkeit von fossilen Rohstoffen zu reduzieren und langfristig Produktionskosten zu reduzieren.“

Bis zum 31. Dezember 2028 wird die Hochschule Hannover forschen. Gefördert wird das Projekt über das Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt mit dem VDI Technologiezentrum als Projektträger. Bereitgestellt werden dafür Projektmittel in der Höhe von rund 1,09 Millionen Euro. Zwei Vollzeit-Ingenieurstellen sind ausschließlich dafür vorgesehen. Darüber hinaus sollen Studierende eingebunden werden, etwa über Projekt- und Abschlussarbeiten. Zwei Abschlussarbeiten mit Projektbezug laufen nach Angaben der Hochschule bereits.

In den kommenden Jahren werden demnach immer wieder Hochschulangehörige in der Brauhalle arbeiten und die Anlage weiterentwickeln. Besonders vor und während der Inbetriebnahme des Prototyps dürften die Forschenden von „Re New Brew“ häufiger vor Ort sein.

Anzeigen



HANDBEDRUCKTE
LIEBLINGSSTÜCKE
AUS UNSERER
SIEBDRUCK-WERKSTATT
INSELMOTIVE, DIE MAN
GERNE TRÄGT.

NEUE MOTIVE!





Winterstr. 6 26548 Norderney
Tel. 04932 99 18 99
www.norderneyer-morgen.de

Servicenummern auf
einen Blick

Notruf

Ärztliche Bereitschaft 116 117
Notruf 112

Ärzte & Gesundheit

Krankenhaus Norderney .04932/8050
KfH-Nierenzentrum
Dr. Gora-Mönks 04932/9191200
Medizinisches Versorgungszentrum
Dr. Martyniak und Brandt... 04932/404
Dr. Huwe 04932/927083
Dr. Aiche 04932/4670467
Dermatologie
Junkmann 04932/991300
Dermatologie/Allergologie/Venenerkrankungen Schenk.....04932/805404
0162/2022301
Kinderärztin Dr. Drake.....04932/1013
Hebammenversorgung
Norderney 0151/ 47013568
Psychotherapie
MVZ Dres. Schetelig04932/2922
Hörgeräteakustiker
Isermann 04941/62134

Zahnärzte

Carstens 04932/991077
Zahnmedizin 04932/1313

Apotheken

Parkapotheke04932/92870
Kurapotheke04932/927000
Rathausapotheke.....04932/588

Tiermedizin

Dr.med.vet. Solaro04932/82218

Servicenummern

Landkreis Aurich04941/16-1616
Staatsbad Telefonzentr.....04932/8910
Service Center.....04932/891910
Stadt Norderney04932/920-0
Arbeitsamt Norden0800/4555500
für Arbeitnehmer 0800/4555500
für Arbeitgeber 0800/4555520

IMPRESSUM

Druck und Verlag: Fischpresse UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG, Registergericht Aurich HRA 202204, Herausgeberinnen: Anja Pape (v.i.S.d.P.), Martina Dorenbusch, Winterstr. 6, 26548 Norderney T.: 04932-99 18 99, Fax: 04932-99 18 79 Redaktion: Anja Pape (ape), Dorothee Linke (dol) Mail: info@norderneyer-morgen.de Internet: www.nomo-norderney.de. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen.
Auflage: 2.500 Exemplare.

Anmeldung für neue Fünftklässler

Norderney – Die Anmeldung für die neuen fünften Klassen an der Kooperativen Gesamtschule (KGS) findet in diesem Jahr am Mittwoch, 6. Mai, und Donnerstag, 7. Mai, statt. Wie die KGS mitteilte, ist das Schulsekretariat an beiden Tagen jeweils von 8 bis 13 Uhr sowie von 14 bis 18 Uhr geöffnet. Zur Anmeldung mitzubringen sind die Geburtsurkunde des Kindes, ein Nachweis über den Marnerschutz, das letzte Zeugnis sowie der vollständig ausgefüllte Anmeldebogen. Dieser wird im Vorfeld über die Grundschule ausgegeben.

