

Waffeln und Informationen im Domizil

Kostenlose Beratung zu den Angeboten

Mit frischen Waffeln und Informationen lockt das Domizil Heiligenhaus wieder am Montag, 14. Juli, um 15 Uhr in seine Räumlichkeiten. Besucher können bei einer Tasse Kaffee und Waffeln zu günstigen Preisen im hauseigenen Café Heideblick das alltägliche Leben im Domizil miterleben und sich untereinander austauschen. Zusätzlich gibt es für Besucher täglich einen offenen Mittagstisch. Das Café ist ab 12.30 Uhr für den Publikumsverkehr geöffnet. Zur Auswahl stehen täglich drei verschiedene, günstige Menüs.

Interessierte Senioren und Angehörige sind eingeladen, das Café zu besuchen und sich das Domizil Heiligenhaus, Südring 90, anzusehen. Das Team des Domizil berät Besucher auf Wunsch kostenlos zu den Angeboten in der Pflege und Betreuung älterer Menschen.

Das Angebot in den Domizil-Wohnföhlen-Einrichtungen für ältere Menschen in Velbert, Neviges und Heiligenhaus umfasst die Beratung in allen Fragen der Pflege im Alter, die häusliche Pflege, die Kurzzeitpflege, die vollstationäre Pflege, das Service-Wohnen für Senioren sowie spezialisiertes Wohnen und Betreuung für Menschen mit Demenz. Eine Beratung bei Fragen zur Pflege und zur Demenz erhalten Interessierte bei Pflegedienstleitung Eva Cataudo unter ☎ 02056/58 54 9-23.

PPP-Stipendiat sucht eine Gastfamilie

Der 18-jährige Donovan Calhoun ist einer von 350 Amerikanern, der als junger Berufstätiger mit einem Stipendium des Parlamentarischen-Patenschafts-Programms (PPP) des Deutschen Bundestages und des US-Kongresses Deutschland kennenlernen möchte. Gemeinsam mit der Austauschorganisation „Open Door International“ sucht CDU-MdB Peter Beyer für den gelernten Koch ab 30. August eine Gastfamilie im Raum Velbert/Heiligenhaus. Calhoun spielt Saxofon und begeistert sich für Sport.

Interessierte Familien (auch Alleinerziehende) können sich direkt bei der Austauschorganisation informieren. Ansprechpartner ist Stephan Jerorsch, E-Mail: stephanjerorsch@gmx.de oder ☎ 0151/24 07 35 66.

i Infos zum Austauschprogramm für neue USA-Bewerber gibt es unter www.bundestag.de

Fußmuskulatur stärken

Mettmann. Im DRK-Bildungszentrum, Bahnstraße 55 in Mettmann, startet nach den Ferien ein Kurs Fußgymnastik. Es werden zahlreiche Übungen zur Stärkung der Fußmuskulatur und für die Beweglichkeit der Fuß- und Zehngelenke gezeigt. In zunehmendem Lebensalter wird es immer wichtiger, die Bodenhaftung nicht zu verlieren, das heißt, auch Stürze zu vermeiden. Hier setzt das Angebot an.

Der Kurs beginnt am 22. August um 10.30 Uhr und findet zwölf Mal freitags statt (Gebühr: 65 Euro). Weitere Informationen bei Susann Ribbert, ☎ 02104/2169 35, E-Mail susann.ribbert@drk-mettmann.de.

Klettern fördert Mut und kräftigt den Körper

Ob in Hallen, in Parks oder in freier Natur – wer klettert, muss trainiert sein. Für den Rücken ist es eine gute Sache, denn nur wer eine gute Muskulatur hat, kann die Gipfel erklimmen oder vorankommen

Von Katrin Schmidt

„Oh mein Gott, der Tarzansprung. Ich weiß nicht, ob ich das mache.“ Stefanie Selbach steht auf der Plattform des Fuchsparcours im Kletterpark Langenberg. Und hier wartet nach einer Brücke die erste Herausforderung: Fallen lassen und in ein Netz springen. Mut und Kraft sind zwei Dinge, die man im Kletterpark braucht, aber für den Rücken ist es eine gute Sache. Und wieso, das beleuchten wir in dieser Folge unserer Serie Rückenfit 2014.

