„Fitness nicht ohne mein Kind“

Daniela Kornelsen hat für Mütter ein sportliches und kinderfreundliches Programm eingerichtet

Walsrode (so). „Da komm ich ja nicht einmal ohne Kinderwagen mit“, wundert sich ein Passant des Klostersees über die jungen Damen, die mit ihrem Kinderwagen um den Teich in Walsrode flitzen. In mehr oder weniger schnellem Tempo (ganz nach den individuellen Möglichkeiten dosiert) treffen sich die jungen Mütter mit ihren Kindern, um sportlich aktiv zu sein. „Wir wollen nicht nur die Pfunde auf der Strecke lassen, die wir in der Schwangerschaft angesammelt haben, wir wollen auch Spaß am Sport haben“, strahlt Daniela Kornelsen. Die Kirchboitzerin hatte die Idee, einen „Mamalauf“ in Walsrode einzurichten.

„Das ist die einzige Möglichkeit, mit meinem Baby an einem geregelten Sportprogramm teilzunehmen, an dem auch andere Mütter sich treffen“, begrüßt eine junge Mutter die Einrichtung und tauscht sich überdies mit den übrigen Müttern über Dinge aus, die sich automatisch für junge Frauen ergeben, wenn sie Nachwuchs bekommen haben.

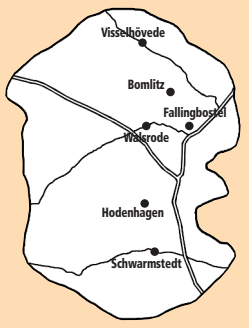
„Wir setzen mit dem sportlichen Programm nach der Rückbildungsgymnastik an“, so Daniela Kornelsen. Derzeit nehmen neun Mütter an dem „Mamalauf“ teil, der von der ausgebildeten Sport-Therapeutin geleitet wird. Die anfallenden Kosten werden ihr von den teilnehmenden Müttern erstattet.

Regelmäßig treffen sich einige junge Mütter mit ihren Kindern zum „Mamasport“ am Walsroder Klostersee.

Teilweise sind es neun junge Damen, die sich am Klosters einfinden. „Wir können aber noch mehr werden“, ermutigt Daniela Kornelsen weitere Mütter und freut sich, wenn mittwochs ab 10 Uhr noch mehr Interessierte zum Training erscheinen. Dann wird eine Stunde ohne Pause Sport getrieben. „Anschließend treffen wir uns dann noch im Café, um uns auszutauschen. Zu erzählen gibt es immer etwas“, freut sich eine der Teilnehmerinnen auch auf die Kür nach dem Sport.

„Die ersten Male sind wir kritisch beäugt worden. Jetzt haben sich die Menschen daran gewöhnt, dass die Kinderwagenarmada in dieser Stärke am Klostersee aufläuft“, lacht eine Teilnehmerin, „manchmal macht auch der Mann im Rollstuhl die Gymnastik mit und freut sich darüber“, erzählt eine andere Beteiligte. Auch für die Kinder im Alter von 7 Monaten bis knapp drei Jahren kann die Bewegung an frischer Luft nicht schaden, ist ihnen anzusehen.

Das Wetter heute und die nächsten Tage



Es wird heute vornehmlich trocken sein. Die Höchsttemperatur wird 16 Grad betragen. Sie sinkt nachts bis auf 3 Grad ab

Montag	Dienstag
12 / 6	14 / 3

Agrar-Wetter

	Sonntag	Montag	Dienstag
Bodentemp. - 2 cm	9° C	8° C	8° C
Bodentemp. - 20 cm	10° C	10° C	10° C
Niederschlagswahrscheinlichkeit	30%	40%	50%

Landleben

Hat der Hase ein Osterei verloren,
wird daraus auch bei Sonne kein Küken geboren

www.laufmamalauf.de

LAUFMAMALAUF

Outdoor-Fitness für Mütter

Neu: Kursangebot jetzt auch für Schwangere.

Informationen und Anmeldung:
Daniela Kornelsen
Tel.: 0151 - 19 07 49 59
daniela-heidekreis@laufmamalauf.de
www.laufmamalauf.de

Familien-Fahrrad-Fest im Aller-Leine-Tal mit Antenne und Vilsa

Hodenhagen (slu). Die ersten Sonnenstrahlen locken Groß und Klein vor die Tür: „Ab auf's Rad“ lautet die Devise. Genau das unterstützen Antenne Niedersachsen und Vilsa mit dem Familien-Fahrrad-Fest am Sonntag, dem 19. April 2015. Und jeder kann dabei sein.

