

Zuerst den Markt erkunden

Seminare für Existenzgründer

Kreis Mettmann. Existenzgründern und Jungunternehmern empfiehlt das Startercenter NRW bei der Wirtschaftsförderung des Kreises Mettmann für einen erfolgreichen Start in die Selbstständigkeit die Teilnahme an einem Gründerseminar. Das Institut für Existenzgründung und Unternehmensführung (IEU) veranstaltet für alle, die den Schritt in die Selbstständigkeit planen, solche Weiterbildungen. In den dreitägigen Veranstaltungen werden Themen einer Gründung behandelt: unter anderem Markterkundung, Konzept, Formalitäten, Marketing, Betriebswirtschaft, Steuern, Finanzierung und Förderinstrumente. Dozenten sind versierte Betriebswirte und Ingenieure.

Die nächsten Seminare finden vom 2. bis 4. Juli in Velbert und vom 23. bis 25. Juli in Monheim statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 50 Euro. Im Preis ist ein umfangreiches Handbuch enthalten. Am 7. und 8. Juli gibt es in Monheim einen Workshop zum Thema Businessplanerstellung (Kosten: 150 Euro). Unterrichtszeit ist täglich von 8 bis 16 Uhr.

A Anmeldungen entgegen nimmt das Institut für Existenzgründung und Unternehmensführung unter ☎ 02471/8026 oder unter www.ieu-online.de. Infos unter www.kreis-mettmann.de/Wirtschaft

Tag der Aus- und Einblicke im Bundestag

Berlin. Der Deutsche Bundestag lädt am 7. September zum Tag der offenen Tür ein. Besucher können ihrem Abgeordneten Peter Beyer am Ort seines Wirkens in Berlin begegnen und sich dort über die Arbeitsweise des Parlaments, den Arbeitstag der Abgeordneten und der Bundestagsverwaltung informieren. Daneben locken Architektur und Kunst des Reichstagsgebäudes, des Paul-Löbe-Hauses und des Marie-Elisabeth-Lüders-Hauses. Die Besucher können in Räume schauen, die für die Öffentlichkeit sonst nicht zugänglich sind. Beyer: „Neben dem Tag der offenen Tür biete ich darüber hinaus jedem Gast aus meiner Heimat die Möglichkeit, sich die Liegenschaften des Bundes anzuschauen.“

A Für einen Besuch bei Peter Beyer bitte schreiben an: peter.beyer@bundestag.de oder anrufen unter ☎ 02051/801040. Weitere Infos gibt es unter www.bundestag.de/tea

Radeln entlang der Wupper

Vom Höseler Platz in Heiligenhaus aus – und auf Anfrage auch in Wülfrath – startet am Samstag, 5. Juli, um 9 Uhr der ADFC Niederberg seine Rundtour entlang der Wupper bis zur Mündung in den Rhein. Die Tour führt über Wuppertal-Vohwinkel. Von der Mündung in den Rhein geht es dann zurück nach Heiligenhaus. Die Länge der Fahrradtour beträgt etwa 120 Kilometer und führt in teilweise bergiges Gelände.

Weitere Auskünfte gibt es bei der Tourenleiterin Monika Krause unter ☎ 02056/22259. Pedelecfahrer und Nichtmitglieder im ADFC (sie zahlen drei Euro; Kinder und Jugendliche frei) sind willkommen.

Mit Schlägen einen starken Rücken fördern

Tennis, Badminton, Squash – wie gut sind eigentlich Schlagsportarten für den Rücken? Wir greifen diesmal zum Tennisschläger und lassen uns von Physiotherapeut Alexander Fräcke Tipps geben

Von Katrin Schmidt

„Und jetzt schmetter' mal richtig drauf!“ Tennistrainer Ralf Eichten scheuchte WAZ-Mitarbeiterin Katrin Schmidt für die Serie Rückenfit über den Platz des Tennisclubs Blau-Weiss Heiligenhaus. Aber wie gut oder nicht gut sind denn eigentlich Schlagsportarten wie Tennis, Badminton, Squash oder Hockey für den Rücken?

SERIE

Rückenfit 2014

Folge 3: Zumba und Pilates

Folge 4: Joggen, Laufen, Walken

Folge 5: Radfahren und Schwimmen

Heute: Tennis, Squash, Badminton

Folge 7: Klettern und Kletterpark

Die kleinen gelben Filzbälle fliegen über den Platz. Vorhand, Rückhand oder Schmetterball: „Du machst das richtig gut“, stellt Trainer Ralf Eichten fest. „Dabei ist es für Anfänger oft schwierig, den Ball zu treffen oder wirklich einen gleitenden Schlag durchzuführen und nicht nur den Schläger hinzuhalten“, erklärt der Tennistrainer. „Tennis ist eine Frage von Technik. Es ist eine einseitige Belastung, da man ja entweder links- oder rechtshändig hat und so eine Seite ausgeprägter belastet wird“, erklärt Ralf Eichten. Wechselseitiges Gegenpassen von Medizinbällen rät er deshalb zum Ausgleich.

