

Entspannung unter freiem Himmel

FREIZEIT „Qi Gong im Park“ lädt zum Ausprobieren der chinesischen Bewegungslehre ein

Rund 25 Teilnehmer probierten das Angebot von Heilpraktikerin Inken Hansen aus. Viele waren zum ersten Mal dabei.

VON BETTINA MARTIN

WILHELMSHAVEN – Zum ersten Mal haben interessierte Wilhelmshavener am Dienstagabend gemeinsam Qi Gong im Park des Friedrich-Wilhelm-Platzes geübt. Die Veranstaltung ist von der Deutschen Qi Gong-Gesellschaft initiiert. Für Wilhelmshaven hat die hiesige Heilpraktikerin Inken Hansen das freie Üben im Park auf die Beine gestellt.

Rund 25 Männer und Frauen kamen zum Auftakt, viele hatten noch nie Qi Gong gemacht. Daher gab es zunächst eine Einführung in die chinesische Bewegungslehre. „Die Bewegungen des Qi Gong sind bereits 2000 Jahre alt“, erklärt Inken Hansen den Teilnehmern. Es gehe darum, mit Hilfe der Übungen und Bewegungsfolgen das Chi, also die Lebenskraft, fließen zu lassen. Empfindet ein Mensch Schmerzen oder ist ver- bzw. angespannt, kann das Chi nicht fließen.

Wettbewerb gibt es laut Hansen im Qi Gong nicht; jeder macht das, was er kann und soll nie über seine Grenze hinausgehen. Im Gegenteil: Es gilt, zu entspannen, die Bewegungen sanft umzusetzen und den Atem fließen zu lassen. Hinsichtlich der Achtsamkeit auf den eigenen Körper ähnelt die fernöstliche Bewegungslehre dem Yoga.

Damit die Lebensenergie fließt, beginnen die Männer



Sanfte, fließende Bewegungen machen die chinesische Bewegungslehre aus. Dienstags können Interessierte in der freien Natur üben.

WZ-FOTOS: LÜBBE

und Frauen unter Anleitung von Inken Hansen zunächst den Körper zu lockern. Da werden Arme und Beine ausgeschüttelt, Gelenke mobilisiert und Muskeln gedehnt. „Jetzt strecken Sie sich in alle Richtungen, wie eine Katze, die sich nach dem Schlafen räkel“, erklärt die Kursleiterin. Hansen praktiziert bereits seit 17 Jahren Qi Gong, allerdings hat sie lange nur für sich

geübt. Vor zwei Jahren hat sie die Ausbildung zur Qi-Gong-Kursleiterin begonnen.

Heide Weller ist zum ersten Mal dabei. Über einen Bekannten, der an Multipler Sklerose erkrankt ist, hat sie von Qi Gong erfahren. Der habe positive Erfahrungen mit den sanften Bewegungen gemacht und ihr ebenfalls dazu geraten. „Ich wollte es jetzt mal ausprobieren, so kleine

Wewehchen hat ja jeder“, sagt sie. Anita Kreye hat schon mehrfach Qi Gong praktiziert. Während ihrer Kuren habe sie die positive Wirkung von Qi Gong kennengelernt, erzählt sie. Gerade das Hineinfließen in den Körper sei gut für die Psyche, berichtet sie.

„Qi Gong im Park“ gibt es noch zweimal an den kommenden Dienstagen um 18.30 Uhr. Treffpunkt ist



Inken Hansen erklärt die Bewegungen im Qi Gong.

an der Christus- und Garrisonkirche. Bei schlechtem Wetter findet die Stunde im Gemeindehaus statt.

Safari und Bio-Labor

FREIZEIT Wattenmeer-Besucherzentrum

WILHELMSHAVEN/MM – Am kommenden Montag, 17. Juli, lädt das Wattenmeer-Besucherzentrum von 12.30 bis 15 Uhr zu einer Südstrandsafari mit anschließendem Besuch des Bio-Labors ein. Wenn das Wasser den Meeresboden freigibt, kommen viele Wattbewohner zum Vorschein. Alle haben eine spannende Geschichte zu erzählen.