Alle Radbegeisterten treffen sich um 13 Uhr auf dem Parkplatz des Serengeti-Parks in Hodenhagen. Auf dem Programm steht eine idyllische und kindergerechte Radtour entlang an Aller und Leine durch eine der schönsten Regionen Niedersachsens: das Aller-Leine-Tal. Es gibt zwei Strecken zur Auswahl: entspannte 18 km oder 24 km. Von Hodenhagen geht es nach Ahlden über Grethem bis nach Bothmer. Von dort aus führt die Tour über Eickeloh wieder zurück zum Serengeti-Park.

Für eine ausgelassene Stimmung sorgen Antenne Niedersachsens beliebteste Moderatoren Uwe Worlitzer und Sabrina Ege von der „Moin-Show“, Verkehrs-Kai sowie Nachmittagsmoderatorin Kaya Laß, die mit dem Antenne Niedersachsen Show-Truck nach Hodenhagen kommen.

Auch das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz: Erfrischungen von Vilsa, knackige Bratwurst vom Grill der Freiwilligen Feuerwehr Hodenhagen sowie Kaffee und Kuchen von den Landfrauen stehen für die Outdoor-Fans bereit. Ein „Fahrrad-Doktor“, der kleine Reparaturen vornehmen kann, ist ebenfalls mit dabei.

Alle Teilnehmer bekommen eine gratis Eintrittskarte für den Serengeti-Park. Zusätzlich besteht für alle Mit-Radler die Chance, zwei Fahrräder von Vilsa zu gewinnen.

Dabei sein ist ganz einfach: Kostenlos unter www.antenne.com anmelden und mit dem Fahrrad in den Frühling starten. Kurzentschlossene können auch ohne Anmeldung dabei sein.

Ganz wichtig: Damit alle Teilnehmer die Tour genießen können, steht die Sicherheit an erster Stelle: Das Fahrrad muss verkehrssicher sein, außerdem wird das Tragen eines Fahrradhelms empfohlen.

200 Osterbilder der Kinder mit 500 Euro von „dm“ belohnt

Walsrode (so). „Wir haben mit der Intergrativen Kindertagesstätte Bomlitz gewettet, ob die bis Ende März 200 Osterbilder mit den Kindern gemalt bekommen. Wenn sie die Wette gewinnen, spendet „dm“ Walsrode 500 Euro für die Kindergartenutensilien: Spielzeug, Bastelmaterial u.s.w.“, erzählt Marktleiterin Valenina Vogel von einer Aktion. Die Tagesstätten-Leiterin Martina Bergmann hatte sich über den Vorschlag gefreut und ist die Wette eingegangen. Zum Abschluss des Zeitraums hat Martina Bergmann dann die 200 Bilder beim Walsroder „dm“-Markt eingeliefert. Die hängen jetzt von einer Leine an der Decke des Marktes.

Kindergartenleiterin Martina Bergmann nimmt die 500-Euro-Spende von Marktleiterin Valentin Vogel entgegen.

Spontan erhielt Martina Bergmann dann den Spendenscheck in Höhe von 500 Euro für die Kindertagesstätte in Bomlitz.

Auslosung der Preise in der kommenden Woche

Walsrode (so). Ein ganz herzliches Dankeschön allen Leserinnen und Lesern des „Wochenspiegel am Sonntag“ für die vielen Glückwünsche zum 25-jährigen Jubiläum der Zeitung sowie für die immens starke Teilnahme am Gewinnspiel. Weit über 1.000 Coupons erreichten den „Wochenspiegel am Sonntag“. Wegen des Poststreiks wird der Posteingang noch um drei Tage verschoben, so dass auch die Coupons noch an der Auslosung der Preise teilnehmen, die noch nicht in der Losbox angekommen sind.

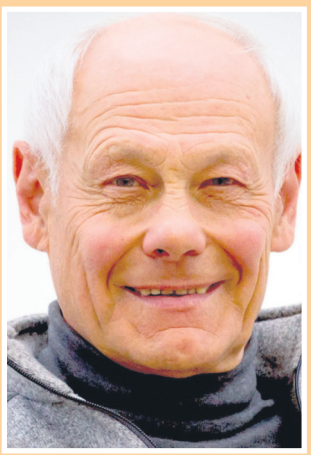
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden in der kommenden Ausgabe namentlich veröffentlicht.