SERIE

Rückenfit 2014

Folge 5: Radfahren und Schwimmen
Folge 6: Tennis, Squash, Badminton
Heute: Klettern und Kletterpark
Folge 8: Fitnessstudios im Test
Folge 9: Swingolf und Golfen

Stefanie und André Selbach sind seit einiger Zeit begeisterte Kletterer. „Durch Freunde sind wir dazu gekommen“, berichtet André Selbach. „Am Anfang kostet es schon ein wenig Überwindung, aber wenn man merkt, dass man gesichert ist, dann traut man sich auch von Mal zu Mal mehr“, ergänzt Stefanie Selbach. Für unsere Serie Rückenfit testet das Ehepaar nun den Kletterpark Langenberg, denn Klettern hält unser Rückenfit-Experte Alexander Fräcke für „eine ausgesprochen schöne Sportart, da sie sehr rückenfreundlich ist. Aber man muss schon über eine gute körperliche Konstitution verfügen, sonst kommt man nicht besonders weit. Beziehungsweise hoch.“

Und das merkt auch das Ehepaar Selbach. Manche Abschnitte erfordern Geschicklichkeit, manche pure Kraft. „Wenn man in der Mitte eines Abschnitts ist, wird es am Schwierigsten, denn hier pendelt man am meisten und muss den Ausgleich finden“, sagt André Selbach. Außerdem gehört eine gute Portion Mut zum Klettern, denn es ist schon eine ordentliche Höhe. „Es ist eine Kopfsache“, findet Stefanie Selbach, die sich schließlich auch ins Tarzannetz fallen lässt. „Das Fallenlassen ist schon eine Herausforderung, da gleitet man nicht nur wie bei Seilbahnen“, weiß auch Kletter-



WAZ-Leser Stefanie und André Selbach kletterten für unsere Serie Rückenfit 2014 einmal durch den Langenberger Kletterpark.

FOTOS: HEINZ-WERNER RIECK

parkinstruktorin Annika Gaida.

Seit 2009 gibt es den Kletterpark neben dem Langenberger Sender, erzählt die Instruktorin bei der Einweisung. Das Ehepaar Selbach war da schon mal hier, „aber es ist einiges dazu gekommen. Die Parcours sind teilweise schon ganz spannend geworden“, findet André Selbach. Zu Beginn erklärt Kletterinstructorin Annika Gaida den beiden an einem Übungsparcours, wie sie in dem Park klettern. „Manchmal muss man sich etwas durchwurschteln, aber man kriegt das schnell raus mit der Sicherung“, sagt die Instruktorin. Am Klettergeschirr ist ein Sicherheitselement befestigt, das immer eingehakt werden muss. Zusätzlich gibt es eine Rolle, „wenn man nicht weiterkommt, und am Ende jedes Parcours gibt es eine Seilbahn“, erklärt Gaida.

André und Stefanie Selbach haben insgesamt vier Stunden Zeit, den Kletterpark zu erkunden. „Ich finde das gut, dass man nicht an einem Punkt anfangen muss und dann die ganze Zeit bis zum Ende in einem System steckt, sondern wechseln kann“, findet Stefanie Selbach.

Kletterpark Langenberg

■ **Der Kletterpark hat von März bis Oktober geöffnet.** Eine Reservierung ist gerade an Wochenenden oder bei gutem Wetter ratsam. Klettern darf man ab neun Jahren, einer Größe von 1,40 Meter und einem Gewicht von maximal 130 Kilogramm.

■ **Ab 14 Jahren ist auch ein Klettern ohne Begleitung erlaubt,** der Kinderparcours ist für Kinder ab vier Jahren. Preise und Infos auf wald-abenteuer.de

Vier Parcours sind leicht bis mittelschwer, zwei Extremparcours warten für die Profis. „Am Ende haben wir einen Extremparcours gemacht, aber es fehlte dann auch die Kraft“, findet André Selbach.

Denn Klettern geht ganz schön in die Arme. „Man braucht zum Klettern eine sehr gute Arm- und Rumpfmuskulatur, sonst geht der Schuss nach hinten los, vor allem, wenn man im Freien klettert“, erklärt Phy-



Wie schwierig ein Streckenabschnitt ist, erkennt man oft erst mittendrin. Hier konnte sich Stefanie Selbach auch fallen lassen, aber sie schafft es auch so.

siotherapeut Alexander Fräcke. „Ein Kletterer braucht einen gut gedehnten Zustand und eine gute Kondition. Vor allem bei Überhängen. Untrainierte überschätzen sich da schon mal gerne, aber man braucht eine Ganzkörperanspannung, sonst fällt man halt runter.“

Trainiert ist das Ehepaar, den Kletterpark finden sie als Abwechslung auch eine nette Angelegenheit, aber „zum dauerhaften Training eig-

net sich Hallenklettern besser“, findet Stefanie Selbach. Als Familienausflug oder eben hin und wieder eigne sich der Park aber sehr gut. „Es macht schon sehr viel Spaß, und der Park ist echt schön und liebevoll gemacht“, sagt Stefanie Selbach. Nach den vier Stunden ist man auch gut erschöpft, ein wenig Muskelkater in den Armen hatten die beiden danach auch. Aber der Rücken, der war fit.