„Tennis ist eine schöne Schlagsportart, da es gleichmäßige Bewegungen sind, es gibt eine gleichbleibende Dynamik. Außerdem hat man ein wenig Pause zwischen den Schlägen“, erklärt Physiotherapeut Alexander Fräcke. „Die Geschwindigkeiten sind angemessen, es ist kein abgehaktes Spiel.“ Nach der Runde Partie mit Ralf Eichten zwickt die Elle, das Handgelenk und der Unterarmmuskel scheinen einen Kater zu haben. „Das ist normal, da die Muskulatur diese Schläge ja nicht gewöhnt ist. Man muss diese nun gezielt trainieren“, erklärt Fräcke. „Es ist aber kein Tennisarm. Diesen bekommt man durch eine dauerhafte Belastung der Sehnscheide, was allerdings auch im Büro passieren kann“, erklärt der Physiotherapeut.

Großer Beliebtheit erfreut sich in Heiligenhaus das Badmintonspiel. „Es ist jedoch kein Sport für Leute, die Probleme mit ihrer Halswirbel-



Tennistrainer Ralf Eichten vom TC Blau-Weiss Heiligenhaus zeigt WAZ-Mitarbeiterin Katrin Schmidt bei einer Trainingsstunde, wie es geht.

FOTO: HEINZ-WERNER RIECK



Sanftere, aber kraftvolle Schläge gibt es beim Badminton.

ARCHIVFOTO: UWE MÖLLER

Vereine bieten Training auch im Winter an

■ Der TC Blau-Weiß 02 ist Heiligenhaus ältester Tennisverein. Die Anlage des Clubs liegt an der Selbecker Straße mit 7 Plätzen, Spielflächen für Kinder und einem großen Clubhaus. Im Winter wird es zum ersten mal eine Traglufthalle geben. Über 300 Mitglieder sind hier aktiv. Infos unter www.tcbw02.de

■ Der Badmintonclub Heiligenhaus wurde 1988 gegründet. Mehr als 130 Mitglieder trainieren hier auf sechs Feldern in der Karl-Heinz-Klein-Halle an der Hülsbecker Straße und auf vier Feldern in der Turnhalle Nordring an der Feldstraße. Trainingszeiten und Infos gibt es unter www.bch-heiligenhaus.de

säule haben, da es hier meistens zu Über-Kopf-Schlägen kommt“, erklärt Fräcke. Für die Fitness jedoch sei es eine gute und spaßige Angelegenheit. „Badminton ist eine Sportart, die sowohl schnell als auch langsam sein kann. Und dadurch, dass

der Ball manchmal länger in der Luft bleibt als zum Beispiel beim Squash, hat man auch kurze Pausenzeiten. Deswegen ist Badminton eine Sportart für verschiedene Fitnesslevel.“ Besonders belastet werden hierbei die Schultern und Knie.

Die Hebelverlängerung durch den Schläger wirkt auf den Nacken

Dehnen sollte man beim Auf- und Abwärmen

Eine Sportart, die mal total in Mode war, nun aber nur noch selten angeboten wird, ist Squash. „Das ist die unter den Schlagsportarten wohl dynamischste und schnellste Sportart“, erklärt Alexander Fräcke. „Beim Squash gibt es eine extrem hohe Ausdauerbelastung. Es gibt kaum Pausenzeiten, da der Ball ständig im Spiel ist.“ Gefördert durch die nötigen kurzen Reaktionszeiten wird jedoch unter anderem die Auge-Hand-Koordination.

Für alle Schlagsportarten gilt: Durch die Arbeit mit dem Schläger gibt es eine sogenannte Hebelverlängerung, die auf Schultern und Hals Auswirkungen hat. „Deswegen ist ein Aufwärmprogramm sehr wichtig für die Muskulatur. Der ganze Körper wird beansprucht, dies oft durch kurze dynamische Bewegungen. Eine kalte Muskulatur wäre da schlecht“, sagt der Physiotherapeut. Ebenso wichtig sei das abschließende körperliche Herunterfahren nach dem Spielen.



Squash ist eine sehr dynamische Sportart.