Anzeigen

Bankquischer
das Aufsaugwunder
trocken sitzt's sich besser !!
überall dort, wo es Souvenirs gibt
www.bankquischer.de

RESTAURANT **ATHEN**
WIR HABEN TÄGLICH GEÖFFNET
VON 17 - 21.30 UHR (MO. + DI. RUHETAG)
GRUPPEN GERNE RESERVIEREN
Im Gewerbegebiet 1, Tel.: (04932) 93 58 50

www.norderney-liberale.de
Politik für die Insel
Politik für die Zukunft

Unsere Kleinste!
(1-Spalte, 25 mm hoch)
Privat: 17,50 €
Gewerblich: 20,25 €

Frühstück
Täglich
11:00 - 20:00 Uhr
Dienstag Ruhetag
Am Golfplatz 3
26548 Norderney
Tel. 04932/8034977

Hop-on Hop-off
Fischer
OMNIBUSVERKEHR
Die Inselrundfahrt
AB ROSENGARTEN
10:45 Uhr 14:45 Uhr
11:45 Uhr 15:45 Uhr
12:45 Uhr
www.bus-fischer.de

Tulpenprojekt bringt 600 Euro



Norderney – Die KGS Norderney hat sich erneut am Projekt „Tulpen für Brot“ beteiligt. Der Kurs „Gesundheit und Soziales“ unter der Leitung von Frauke Schwetje sammelte dabei Spenden für Kinderhilfsorganisationen. Im Herbst verkauften die Schülerinnen und Schüler 180 Tulpenzwiebeln und pflanzten weitere 320 im Schulgarten ein. In der vergangenen Woche ernteten die Fünft- und Sechstklässler die blühenden Tulpen und verkauften sie weiter. Insgesamt kamen so 600 Euro zusammen. Das Geld geht an die Kinderkrebshilfe, UNICEF und die Orang-Utan-Hilfe. Unterstützung erhielt das Projekt unter anderem vom Altenheim „To Huus“, das 150 Tulpen abnahm.

Foto: Privat

Fahrrad-Akku entwendet

Norderney – Der Akku eines E-Bikes ist in der Nacht auf den vergangenen Mittwoch gestohlen worden. Wie die Polizeiinspektion Aurich-Wittmund mitteilt, beschädigten die unbekanntes Täter in der Gartenstraße die

Halterung des Akkus und entwendeten das Gerät im Anschluss. Personen, die auffällige Beobachtungen gemacht haben, werden gebeten, sich bei der Polizei unter Telefon 04932-92980 zu melden.

Anzeigen

Deckena **GESUND & FRISCH**

Feines **HÜHNERFRIKASSE** mit frischem Spargel und Erbsen, dazu Reis **9,20 €**

Herzhafter **WIRSINGEINTOPF** mit Mett **6,50 €**

Cremige **SPAGHETTI CARBONARA** **9,50 €**

Backfrischer **BÄRLAUCH-FLEISCHKÄSE** -dazu empfehlen wir unseren hausmacher Pellkartoffelsalat oder den leichten Kartoffelsalat Wellness

DESSERT DER WOCHE:
Mascarpone- Vanilledessert mit frischen Erdbeeren und Blaubeeren

So schmeckt Feinkostfriesland

ÖFFNUNGSZEITEN
Filiale Strandstraße
Mo.-Fr. 8.30 - 18 Uhr
Sa. 8.30 - 13 Uhr
Tel. 04932-869636
Filiale Genussinsel
Friedrichstraße
täglich 6 - 23 Uhr
Fensterverkauf
Friedrichstraße
Mo.-Fr. 10 - 15 Uhr
Filiale Kochinsel
Im Gewerbegebiet
Mo.-Fr. 10 - 13 Uhr
Tel. 04932-911231

Was liegt an?

11 Uhr, Fischerhausmuseum, öffentl. Führung und Erklärung, Beginn: Teehaus, Argonnerwald (6 €)

15 Uhr, Spielenachmittag, Martin-Luther-Haus, Kirchstr. 11

15.30 Uhr, Singspaß Norderney, AWO-Ortsverein e. V., Wilhelm-Augusta-Haus, Marienstraße

16 Uhr, Bridge Kreis Norderney, Inseloase, Marienstr.18, 04932-1830 o. 04932-3696

17 Uhr, Ney-Kids-kreAktiv, Aktionen für ganze Familie, Ev. Genezareth-Kapelle, Benekestr.

17 Uhr, Vortrag: Burnout-Thalasso hilft, Conversationshaus

19 Uhr, Frauentreff, Martin-Luther-Haus, Kirchstr. 11

19.30 Uhr, Traumzeit-Konzert für die Sinne, Bibliothek im Conversationshaus (12 €, Anmeldung bis 14 Uhr unter kontakt@synaptik.org oder 04932-5483072)

