

Neues aus der


Lebenshilfe Heinsberg

Verein für Menschen mit Behinderung e.V.



WIR GRATULIEREN:

**Peter Ackermann
feiert Geburtstag!**

KINDER & FAMILIE:

**Ferienspiele in den
Triangel Kitas**

ARBEIT & BERUF:

**FSJ in der
Lebenshilfe-Werkstatt**

WOHNEN & FREIZEIT:

**Alle Gleich – Clowns
erobern Campanushaus**

Mehr dazu im Innenteil


 Film über den Abend auf YouTube.
Den Link finden Sie auf unserer Homepage.

**„Tonwerk“ zu Gast
im Bistro inclusio**

Das Bistro inclusio in Erkelenz war wieder gut gefüllt bei der nächsten Ausgabe von „inclusio meets music“. Zum wiederholten Mal waren die Musiker und Musikerinnen von „Tonwerk“ zu Gast, die ihren Mix aus Latin, Tango, Swing, Pop und Folk zu Gehör brachten. Unterstützt wurde Sänger und Rezipient Wolfgang Klein dabei gewohnt textsicher von Daniel Stolz.


**Fantastische Stimmung auf dem großen Pley
Kölsche Tön und fetzige Beats bei „Jeck für ´n guten Zweck“**

Beim Dekanatsschützenfest der Schützenbrüderschaft St. Urbanus Birgden stand der Kirmessamstag im Festzelt auf dem Großen Pley ganz im Zeichen der Benefiz-Veranstaltung zugunsten der Lebenshilfe Heinsberg „Jeck für ´n guten Zweck“. „Die Einnahmen werden für den neu eingerichteten Inklusionsfond der Lebenshilfe Heinsberg zur Realisierung von Freizeit- und Bildungsangeboten für Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf eingesetzt“, erläuterte der Lebenshilfe-Vorsitzende Klaus Meier bei seiner Begrüßung.

Schon vor dem offiziellen Beginn der Veranstaltung sorgten die Mitglieder des Freizeitclubs Treffpunkt für Partystimmung. Los ging es dann mit der „Lebenshilfe-Allstar-Band“, deren elf Mitglieder nach lediglich zweimaligem Proben erstmals auf der Bühne standen. Gegenwärtige und ehemalige Angestellte der Lebenshilfe sowie einige Mitglieder der „Workshop-Band“

legten einen erstaunlich professionellen Auftritt hin und wurden erst nach Zugaben von der Bühne gelassen. Bei „Echt Lekker“, der Stimmungsband aus Mönchengladbach, stand Sänger und Lebenshilfe-Urgestein Heinz Ernst als Entertainer im Mittelpunkt. Mit „Kempes Feinest“ stand anschließend die Newcomer-Band aus Köln auf der Bühne, die momentan in der Domstadt für Furore sorgt. Warum, das konnten die Zuschauer hautnah miterleben: Nici Kempermann, das Energiebündel am Mikrophon, raste unaufhörlich über die Bühne. Kölsche Texte über krachende Beats – das Publikum tobte und forderte mehrere Zugaben. Und dann kamen die, auf die alle gewartet hatten. Von der ersten Minute an hatten die Räuber die Besucher im Griff: Mehr als 800 Menschen tanzten, schunkelten und sangen textsicher mit. Auch hier kamen die Musiker nicht um mehrere Zugaben herum, bevor sie dann auch noch alle Autogrammwünsche erfüllten.

