

Fit werden und bleiben mit Sitzgymnastik

SCHIEFBahn (RP) Der TV Schiefbahn bietet im Rahmen seiner Rehasport-Angebote auch einen Kurs „Sitzgymnastik für Senioren“ an. Ziel ist es, auf sanftem Weg Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. In geselliger Runde (hauptsächlich im Sitzen) werden alle Gelenke mobilisiert, die Wirbelsäule in alle Richtungen bewegt und die Kraft gefördert. Dazu wird die Atmung bewusst eingebunden. Zum Abschluss gibt es eine kurze Entspannung. Der Vorteil: Oft sind ältere Menschen verunsichert, weil ihnen schwindelig wird oder die Kraft bereits nachgelassen hat. Das Training im Sitzen gibt Sicherheit, bringt den Kreislauf in Schwung. Aufgrund der Zertifizierung als „Rehasport“ werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen, die Teilnehmer brauchen lediglich eine Verordnung ihres Arztes. Wer keine Verordnung bekommt, kann aber auch gegen Zahlung eines Mitgliedsbeitrages mitmachen.

Das Training findet mittwochs von 10.45 bis 11.45 Uhr in der Peter-Bäumges-Halle, Jahnstraße 1, statt. Wer Lust hat mitzumachen, meldet sich bei Ulrike Bamberg (Abteilungsleiterin Wasser- und Gesundheitssport), Tel. 0151 20102132 oder E-Mail ulrike.bamberg@tv-schiefbahn.de, oder in der Geschäftsstelle des TV Schiefbahn, Tel. 02154 70100. Ein kostenloses Probetraining ist mit Terminvereinbarung möglich.

VHS sucht Leiter für Nähkurse

WILlich (RP) An ihrem Standort in Willich möchte die Kreis-Volkshochschule bei den Nähkursen das Angebot ausbauen und sucht nach Verstärkung im Team der Nähkursleiterinnen und -leiter. Interessenten können sich mit einem kurzen, fach-spezifischen, Lebenslauf an die VHS wenden: Heike Drewelow, Fachbereichsleitung „Kunst, Kultur und Kreativität“, heike.drewelow@kreis-viersen.de, Tel. 02162 93 48 16.

MENSCH & STADT

Zwei Lehrer starten in den Beruf

Für Sarah Bania und Steffen Kobler ist das kommende neue Schuljahr etwas Besonderes. An der Rupert-Neudeck-Gesamtschule startet die Krefelderin erstmals als Klassenlehrerin, und der Issumer kommt als Junglehrer an die Schule.

VON BIANCA TREFFER

TÖNISVORST Nicht nur die Fünftklässler der Rupert-Neudeck-Gesamtschule werden zum Schuljahresbeginn aufgeregt sein. Sarah Bania und Steffen Kobler sind sich einig, dass sie ebenfalls positiv aufgeregt sind, denn für die Krefelderin und den Issumer beginnt neues Arbeiten. Beide haben gerade das Studium und die Referendariatszeit abgeschlossen und starten nun an der St. Töniser Gesamtschule erstmals als Lehrer durch.

Bania übernimmt eine Klassenleitung in der Stufe fünf, und Kobler steigt als Co-Klassenlehrer in der Stufe sieben ein. „Mit einer fünften Klasse zu starten, ist schon etwas Besonderes. Man baut irgendwie eine andere Bindung zu den Schülern auf, denn man sieht sie groß werden. Das ist anders, als wenn man Schüler nur als Fachlehrer unterrichtet“, sagt die 27-Jährige, deren Fächer Mathematik und Gesellschaftslehre sind.

Wichtig ist für Kobler, der Biologie und Pädagogik unterrichtet, Schüler so anzunehmen, wie sie sind. „Ich möchte Schülern das Gefühl vermitteln, willkommen zu sein. Eine gute Atmosphäre ist wichtig“, sagt der 29-Jährige. Eine offene und ehrliche Erwartungshaltung auf beiden Seiten, Schüler wie Lehrer, ist für ihn die Basis. Er sieht sich dabei auch als Vorbild. „Ich kann von meinen Schülern nicht erwarten, dass sie pünktlich sind, wenn ich es nicht bin. Wenn ich noch mal weg muss,



Die neuen Lehrer Sarah Bania und Steffen Kobler blicken gespannt auf den Schulstart.

FOTO: NORBERT PRÜMEN

weil ich Kopien vergessen habe, kann ich von meinen Schülern verlangen, dass sie alle Materialien griffbereit vor Ort haben. Schüler orientieren sich an uns, und das sollte man nie vergessen“, sagt Kobler.