Watt-Welten-Besucherzentrum:
10.30 Uhr, Vortrag: Norderney-städtische Vielfalt und einzigartige Natur, 11.15 Uhr, Vögel des Wattenmeeres, 13.30 Uhr, Watt intensiv, 13.30 Uhr, Watt für Zwerge, 14.30 Uhr, Aquarienführung: Klimawandel im Wattenmeer, Anmeldung unter www.tickets.wattwelten.de

Kino im Kurtheater: 17 Uhr, Ein fast perfekter Antrag, 20 Uhr, Die reichste Frau der Welt

Ansonsten

Badehaus Norderney, Spa & Sauna
9.30 bis 20.30 Uhr, Spaßbad 9.30 bis 18 Uhr

14 bis 16 Uhr, Leuchtturm geöffnet, (bei trockenem Wetter auch vormittags ab 11 Uhr)

Anzeigen

Geführte Inselradtouren
Di. + Do. 14.00 Uhr
GEFÜHRTE FAHRRADTOUR
by reisebüro norderney
nur auf Voranmeldung!
www.norderney-direkt.de

BAMBUS GARTEN
ASIATISCHE SPEZIALITÄTEN & SUSHI
Tägl.: 11:30-15 + 17:30-22:30 Uhr (Mo. Ruhetag)
Di.-Sa. Mittagskarte 11:30-15 Uhr
LIEFERSERVICE
www.bambusgarten-ney.de
T. 04932-9356889 · HS2-Passage · Bülowallee 2

NEY TAXI
Taxis für 1 bis 8 Personen
Tel. 04932 2345
WhatsApp Online App
www.neytaxi.de

Rot, rar, rasant

Sammelleidenschaft: Ein Norderneyer und seine Mini-Motorträume

Sven Bohde

NORDERNEY Wenn Norbert Harm über Autos spricht, dann leuchten seine Augen so wie früher die Schaufenster seines Modegeschäfts in der Poststraße. 32 Jahre lang war er dort eine feste Größe im Norderneyer Einzelhandel, ein Mann, der wusste, wie man Menschen für schöne Dinge begeistert. Heute tut er das immer noch – nur im kleineren Maßstab. Genau genommen im Maßstab 1:18, vorzugsweise in Rot, und am liebsten mit einem springenden Pferd auf der Motorhaube.

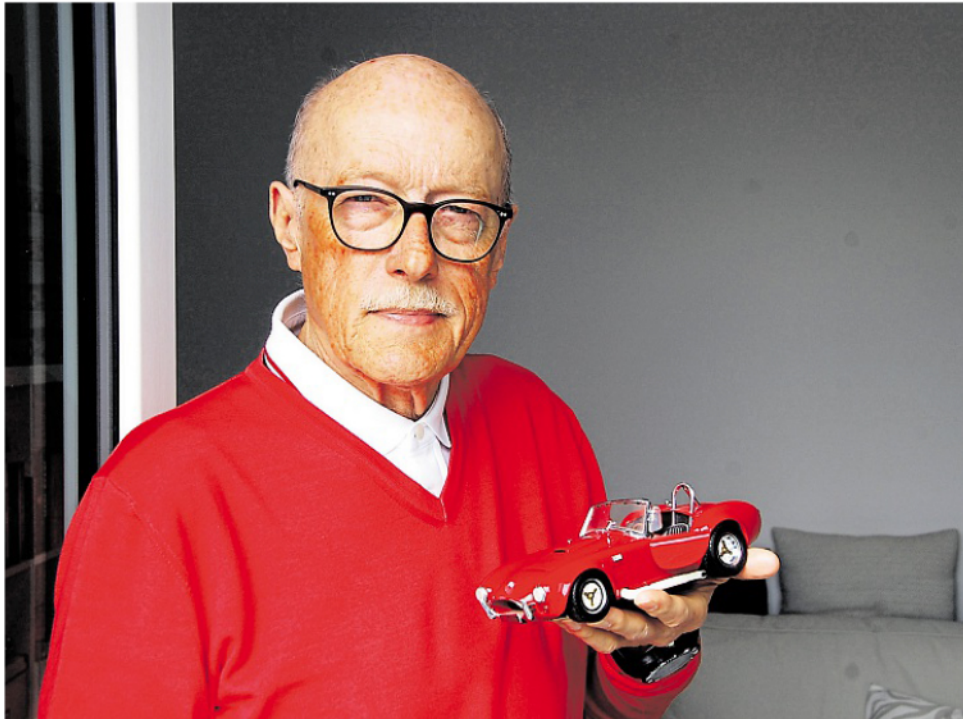
Harm sammelt Modellautos. Nicht irgendwelche, sondern solche, die Gewicht haben, Türen, die satt ins Schloss fallen, Motoren, die sich öffnen lassen, und eine Detailtreue, die selbst nüchterne Betrachter kurz innehalten lässt. „Was mich an diesen Autos fasziniert, ist die Technik“, sagt er und hebt ein Modell an, das in seiner Hand wirkt wie ein echtes Auto in der Fernaufnahme. „Das ist Metall. Wenn man den mal anfässt – der hat Gewicht.“