KINDER & FAMILIE:

Ferienspiele in den Triangel Kitas

Nicht alle Kinder der Triangel-Kita in Geilenkirchen nahmen an der Erholungsmaßnahme in Holland teil. Für die „Hierbleiber“, wie Logopädin Hester Moonen sie nennt, hat sie sich was ganz besonderes ausgedacht. Eineinhalb Wochen lang standen die Bücher des berühmten Kinderbuchautors Eric Carle im Mittelpunkt. Dessen Buch „Die kleine Raupe Nimmersatt“ kennt wahrscheinlich jedes Kind. „Ich mag die Bücher von Eric Carle sehr. Für mich ist er einer der besten Kinderbuchautoren überhaupt“, so Hester Moonen. Zu den verschiedenen Bildungsbereichen der Kita wurden Spiele und Aktionen entwickelt, die auf Motiven Carles beruhen. So zum Beispiel beim Bildungsbereich „Wahrnehmung“ stand das Buch „Die kleine Spinne spinnt und schweigt“ im Zentrum der Aktivitäten. Bei diesem Tastbilderbuch ist unter anderem das Spinnennetz

fühlbar und sinnlich erfahrbar. Die Kinder konnten sich mit dem Buch beschäftigen, etwas zum Thema basteln oder malen, wenn sie dazu Lust hatten. Denn die Zeit der Erholungsmaßnahme wurde nicht wie sonst von therapeutischen Maßnahmen bestimmt, sondern sollte für die „Hierbleiber“ eine lockere, ganz entspannte Zeit sein.

Die Ferienspiele in der Kita Triangel in Oberbruch boten zehn Tage lang abenteuerliche Reisen in den Dschungel an. Jeder Tag wurde lautstark mit dem „Dschungel-Hit“ eröffnet, bevor die einen wie die



kleinen Äffchen im Seilgarten herumkletterten, die anderen sich als Raubkatze schminken ließen oder auf Dschungelsafari begaben und dabei viel über Tiere im Dschungel erfuhren. Am letzten Tag führten die Kinder vor, was sie gebastelt und gelernt hatten. Es wurde gespielt, getanzt und musiziert. Zahlreiche Eltern waren erschienen und spendeten begeistert Beifall.

Tag der kleinen Forscher in der Kita Triangel Heinsberg

Seit 2013 ist die Kindertagesstätte Triangel der Lebenshilfe Heinsberg ein „Haus der kleinen Forscher“. Wie jedes Jahr gab es auch in diesem Jahr einen „Tag der kleinen Forscher“. Die Gruppenräume waren in Laboratorien verwandelt worden, um Themen aus Naturwissenschaft, Mathematik und Technik kindgerecht erfahrbar zu machen. Das Motto war: „Zeigst du mir deine Welt? – Die Vielfalt im Alltag entdecken“. In vier Gruppen experimentierten, bastelten und spielten die Kinder zu verschiedenen Themen.

Es gab die Schwerpunkte Wasser und Luft. Weiterhin erfuhr man Wissenswertes über das Verhältnis von Samen und Pflanzen, und in einer Tee-Werkstatt konnte man sich eigene Teemischungen zusammenstellen. Zum Abschluss erhielten die kleinen Forscher ein Forscherdiplom über die erfolgreiche Teilnahme am Forschertag.

Informationen über die Arbeit der Kindertagesstätten der Lebenshilfe online unter www.lebenshilfe-heinsberg.de



Tomahawk und Perlenkette! Indianer in der Kita Triangel Heinsberg

Beim alljährlichen Überraschungsfest für die Entlass-Kinder der Lebenshilfe-Kita Triangel hatten die Betreuerinnen wieder ein abwechslungsreiches Programm vorbereitet. Nach einer ersten Stärkung bei Kaffee und Kuchen durchliefen die Kids mehrere Stationen, um sich in echte Indianer zu verwandeln: Sie bastelten Tomahawks und Perlenketten, bekamen eine Kriegsbemalung, trommelten und sangen

und schrieben ihre Wünsche auf, die später in einer Feuerschale verbrannt wurden. Nach der „Verwandlung“ führten die Indianer ein Theaterstück für die begeisterten Eltern auf. Der letzte Tag in der Kita endete traditionell mit einer Übernachtung in den Gruppenräumen. Aber vorher bekam jedes Kind zur Erinnerung einen Portfolio-Ordner mit Texten und Fotos aus seinem „Kindergarten-Leben“.