Die Bedürfnisse der Schüler im Blick zu haben, liegt ihm am Herzen. Kommunikation ist dabei ein Stichwort. „Sprechenden Menschen kann geholfen werden. Schüler da abholen, wo sie gerade stehen und

mitnehmen. Ihnen Empathie entgegenbringen und auch Verständnis dafür zeigen, dass auch Schüler mal mit dem falschen Fuß aufstehen“, wie er es beschreibt.

Bania ist sich sicher, dass alles geschaffen werden kann, wenn „man an das glaubt, was man macht“. Dann sei nichts umsonst, selbst, wenn es einmal eine schwierige Situation gebe. Nicht einfache Momente gehörten auch zum Schulle-

ben dazu, es gehe nur darum, sie gut zu lösen, lautet ihre Meinung. Aus einer Herausforderung könne etwas Positives geschaffen werden und das sollte man immer sehen, sagen Bania und Kobler.

Selbstreflexion ist ein weiteres Stichwort, das in den Augen der beiden zum Lehrersein dazugehört. Auch mal kritisch mit sich selber ins Gericht gehen und schauen, wo man steht. „Wenn es mal schlecht

INFO

Für die Lehrer beginnt die Schule früher

Schulbeginn Für die Lehrer der Rupert-Neudeck-Gesamtschule beginnt das neue Schuljahr am 13. August. Der erste Schultag für die Schüler ist der 18. August.

Motto „m – menschlich mutig miteinander“ lautet das Motto der Schule, angelehnt an den Namensgeber der Schule, Rupert Neudeck, der Ende der 70er-Jahre mit seiner Frau Christel das Notärzte-Komitee Cap Anamur gründete.

gelaufen ist, einmal gucken, woran es gelegen haben könnte. Für sich als Lehrerpersönlichkeit sein eigenes Standing finden und dazu stehen“, sagt Kobler.

Wichtig ist beiden, ihre Fächer mit vielen Lebensbeispielen zu füllen, um den Unterricht interessant zu machen und Anreize zu geben, sich als Schüler einzubringen. „Themen bestmöglich verpacken ist angesagt. Aber es kann auch einfach mal eine Runde über den Schulhof in der Mathestunde sein, um den Kopf wieder frei zu bekommen“, sagt Bania. Ideen von Schülern aufgreifen, auch deren Bedürfnisse im Blick haben und darauf eingehen sei ein weiterer Punkt, der in den Unterricht fließen solle.

Wenn Bania und Kobler am Freitag, 13. August ihren ersten Arbeitstag an der Rupert-Neudeck-Gesamtschule haben, dann lautet der Wunsch der beiden Junglehrer, dass sie im Präsenzunterricht starten und dies auch so bleibt. „Ich kann Distanzunterricht geben, kein Problem. Aber ich bin Lehrer geworden, weil ich Menschen aktiv begleiten möchte. Jeder Tag Präsenzunterricht ist ein Gewinn, und die Ausrede, ich habe eine Internetstörung, wenn die Kamera ausgemacht wurde, zieht da nicht“, sagt Steffen Kobler.

Wenn Gegenstände lebendig werden

In der Anrather Bücherei entstehen kreative Geschichten. Anja Kuypers hat zum ersten Sommer-Sonnenschreibworkshop eingeladen. Neun Mädels gehen unter die Jungautoren.

ANRATH (tre) „Soll ich jetzt ‚hellblaues‘ oder ‚dunkelblaues Abendkleid‘ schreiben?“, fragt Larissa, setzt den Stift ab und blickt zu Carlotta und Luna hinüber, die ihr gegenüber sitzen. Ein Moment des Überlegens folgt, dann entscheiden sich die drei Mädels einstimmig für Blau. Larissa greift zum Stift und setzt den gerade begonnenen Satz, den sie zusammen bei der Geschichte um das kleine Stofftier namens Jack entwickelt haben, fort. Aber nicht nur hier wird fleißig geschrieben: An insgesamt drei Tischen in der katholischen öffentlichen Bücherei, kurz KÖB genannt, kratzen die Kulis übers Papier.