Vom Modegeschäft zur Modellgarage

Dass Harm einmal Sammler werden würde, war nicht geplant. Es ergab sich – wie so vieles in seinem Leben – aus einer Mischung aus Neugier, Geschäftssinn und einem guten Gespür für Menschen. In seinem früheren Laden beobachtete er oft, wie Männer beim Warten vor der Umkleidekabine langsam die Orientierung verloren.

Also stellte er kleine Hingucker auf: Ferraris 1:18, Golfbälle, Wiking-Modelle. „Ich wollte etwas schaffen, worauf die männlichen Kunden fixiert sind“, erzählt er. Und es funktioniert. Während die Partnerin in Ruhe anprobierte, entdeckte der Mann die Miniaturen. So war das Einkaufen für beide unproblematisch.

Aus dieser Idee wurde ein zweites Standbein: Harm verkaufte Plexiglasboxen für Sammler, gründete nebenbei eine kleine Firma, verschickte Modelle und



Der rote Pulli ist kein Zufall. In der Hand hält Norbert Harm ausgerechnet eine AC Cobra, deren Original 1962 entwickelt wurde, um gegen die Übermacht der Ferraris im Rennsport zu kämpfen. Foto: Sven Bohde

Boxen quer durchs Land. „Das war ein Thema, die Männer waren angesprochen“, sagt er. Und irgendwann nahm er die Modelle, die im Laden standen, mit nach Hause. Dort hängen sie heute in langen, klaren Reihen an der Wand – wie eine Galerie aus Geschwindigkeit und Geschichte.

Harm sammelt nicht wahllos. Seine Sammlung folgt einer Logik, die nur Sammler wirklich verstehen: Rot ist die Farbe, Ferrari das Zentrum, und alles andere ergibt sich drumherum. „Das ist ein Tick von mir“, sagt er lachend. Die Ferrari-Wochen, wie er sie nennt, sind ein kleines Ritual: Jede Woche steht ein anderes Modell im Mittelpunkt. „Das ist für mich immer das Auto der Woche.“

Die Modelle sind nicht nur Dekoration, sondern kleine Zeitkapseln. Viele haben Geschichten, die Harm miterzählt – von Messen, Begegnungen, Reisen und von Momenten, in denen ein Modell plötzlich mehr

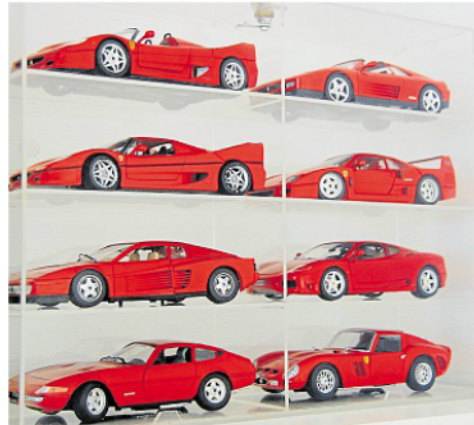
war als ein Stück Metall. Einmal verkaufte er ein Modell über die legendäre AC Cobra, das er eigentlich behalten wollte. „Ich habe mich geärgert“, sagt er. „Aber ich weiß, dass es in guten Händen ist.“

Modellsammler sind eine besondere Spezies. Sie bewegen sich irgendwo zwischen Kindheitsnostalgie, technischem Interesse und einer fast meditativen Freude an Ordnung. Psychologen beschreiben Sammler oft als Menschen, die Geschichten bewahren wollen – nicht unbedingt ihre eigenen, sondern die, die Dinge in sich tragen. Bei Modellautos kommt noch etwas dazu: die Sehnsucht nach Geschwindigkeit, nach Perfektion im Kleinen, nach einer Welt, die man in die Hand nehmen kann.