WOHNEN & FREIZEIT: „'S scho lange her...!“

Peter Ackermann lebt seit 1983 in der Lebenshilfe-Wohnstätte in Wildenrath. Jetzt feiert er seinen 80. Geburtstag. Gemeinsam mit Assistentin Janine Jansen blickt er auf sein ereignisreiches Leben zurück. Biografiearbeit ist Teil der pädagogischen Arbeit in der Lebenshilfe.

Sein kleiner Bruder hieß Valentin. Peter Ackermann erinnert sich noch gut an ihn. Ein kleines Bild seines Bruders hängt an der Wand. „'S scho lange her“, sagt Peter Ackermann. Das Foto ist die einzige Erinnerung an seine Kindheit in Jugoslawien, wo er 1937 geboren wurde. Aufgrund eines frühkindlichen Hirnschadens hat Peter Ackermann eine geistige Behinderung. Als kleiner Junge erlebte er mit seiner Familie den Ausbruch des 2. Weltkrieges hautnah. Auf der Flucht vor der deutschen Besatzungsmacht wurden seine Eltern getrennt. Gemeinsam mit seiner Mutter Susanna wurde er gefangen genommen und kam in ein Internierungslager. „Die Zeit damals muss sehr hart gewesen sein“, glaubt Assistentin Janine Jansen, die Peter Ackermann seit einigen Jahren in der Lebenshilfe-Wohnstätte begleitet. Sie hat dessen Lebenslauf in einer Biografie-Mappe gesammelt und geordnet. „Die Mutter hat das Lager nicht überlebt. Gewalt, Hunger und täglicher Überlebenskampf haben Peter geprägt. Manchmal erinnert er sich an seine Kindheit. Dann spricht oder singt er auch auf jugoslawisch.“ Nach der Befreiung aus dem Lager wurde Peter Ackermann in einem Kinderheim aufgenommen, dort fand ihn kurze Zeit später sein Vater, der mittlerweile in Deutschland lebte und nach dem Krieg seine Familie in Jugoslawien suchte. Er nahm Peter zu sich nach Heinsberg-

Schafhausen. „Biografiearbeit ist wichtiger Teil unseres pädagogischen Konzeptes in den Lebenshilfe-Wohneinrichtungen“, erläutert Christoph Cremers, Leiter Bereich Wohnen der Lebenshilfe Heinsberg.

Gemeinsam mit Sonja Billmann, Supervisorin und Transaktionsanalytikerin hat er ein Konzept zur Erfassung der Lebensgeschichte von Bewohnerinnen und Bewohnern in den Lebenshilfe-Wohneinrichtungen entwickelt. „Die Kenntnis der Lebensgeschichte erleichtert Verständnis und Interpretation von Verhaltensmustern. Werte, Normen, Ansichten und Entwicklungen in unserer Gesellschaft spiegeln sich nicht nur in persönlichen Lebensgeschichten wider. Sie wirken sich auch auf individuelles Verhalten, persönliche Einstellungen und Auseinandersetzung mit dem Umfeld aus und sind somit Basis unserer pädagogischen Reflexionsarbeit“, erläutert Sonja Billmann.

Seine Geburtstagsfeier hat Peter Ackermann gemeinsam mit seiner Assistentin organisiert. Seine Geschwister, Mitbewohner, Nachbarn und Freunde sind zu einem Grillfest eingeladen. Für das große Fest hat Assistentin Janine ein jugoslawisches Geburtstagslied gesucht. Peter Ackermann strahlt, als er es hört und singt gleich mit. Das wird ein großes Fest!