Fünf dieser faszinierenden Tiere, wie der Wattwurm, die Herzmuschel, die Strandkrabbe, die Wattschnecke und die Nordseegarnele, werden die Teilnehmer bei dieser Süd-

strandsafari zu den sogenannten „Small five“ näher kennen lernen.

Im Anschluss an die Strandsafari geht es dann gemeinsam ins Labor. Hier entfalten die Tiere des Wattenmeeres unter der Lupe oder besser gesagt, dem Binokular, ihre ganze Faszination und Einzigartigkeit.

Eine weitere Südstrandsafari findet am Mittwoch, 19. Juli, von 14 bis 15.30 Uhr statt.

Um Anmeldung im Besucherzentrum am Südstrand 110 b oder unter Tel. 91 07 33 wird gebeten.

Max Giesinger gastiert

MUSIK Wieder Konzert in Wilhelmshaven

WILHELMSHAVEN/MM – Der bekannte Sänger Max Giesinger kommt am Sonntag, 29. Oktober, 19 Uhr, wieder nach Wilhelmshaven und wird im Zuge der Tour „Roulette“ in der Stadthalle an der Grenzstraße ein Konzert geben.

Wenn dieses Jahr zu Ende geht, können Max Giesinger und seine Band nicht nur auf weit über 150 gespielte Konzerte und Festivalauftritte zurückblicken, sondern sich neben besagter Gold-Auszeichnung auch den Preis „Lea“ für die Clubtournee des Jahres ins Regal stellen.



Nicht nur mit dem Song „80 Millionen“ erfolgreich: Max Giesinger.

FOTO: MARKS/P



Im Bio-Labor: Hier entfalten die Tiere des Wattenmeeres unter dem Binokular ihre ganze Faszination. FOTO: OTTNAD/P

Wäsche für Bewohner des abgebrannten Pflegeheimes

UNTERSTÜTZUNG Spende des Modehauses Leffers – Es wird ein jährlicher Spenden-Fonds eingerichtet

WILHELMSHAVEN/MM – Das Modehaus Leffers hat einen Spenden-Fonds eingerichtet, aus dem jährlich Institutionen und Einrichtungen mit Spenden unterstützt werden.

Erste Nutznießer von „Leffers hilft“ sind die Bewohner des Altenpflegeheims „Friesenhaus“ in Fedderwardergroden, das Mitte Juni komplett zerstört wurde. Nach dem Brand besaßen die Bewohner des Altenpflegeheims buchstäblich nur noch das, was sie am Leib trugen.

Die Hilfs- und Spendenbereitschaft der Wilhelmshavener war groß (die WZ berichtete). Ganz oben mit auf dem Wunschzettel der dringend benötigten Sachen: Unterwäsche und Bettwäsche. Ein Wunsch, den das Modehaus

schnell und unbürokratisch erfüllt hat. Insgesamt spendete „Leffers hilft“ für die Pflegeheimbewohner Waren im Wert von 3000 Euro.

Bereits in der Vergangenheit wurden Institutionen und Einrichtungen regelmäßig mit Spenden unterstützt. Das führte dazu, dass der Spendentopf oftmals schon zu Beginn des Jahres so gut wie erschöpft war. Daraus folgte der Entschluss, die Spenden nach neuen Kriterien zu vergeben. So wird seit diesem Jahr ein jährlicher Förderwettbewerb ausgeschrieben, für den man sich bis zum 31. August schriftlich bewerben kann. Ziel ist es, den Menschen der Region etwas Gutes zu tun. Jedes Jahr sollen neue Projekte unterstützt werden, damit



Britta Seegolam (Vorstandsvorsitzende der Curare-Stiftung), die das Altenpflegeheim „Friesenhaus“ betreibt, Guido Schöttler (Geschäftsführer Modehaus Leffers) und Anke Rolke (stellvertretende Vorstandsvorsitzende der Curare-Stiftung).