FOTO: OLIVER MENGEDOHT

„Für den Rücken ist es wichtig, ausreichend gedehnt zu sein, sonst entstehen Überbelastungen. Schlagsportarten sollte man mit akuten Rückenbeschwerden vermeiden“, erklärt Fräcke. „Schlagsportarten sind gute Ausdauersportarten und als Ergänzung eine gute Möglichkeit, auf die Schmerzen einzugehen. Wer aber keine Probleme mit dem Rücken bekommen möchte, der sollte seine Muskulatur speziell trainieren. Gerade der Beinapparat ist Belastungen ausgesetzt, man sollte auf gutes Schuhwerk achten, um die Knie zu schonen.“

Alter Waggon lädt zum Besuch ein

Familientag im Oberschlesischen Landesmuseum in Ratingen

Ratingen-Hösel. Spaß und Spiel rund um das Thema Mobilität stehen an erster Stelle beim großen Sommerfest im Oberschlesischen Landesmuseum in Ratingen-Hösel am Sonntag, 6. Juli. Von 11 bis 17 Uhr wird ein buntes Programm für die ganze Familie geboten.

Oldtimer und andere historische Verkehrsmittel erwachen zum Leben. Modellflugzeuge erobern den Himmel und Modelleisenbahnen suchen sich ihren Weg durch das Museum. In Impulsführungen wird die aktuelle Sonderschau „Fahren, Gleiten, Rollen! Mobil sein im Wandel der Zeit“ vorgestellt. Selbst aktiv werden kleine und große Besucher an zahlreichen Mitmachstationen im Außengelände und im Museum selbst. Die Bandbreite reicht vom Basteln kleiner Schiffe oder Papp-



Familientag im OLSM: „Mobil sein früher und heute“ heißt es da.

FOTO: OSLM

telefonen, Stempeln und passenden Briefmarken bis hin zur Gestaltung eigener Postkarten, die dann an einem Ballon in die Luft steigen. Was spürten die Pilger auf ihren langen Reisen unter ihren Sohlen? Erlebar wird das auf einem „Fußfühlweg“.

Und auf einem Hindernisparcours können sich Groß und Klein mit unterschiedlichen Fortbewegungsmitteln vergnügen. Im Zelt vor dem Museum werden schlesische Köstlichkeiten, Kaffee, Kuchen, kalte Getränke und Eis angeboten.

Bis zum 5. Oktober zeigt das Oberschlesische Landesmuseum seine große Sonderausstellung zur Verkehrs- und Kommunikationsgeschichte anhand chronologisch aufeinanderfolgender Epochen vom Mittelalter bis hin zur digitalen Revolution unserer Zeit. Im Außengelände ragen Seilscheiben einer schlesischen Kohlengrube hoch neben dem modernen Museumsgebäude auf. Links daneben steht u.a. ein großer begehrter Eisenbahnwaggon, der aus Tschechien seinen Weg nach Ratingen gefunden hat.

Auch pädagogische Mitarbeiter brauchen richtige Entspannung

Umfangreiche Fortbildung bei der VHS

Unter der Leitung der Diplom-Sportlehrerin und Entspannungspädagogin Hansine Biegler bietet die Volkshochschule ein neues Fortbildungsangebot (Kennzeichen X02283) für Mitarbeiter in pädagogischen Berufen an. In dem angebotenen Seminar Entspannungspädagogik stehen Theorie und praxisnahe Übungen in ständigem Wechsel und ergänzen sich zu einer vielseitigen und fundierten Ausbildung.

Autogenes Training, Unter- und Mittelstufe, Autogenes Training für Kinder, Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen, Progressive Muskelentspannung für Kinder, Phantasie Reisen und Arbeit mit inneren Bildern, Medizinische Grundlagen, Stresskunde, Gruppenleitung,

Methodik und Didaktik von Entspannungseinheiten und Kursen sowie Berufskunde sind Inhalte der Fortbildung. Die Teilnehmer müssen das 25. Lebensjahr vollendet haben, eine weitere Voraussetzung für den Kurseinstieg ist eine abgeschlossene Berufsausbildung. Jüngere Teilnehmer können nur aus pädagogischen, sozialen oder medizinischen Ausbildungen beziehungsweise Studiengängen zugelassen werden.

A Die Teilnahmegebühr beträgt 295 Euro. Der Kurs startet am Samstag, 12. Dezember, im VHS-Haus, Südring 159. Weitere Termine 2015: 10. Januar, 21. Februar, 21. März, 25. April, 9. Mai, 20. Juni, 22. August (jeweils 9.30 bis 17 Uhr)