Trommeln mit Fatima in der Wohnstätte Scherpenseel

So viele verschiedene Trommeln hatten die Bewohner der Wohnstätte Scherpenseel wohl noch nie auf einem Haufen gesehen. Trommlerin Fatima Deckers hatte für jeden ein Instrument mitgebracht, das erst mal ausprobiert wurde, bevor Fatima einen Takt vorgab und das Lied „Bruder Jakob“ anstimmte. Anfangs waren einige noch ein wenig unsicher, aber das änderte sich schnell. Die lockere und entspannte Art von Fatima Deckers führte schließlich dazu, dass alle begeistert mitmachten. Eineinhalb Stunden lang wurde gemeinsam musiziert, gelacht, gesungen und getanzt. Die Instrumente wurden ab und zu gewechselt, ebenso wie die Kleidung, denn Fatima hatte afrikanische Gewänder und Schmuckstücke mitgebracht, die die Bewohner anprobieren durften. Die Stimmung war prächtig und ausgelassen, und alle Teilnehmer waren sich einig: „Das müssen wir noch einmal wiederholen.“



Schminken und Shreddern beim Sommerboulevard Heinsberg

Rund ums Begas Haus und Café Samocca war beim Sommerboulevard in Heinsberg wieder einiges los: Für die Kids gab's eine Hüpfburg und im „Kreativzelt“ konnten Buttons gestaltet werden. Besonders gefragt waren die Schminkkünstlerinnen der Lebenshilfe-Kita in Ratheim, die den Kleinen fantastische Outfits verpassten. Auf der Bühne vor dem Museum spielten an den beiden Tagen „Scapsis“, „Shredders“, die St. Mary Gospel-Singers, die Lebenshilfe-Band Workshop, Landgroover und Ralf Simons.



ARBEIT & BERUF: **FSJ in der Lebenshilfe-Werkstatt**

Rund 70 junge Menschen im Alter von 16 bis 26 Jahren absolvieren einen Freiwilligendienst in einer Einrichtung der Lebenshilfe Heinsberg, die meisten in der Lebenshilfe-Werkstatt. Viele bleiben bei der Lebenshilfe und entscheiden sich anschließend für eine Ausbildung zum/zur Heilerziehungspfleger/in. Im Förderbereich der Lebenshilfe begleiten zurzeit 25 junge Männer und Frauen Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf. Neun von ihnen wollen bleiben und haben einen Praktikumsplatz erhalten. „Wer im Förderbereich der Lebenshilfe arbeiten möchte, der muss vor allem eine gesunde Portion Neugierde mitbringen und sich auf die Menschen einlassen wollen“, erklärt Jürgen Oellers, Koordinator des Förder-

bereiches. „Hier stehen die Pflege und einfache Kontaktaufnahme auf allen Sinnesebenen im Mittelpunkt der Arbeit. Wir wollen die uns anvertrauten Menschen in ihrer Persönlichkeit stärken und mit ihnen gemeinsam Lebens-Perspektiven erarbeiten und gestalten“, so Jürgen Oellers. Einer von denen, die sich gezielt für diese Arbeit entscheiden haben, ist Timo Thissen: „Ich habe mit der Zeit gelernt, Situationen einzuschätzen und das Ver-



Rund 70 junge Menschen absolvieren jedes Jahr ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder den Bundesfreiwilligendienst (BFD) in den Einrichtungen der Lebenshilfe Heinsberg.
Infos und Anmeldung: Tel. 0 24 52 - 969 236.

halten anderer viel besser zu verstehen. Das hat zwar ein bisschen gedauert, aber mittlerweile macht mir die Arbeit sehr viel Spaß. Ich bin froh, über das FSJ zur Lebenshilfe gekommen zu sein.“

Lebenshilfe-Mitgliederversammlung beschließt Satzungsänderung

„Wir wollen uns für die Zukunft stark machen“ begrüßte der Lebenshilfe-Vorsitzende Klaus Meier die Anwesenden zur Mitgliederversammlung 2017. Das Motto „Die nächsten 50 Jahre“ stand im Mittelpunkt. „Wir wollen die vielen Gremien und Interessengruppen in unseren Lebenshilfe-Einrichtungen bündeln“, erläuterte Klaus Meier. „Eltern und Angehörige, Gremienvertreter, Mitglieder und Angestellte sollen sich gemeinsam in die Lebenshilfe-Vereinsarbeit einbringen. Vor allem möchten wir Menschen mit Behinderung an unserem Vereinsleben noch mehr teilhaben und mitwirken lassen.“ Schwerpunkt der Veranstaltung war eine Satzungsänderung, die einstimmig beschlossen wurde.