FOTO: LEFFERS/P

möglichst viele gute Ideen eine Chance auf Umsetzung haben.

Der Fonds wird gespeist aus den vom Unternehmen zur Verfügung gestellten Geldern, aber auch durch die Kundenspenden aus den „Leffers-hilft“-Spardosen, die an den Kassen stehen. Jeder kann sich bewerben, Privatpersonen ebenso wie Vereine, Institutionen, Projektbetreuer und egal welcher Altersgruppe. Alle Bereiche sind möglich: Soziales, Kunst, Kultur, Musik, Wissenschaft, Sport, Brauchtum und Generationenarbeit.

Ein Gremium aus drei bis vier Mitarbeitern wird auswählen, welche der Projekte unterstützt werden, heißt es in einer Pressemitteilung des Unternehmens.

So las man
in der **WZ**
1917

Reparaturen an Musikinstrumenten führt das Musikhaus „Anker“, Marktstraße 6, unter Garantie und mit fachmännischer Arbeit prompt und preiswert aus: Ferner empfehle ich sämtliche Ersatzteile für alle Sprechapparate und Instrumente. Habe ein großes Lager an Schall-dosen von 5 Mark bis zur feinsten Konzert-Schall-dose. Nehme auch alte Grammophone in Zahlung. Führe ein reich sortiertes Lager an Schall-platten mit den neusten gangbaren Schlagern. Empfehle auch ein großes Lager an Violinen, Gitarren und Wiener Harmonikas in allen Preislagen.

1942

Das Ernährungsamt hat zur Sicherstellung der gleichmäßigen Versorgung aller Volksgenossen mit Gemüse und Obst für Wilhelmshaven besondere Vorschriften herausgegeben. Insbesondere ist es den Gemüsehändlern untersagt, ihre Kundenlisten weiterzuführen. Vielmehr erfolgt künftig die Ausgabe von Gemüse und Obst auf Grund von Nummern der Sonderbezugskarten. Die Gemüsehändler sind verpflichtet, in ihrem Schau-fenster die Nummer des zu belieferten Bezugsabschnitts und die Waren-menge anzugeben.

1967

Die junge Wilhelmshavenerin Erika Just fuhr mit einer schweren Schreibmaschine im Gepäck mit dem Zug nach Bern. Dort treffen sich die schnellsten Stenographen und Maschinenschreiber aus aller Welt, um ihr Können zu messen. Erika Just ist zum zweiten Mal dabei. Vor zwei Jahren kam sie bei 156 Bewerberinnen auf den 37. Platz.

Für Untersuchungen der Salzstöcke im Raum Wilhelmshaven hat die Nord-West-Oelleitung eine Düsseldorfer Spezialfirma mit einer Bohrung am nordwestlichen Stadtrand beauftragt.

1992

Der Zerstörer „Bayern“ soll im Mittelmeer bleiben. Am Eingang zur Adria in internationalen Gewässern soll er im Rahmen eines Nato-Einsatzes dafür sorgen, daß nichts auf dem Seeweg nach Serbien und Montenegro gelangt, was unter die UN-Sanktionen fällt.

Die Polizei fordert die Wilhelmshavener zu erhöhter Aufmerksamkeit an Kreuzungen auf, denn seit diesem Monat hat der Gesetzgeber das sogenannte „amerikanische Abbiegen“ zum Regelfall gemacht. Autofahrer, die einander entgegenkommen und jeweils links abbiegen wollen, müssen dann vor einander abbiegen. Diese Abbiegeform war schon lange gebräuchlich, obwohl der Gesetzgeber verlangte, daß Autos umeinander herum fahren sollten.