Ausstellung zum Thema „Wald und Bäume“

Walsrode. Der Verein „einzigartig-eigenartig“ stellt in der Zeit vom 22. April bis zum 20. Mai Ergebnisse eines Fotoprojekts für Jugendliche unter dem Thema „Wald und Bäume“ in der Bürgerhalle aus. Konzipiert und realisiert wurde das Projekt von der Kunsttherapeutin Josephin Lorenz und dem Fotokünstler Uwe Stelter. Das Fotoprojekt greift den Gedanken der Inklusion auf, indem Jugendliche mit und ohne Autismus über das Medium der digitalen Fotografie ihre Wahrnehmung der Welt sichtbar machen.

Zur Ausstellungseröffnung am Mittwoch, 22. April, um 18 Uhr in der Bürgerhalle des Walsroder Rathauses sind alle Interessierten herzlich willkommen.

Momentaufnahme



Hartmut Lauter
Geistliches Rüstzentrum Krelingen

Ärger kennen wir alle. Es ist ein übles Gefühl von Missbehagen und auch oft ein Anlass für Stress. Ärger macht uns schlechte Laune und hat oft Destruktives im Gepäck. Nicht selten dienen Unbeteiligte als „Blitzableiter“. Die haben dann nichts zu lachen.

Ärger – eine unangenehme und höchst überflüssige Angelegenheit? Nicht unbedingt, denn Gefühle sind immer auch Zeichen, die uns etwas sagen wollen. Und so kann Ärger auch ein kreatives Signal sein: Achtgeben, aufpassen, Chancen wahrnehmen …

So sieht es jedenfalls der Apostel Paulus, wenn er sagt: „Das Kreuz Christi ist ein Ärgernis“ (1. Korinther 1,18). Dass Christus für uns Menschen gestorben und auferstanden ist, damit wir zu Gott finden können, erscheint manchen Menschen absurd. Es ist wahr: Man kann es nur mit dem Herzen erfassen.

Der Ärger, von dem der Apostel spricht, kann zu einem Impuls werden – und zu einer Chance. Das Kreuz entlastet uns von Schuld. Es liegt im Kreuz ein Antrieb zum (ewigen) Leben, das hat Ostern und die Auferstehung gezeigt. Gottes Liebe zu uns ist stärker als der Tod. Und diese Energie zum Lieben soll auch uns Menschen beflügeln. Wer selbst Vergebung erfahren hat, kann auch anderen vergeben.

Nurdan Arp eröffnet Enthaarungsstudio in Walsrode

Walsrode (so). Die Eröffnungsfeier ist auf den 18. April zwischen 11 und 17 Uhr angesetzt. „Dann sind alle Handgriffe getan, die für mein modernes Studio nötig waren“, freut sich Nurdan Arp auf möglichst viele Gäste. Für die musikalische Unterhaltung hat sie Live-Musik engagiert, denn von 11 bis 13 Uhr werden „Anca und Ossi“ aus Hannover spielen.

Nurdan Arp kann bereits einige Jahre Erfahrung mit in ihr eigenes Geschäft bringen. Sie war zuvor beim Team „Med Form“ in Walsrode tätig. „Ich danke diesem Team ganz besonders, denn bis heute pflegen wir eine gute Zusammenarbeit“, ist Nurdan Arp verbindlich. Sie kann in ihrem Studio in der Hannoverschen Straße von Walsrode Laserbehandlungen anbieten. Da sie seit 1998 mit Laser arbeitet, hat sie sich auf Alexandrit-Laser konzentriert, weil hier die besten Ergebnisse möglich sind und keine Schädigungen der Hautstruktur auftreten.

Dauerhafte Haarentfernung, Besenreiser und Altersflecken gehören zu ihren Spezialangeboten. Als Alternative bietet sie aber auch Sugaring mit eigens dafür hergestellter Zuckerpaste und Waxing.

Wer sich für die Behandlungen der erfahrenen Schönheitsspezialistin interessiert, kann bei ihr auch ein kostenloses Beratungsgespräch in Anspruch nehmen.

Neben Behandlungen während der Öffnungszeiten sind auch individuelle Zeiten geplant.

Enthaarungsstudio
N. Arp
Schönheit ohne Grenzen

Hannoversche Str. 28
29664 Walsrode
Tel.: 05161 - 740142
Mobil: 0172 - 4282829
info@enthaarungsstudio.de
www.enthaarungsstudio.de

In der Hannoverschen Straße hat sich Nurdan Arp ein Enthaarungsstudio eingerichtet, in dem sie ihre Dienstleistungen ab sofort anbietet.