Abschließend stellten Marianne Bückers und Christa Winkels von der Lebenshilfe Stiftung anlässlich des 20-jährigen Stiftungsjubiläums ihre Arbeit vor. In zwei Jahrzehnten wurden rund 25 Projekte mit einer Gesamtfördersumme im sechsstelligen Bereich unterstützt.

Die nächste Mitgliederversammlung findet in zwei Jahren statt. Jeder kann der Lebenshilfe Heinsberg beitreten und mit einem jährlichen Beitrag ab 20 Euro den Verein für Menschen mit Behinderung unterstützen.

Mehr Infos: www.lebenshilfe-heinsberg.de



Lebenshilfe-Geschäftsführer Edgar Johnen gratulierte Frau Birgit Hintzen (Lebenshilfe) und Herrn Daniel Ruch (Prospex) zur erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung zur „Geprüften Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung“ (FAB). Es fehlt der ebenfalls erfolgreiche Absolvent Stefan Zitzen (Lebenshilfe).



NEWS

Endlich ist sie da: Die neue CNC-gesteuerte Plattensäge ist in der Schreinerei angekommen und ersetzt die rund 20 Jahre alte Plattenaufteilsäge. Das neue System ist computergesteuert, hat ein Schnittmaß von 320 x 320 cm, ist barrierefrei gestaltet, kann mit grafischer Unterstützung per Touchscreen bedient werden und bedruckt automatisch Etiketten für die leichte Zuordnung der Zuschnitte.

Schreinermeister und Produktionskoordinator Daniel Scheeren freut sich: „Mit dem neuen System können langfristig bis zu zehn Mitarbeiter nach Unterweisung größtenteils eigenständig die Anlage bedienen. Das ist ein echter berufsbildender Fortschritt!“ Mit der Plattensäge werden Möbelteile in Plattenbauweise produziert wie Schrankwände, Küchen und Büromöbel für die Großindustrie.





Ausstellung im Café Samocca in Heinsberg

Mit Arbeiten aus dem Atelier „Ut Glashoes“ aus Maastricht stellte die Lebenshilfe Heinsberg wieder ein Atelier vor, in dem Künstler mit Behinderung arbeiten und gefördert werden. Am „Koningsdag“ wurde die Ausstellung im Café Samocca in Heinsberg sowie in Schaufenstern der Geschäfte „Bestattungen Wallraven“, „Caritas“, „Färv“, „Tragbar“ und „Haarschneiderei“ eröffnet. Zahlreiche Gäste – darunter auch Bürgermeister Wolfgang Dieder und der Vorsitzende des Gewerbe- und Verkehrsvereins Peter Heinrichs – sowie Mitarbeiter aus den Werkstätten für behinderte Menschen waren zur Eröffnung erschienen und konnten sich von der hohen Qualität der ausgestellten Werke überzeugen.

Jagd nach dem Augenblick Fotografien von Karl-Heinz Hamacher im Museumscafé Samocca und im Bistro inclusio

Fotograf Karl-Heinz Hamacher zeigt bis zum 13. August Ausschnitte aus seinem fotografischen Schaffen im Cafe Samocca in Heinsberg und im Bistro inclusio in Erkelenz. Der thematische Schwerpunkt liegt auf der Life-Fotografie. Die meisten der im Samocca gezeigten Bilder sind auf Kuba, in Panama und auf den Bocas del Toro (eine kleine Inselgruppe in der Karibik) entstanden. „Hier zeigte sich wieder einmal, dass es weniger die Fototechnik ist, die man beherrschen muss: Die Leute wollen angesprochen und eingebunden werden. Haben sie dann die Kamera vergessen, ist plötzlich alles möglich...!“



Das **Café Samocca** auf der Hochstraße 19 in Heinsberg hat dienstags bis sonntags von 9 - 18 Uhr geöffnet. Das **Bistro inclusio**, Südpromenade 3 (Ecke Wilhelmstraße) in Erkelenz hat montags bis samstags von 9 - 13.30 Uhr und sonntags von 9 - 18 Uhr geöffnet.

