nachweislich
dreisen durch
erth auf. 1062
rige Heinrich
en Tod seines
ner war, vom
o II. nach ei-
er Pfalz ent-
ach Köln ge-

asie ist nötig,
Festsaal der

Die Kaiserpfalz (r.) liegt nicht weit von der **Suitbe**

Festung vorzustellen. Die Fensteröffnungen in der Wand zum Rhein und die Freitreppe in das Obergeschoss geben eine Vorstellung von der Größe der kaiserlichen Residenz. In den Sommermonaten, wenn die Pfalz für Besichtigungen geöffnet ist, lohnt sich ein Rundgang durch die mächtige Ruine. Das mittelalterliche Leben in einer Burg gewinnt an Konturen, wenn es vorbei an Becken, Ausgüssen, Feuerstellen der alten Küche sowie an den Befestigungen der Schiffsanle-

gestell
hinauf
schoss
Von
betrac
Rhein
ders sc

l more, Jazz
traße 107g,

ler und Ge-
ut, Bilker

.01. - 8.40
rtal-Vohwin-
dreh. Preis-
5 Std., An-
Müller (SGV
Gebirgsver-

bf. Sa.,
eig 16, mit
Straße.
n = 2 ½ Std.,
V Düssel-
sverein,
Rundweg,
Wellem-
lderhof.
inkehr.
Sauerländi-

-Zoolog.
berg, Abf.
S 8 bis
isstufe B.
kus (SGV
ein,
n, Abf.
l bis Solin-
ngen-Grü-
Einkehr.
auerländi-

nderung,
von Ger-
n den
ehrere
., 21.01. -
km = 4 ½
inkehr
Düssel-
rein,

Gemeinsam die Freizeit planen im Club

VON HOLGER LODAHL

Klaus Trede ist Rentner und ein aktiver Mann. „Ich möchte mein Leben und meine Freizeit genießen und etwas erleben", sagt der 80-Jährige. Er schloss sich vor mehr als zwölf Jahren dem „Level Club Düsseldorf" an. Seitdem kann er jede Woche aus einem großen Angebot aussuchen, was er unternehmen möchte. Kino, Schwimmen, Wandern oder einfach andere auf ein Bier treffen? „Ich gehe am liebsten zum Bowling", sagt er.

Zusammengestellt hat das Programm Ilona Karstens. Sie organisiert seit mehr als 30 Jahren den Level Club mit fast 200 Mitgliedern. „Mein Motto lautet ‚Alleinsein ist doof', und ich schaffe mit dem Club eine Ebene, auf der sich die Mitglieder kennenlernen können", sagt sie. Ihr Veranstaltungskalender hält für jeden Tag mindestens eine Aktion bereit. Die Mitglieder können Sportarten ausprobieren, miteinander Karten spielen, und Theaterfreunde treffen sich, um sich die neuesten Inszenierungen auf den Düsseldorfer Bühnen anzusehen.

Über die Termine informiert Karstens jeden Montag bei einem Stammtisch. „Zu diesen Treffen kommen jeweils etwa 40 Mitglieder, um sich in die neuen Anmeldelisten einzutragen", sagt Karstens. Später setzt sie die Listen auf ihre Internetseite, damit sich andere auch registrieren können. Auf diese Weise ist ein umfangreiches Netzwerk entstanden. Ilona Karstens setzt in dem Club aber nicht nur auf ein festes Programm. „Je mehr Eigeninitiative, desto besser", sagt sie und freut sich, dass sich innerhalb ihres Level Clubs mehrere Gruppen gebildet haben, die selbst etwas auf die Beine stellen. Für die Clubaktivitäten zahlen die Mitglieder monatlich 39,90 Euro.

Infos unter Telefon 9653838 und auf www.alleinsein-ist-doof.de.

Ilona **Karstens** verteilt beim wöchentlichen Clubtreffen die neuen Teilnahmelisten. Dennis **Schmidt** und Klaus **Trede** (v.l.) tragen sich für Aktionen ein. RP-FOTO: H.-J. BAUER

S
„E

(RP) N
und B
Boot al
ein inte
de des
dem M
heiten
Bis zu
von 10
Center
gramm
führun
worksh
cken k
Wasser
denen
gen W
Raubfis
Fliegen
ne im S
tigen si
samten
Reisezie
neue Tr
Die b
dem Ge
Willem

Neue Köd
Schaubec