VHS setzt Musikgarten-Projekt fort

Musizieren ab dem Säuglingsalter mit Glöckchen und Rasseln

Unter der fachkundigen Anleitung der Musikgartenleiterin Marion Bären bietet die Volkshochschule ein musikpädagogisches Konzept Musikgarten an, das Eltern mit Kindern ab dem Säuglingsalter zum gemeinsamen Musizieren anregt.

Durch Lieder, Spiele, Tänze oder Fingerspiele entwickeln die Kinder mit Spaß und ohne Leistungsdruck ein Bewusstsein für ihre Stimme und ihren Körper. Das Sprech- und Hörverhalten wird ebenfalls gefördert. Einfache Instrumente wie Klanghöl-

zer, Glöckchen oder Rasseln führen das Kind in die Welt der Klänge. Der Musikgarten betont die musikalische Wechselbeziehung zwischen dem Kind und dem Erwachsenen.

Das neue Programm Musikgarten für Babys der VHS Velbert/Heiligenhaus richtet sich an junge Familien mit Kindern von 13 Monaten bis fünf Jahre. Neue Kurse starten ab dem 30. September, zwölf Mal dienstags ab 10 Uhr im VHS-Haus, Südring 159. Die Kurse gehen auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Themen heißen: Zuhause, Tierwelt und beim Spiel. Das Staunen über Bewegung, Echospiele und Instrumentalspiele steigert sich zu begeistertem Imitieren.

i Nähere Auskünfte zum Kurs mit der Nummer X02214-2219 gibt es unter ☎ 02051/9496-11/-12 oder auf den Seiten der VHS im Internet unter der Adresse vhs-vh.de



Spaß an Musik haben schon die Jüngsten.

SYMBOLFOTO: JÜRGEN THEOBALD

Kreis richtet Wettbewerb für junge Amateurbands aus

Anmeldefrist bis 17. Oktober. Geld zu gewinnen

Kreis Mettmann. Zum 17. Mal richtet der Kreis Mettmann am 15. November einen Bandcontest aus. Kooperationspartner sind erneut die Hildener KJG St. Konrad und der Jugendtreff Area 51 der Stadt Hilden.

Zur Teilnahme aufgerufen sind Amateurbands aus dem Kreis Mettmann, der Stadt Düsseldorf und dem Kreis Neuss. Bewerben können sich Bands aller Stilrichtungen. Nicht mitmachen dürfen professionelle Gruppen sowie Bands, die bereits dreimal dabei waren oder den Wettbewerb schon einmal gewonnen haben. Ausgeschlossen sind außerdem Bands, die rechtsradikales oder Gewalt verherrlichendes Gedankengut in ihren Texten und Songs verbreiten. Das Durchschnittsalter der Band muss mindestens 14 und darf höchstens 25 Jahre betragen.

Bewerbungen können bis zum 17. Oktober über www.facebook.com/

bandcontest.ME oder per Post mit Demo-CD oder USB-Stick bei der KJG St. Konrad, Carsten Wannhof, St.-Konrad-Allee 41, 40723 Hilden, eingereicht werden.

Folgende Angaben sind erforderlich: Name und Werdegang der Band, Namen, Geburtsjahre und Adressen der Bandmitglieder, Stilrichtung, Kontaktadresse mit Telefonnummer bzw. E-Mail-Adresse.

Eine Jury trifft anhand der Aufnahmen eine Vorauswahl von acht Bands. Alle angemeldeten Bands werden benachrichtigt, ob sie dabei sind oder nicht. Veranstaltungsort ist das „Area 51“ in Hilden. Die ersten drei Preise betragen 500 Euro, 400 Euro und 300 Euro, die übrigen Bands erhalten jeweils 100 Euro.

i Rückfragen unter ☎ 02104/992029 oder E-Mail an.kulturamt@kreis-mettmann.de