Modellsammler sind detailverliebt, geduldig und erstaunlich gut informiert. Sie kennen Produktionsserien, Maßstäbe, Lackvarianten und die kleinen Unterschiede zwischen einer



Harms „Auto der Woche“ ist diesmal ein Ford Mustang Mach III Concept. Foto: Sven Bohde



Fein geordnet hinter Plexiglas: die roten Ferraris. Foto: Sven Bohde

1962er und einer 1963er Cobra. Sie sind Jäger – aber höfliche. Und sie sind Bewahrer, die wissen, dass ein Modellauto nicht nur ein Objekt ist, sondern ein Stück Erinnerungskultur.

Leben voller Geschichten – und Schritten

Harm passt perfekt in dieses Bild, ohne darin aufzugehen. Er sammelt nicht, um zu besitzen, sondern um sich zu freuen. Und um Geschichten zu erzählen. Jede Miniatur hat eine. Und er hat zu jeder eine.

Dass Harm ein Mann der Bewegung ist, zeigt sich nicht nur in seiner Sammlung. Er sammelt auch Schritte. Jeden Tag. Seit Jahren. „Ich mache jeden Tag 20.000 Schritte“, sagt er beiläufig, als sei das so selbstverständlich wie Zähneputzen. Seine App zeigt Millionen davon an, Tausende von Kilometern. „Das sind 30.000 bisher“, sagt er. „Fast einmal um den Globus.“

Es passt zu ihm: Harm ist keiner, der stehen bleibt. Auch nicht nach der Schließung seines Geschäfts im Jahr 2022, als er sich nach 32 Jahren aus dem Einzelhandel verabschiedete. Damals schrieb er „Danke Norderney“ ins Schaufenster – und meinte es so. Er war das Gesicht des Geschäfts, Vorsitzender des Einzelhandelsverbandes, Initiator des Nachtbummels, ein Mann, der die Insel mitprägte.

Heute genießt er die Freiheit, sich seinen Leidenschaften zu widmen. Die Modelle hängen an der Wand, sorgfältig sortiert, jedes ein kleines Kunstwerk. Manche sind selten, manche teuer, manche einfach nur schön. Verkaufen will er sie nicht. „Für mich haben die einen ideellen Wert“, sagt er. Und das hört man ihm an. Norbert Harm sammelt nicht nur Autos. Er sammelt Geschichten. Und er erzählt sie gern. Vielleicht ist das das eigentliche Geheimnis seiner Sammlung: Sie ist nicht nur rot, nicht nur 1:18, nicht nur Ferrari. Sie ist ein Stück Leben – im Kleinen wie im Großen.



Auf Norderney wurden acht neue Aqua Walking Trainer ausgebildet. Foto: Uwe Schmelder

Neue Aqua-Walking-Trainer ausgebildet

NORDERNEY Auf Norderney hat ein intensiver Workshop zur Ausbildung von Aqua-Walking-Trainern stattgefunden. Acht Teilnehmer der Inseln Borkum, Juist, Norderney, Baltrum und Langeoog wurden qualifiziert, um das Gesundheits- und Bewegungsangebot auf den

ostfriesischen Inseln weiter auszubauen. Der Workshop kombinierte Theorie mit Praxiseinheiten direkt im Nordseewasser. Neben Trainingsmethodik, Sicherheitsaspekten und gesundheitlichen Grundlagen stand vor allem die praktische Anwendung im Fokus. Aqua Wal-

king ist ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining im Meerwasser. Dabei bewegen sich die Teilnehmer zügig gegen den Wasserwiderstand. Dadurch werden Muskeln, Ausdauer und Koordination trainiert, während gleichzeitig die Gelenke geschont werden.