Drei Teams von jeweils drei Mädchen sind damit beschäftigt, eine Dinggeschichte zu schreiben. Bei

Carlotta, Larissa und Luna ist es das Stofftier Jack. Im Team Elisa, Helena und Franziska steht eine Zahnbürste namens Melanie im Mittelpunkt, und in der Gruppe von Laura, Vianne und Dana dreht sich alles um Franz Engelbert, eine gelbe Quetsche. „Einen Gegenstand, also ein Ding, zu personalisieren und drumherum eine Geschichte entstehen zu lassen, das ist unsere heutige Aufgabe“, informiert Anja Kuypers. In der KÖB, wo normalerweise das Ausleihen von Büchern im Mittelpunkt steht, ist der Sommer-Sonnenschreibworkshop eingezogen.

Unter dem Titel „Phantastisch(es) Schreiben, kleine Dinge – große Geschichten“ beschäftigen sich die neun Mädchen im Alter zwischen zehn und zwölf Jahren mit

dem Schreiben. Kuypers hat zu der Schreibwerkstatt eingeladen, die im Rahmen von Schreibland NRW unterstützt wird. Die Untergruppierung des Literaturhauses NRW in Düsseldorf unterstützt Projekte rund um die Literatur, das Lesen und das Schreiben.

„Man muss selbst Autor sein, um sein Projekt im Schreibland NRW verankern zu können“, erklärt die Anratherin, die nicht nur Autorin ist, sondern auch Lese- und Literaturpädagogin. Als weitere Kooperationspartner stiegen die KÖB und deren Förderverein mit ins Boot, sodass das Angebot für die jungen Teilnehmerinnen komplett kostenlos ist. Sieben Treffen von je zwei Stunden stehen über drei Wochen verteilt auf dem Stundenplan dieses

erstmalig angelaufenen Projektes.

Ziel ist es, dass jede Teilnehmerin eine eigene Geschichte rund um einen selbst ausgesuchten Protagonisten schreibt, der ein Gegenstand ist. Geübt wird aktuell, eine Geschichte im Team zu schreiben. Keine einfache Sache, sind sich alle Teilnehmerinnen einig. Aber es mache viel Spaß, lautet der einhellige Tenor.

„Einen Gegenstand zu personalisieren und drumherum eine Geschichte entstehen zu lassen, das ist unsere heutige Aufgabe“

Anja Kuypers
Kursleiterin

In der Schreibwerkstatt geht es aber nicht nur um das Schreiben an sich. Neben dem Erlernen, wie eine Geschichte aufgebaut wird, dem Kennenlernen von Tipps und Tricks rund ums Schreiben und dem Erfassen, was alles berücksichtigt werden muss, gibt es jede Menge weiteren Input. Die Mädchen setzen sich mit Covern auseinander, erfahren mehr über Pseudonyme, entwickeln Figuren anhand von Steckbriefen, lernen verschiedene Verlage kennen, beschäftigen sich mit Klappentexten und arbeiten mit Wörterboxen.

Am 15. August wollen die Teilnehmerinnen in einer kleinen Abschlussveranstaltung ihren Eltern ihre eigenen Geschichten und das Erlernte in der KÖB vorstellen.

Heimatreporter

FEUERWEHR TÖNISVORST

Erste Aufgabe für Frischvermählte



FOTO: FEUERWEHR

Andreas Swoboda und seine Frau Carolina Steves meisterten ihre erste gemeinsame Aufgabe als Ehepaar mit Bravour.

VORST (RP) Gerade erst verheiratet, und schon galt es, eine gemeinsame Aufgabe zu meistern: Am Samstag gaben sich **Andreas Swoboda** und seine Verlobte **Carolina Steves** im Vorster Haus Nersendonk das Eheversprechen. Der 28-jährige Berufsfeuerwehrmann und die 29-jährige Grundschullehrerin sind seit dem Abi-Ball vor neun Jahren ein Paar. Da der Bräutigam vor 16 Jahren über die Jugendfeuerwehr zu den Brand-schützern kam und auch heute

noch ehrenamtlich in der Tönisvorster Feuerwehr aktiv ist, kamen die Kameraden natürlich gern und stellten das frische gebackene Ehepaar vor ihre erste Aufgabe: Ein brennendes Herz musste mit einer Kübelspritze gemeinsam gelöscht werden. Nachdem die beiden es mit Bravour geschafft hatten, gratulierten die Kameraden und wünschten dem Brautpaar alles Gute für die gemeinsame Zukunft: „Mögen ihre Herzen immer füreinander brennen.“



In der katholischen öffentlichen Bücherei Anrath haben die Teilnehmerinnen ihre Schreibwerkstatt eingerichtet.

FOTO: NORBERT PRÜMEN