Lebenshilfe schenkt der Stadt Heinsberg Kunstwerk

Zum Abschluss der Ausstellung mit Arbeiten aus dem Atelier „Ut Glashoes“ in Maastricht überreichte Lebenshilfe-Geschäftsführer Edgar Johnen im Museumscafé Samocca dem Bürgermeister der Stadt Heinsberg, Wolfgang Dieder, ein Bild mit dem Titel „Vondelstraat“. Der Künstler Geert Savelberg erläuterte dem sichtlich beeindruckten Bürgermeister Beweg- und Hintergründe einzelner Bildmotive von der Popkultur der 1960er Jahre bis hin zur Hausbesetzerszene in den 1980ern. Das Geschenk soll einerseits die Verbundenheit und die gute Zusammenarbeit der Lebenshilfe Heinsberg mit der Stadt Heinsberg dokumentieren und andererseits auf Kreativität und Professionalität von Künstlern mit Behinderung aufmerksam machen und das im städtischen öffentlichen Raum: Das Bild wird einen Platz im Rathaus der Stadt erhalten.

Bewegung beim Luther-Festival in Heinsberg Menschen mit Behinderung gestalten Schubkarren

Vor 500 Jahren schlug Luther seine Thesen an die Schlosskirche in Wittenberg und veränderte die religiöse Landschaft grundlegend – nicht nur in Deutschland. Das wurde auch in Heinsberg gebührend gefeiert. Vom 15. - 18. Juni stand der Burgberg in Heinsberg ganz im Zeichen des streitbaren Theologen. Es fanden zahlreiche Veranstaltungen statt – vom Rockoratorium „Credo“ bis zum „Mach mit!“-Familientag.

Ein besonderes Highlight hat sich Behindertenseelsorger und Diakon Peter Derichs einfallen lassen: In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Heinsberg und der Pastoral MIT Menschen mit Behinderung im Bistum Aachen hatten Menschen mit Behinderung Schubkarren kreativ gestaltet. Unter dem Motto „In Bewegung...“ wurden unter anderem von Menschen aus den Seniorentreffs der Lebenshilfe, von Mitarbeitern aus den Fördergruppen oder von der Kunstgruppe „Lebensweg“ mit viel Phantasie Schubkarren zu Kunstobjekten umgestaltet. Diese Objekte

waren im Außenbereich des Cafés Samocca, an St. Gangolf und auf dem Burgberg aufgestellt. Ein weiteres Mal kommen sie bei der Nacht der offenen Kirchen am 31.10. / 1.11.2017 in der Christuskirche und in Sankt Gangolf in Heinsberg zum Einsatz.



WOHNEN & FREIZEIT:

Alle Gleich – Clowns erobern Campanushaus!

Der Familien unterstützende Dienst (FuD) der Lebenshilfe Heinsberg hatte in Kooperation mit dem ev. Kinder- und Jugendzentrum Wassenberg zu integrativen Ferienspielen eingeladen. 30 Kinder mit und ohne Behinderung erarbeiteten mehrere Sketche, in denen „peinliche“ oder „verzwickte“ Alltagssituationen pantomimisch dargestellt wurden. Unterstützt wurden die Teilnehmer von Assistenten des FuD und ehrenamtlichen Teamern des Campanushauses. Die Leitung hatte Sascha Weingran, der seit 1998 für die Lebenshilfe Heinsberg arbeitet und eine Ausbildung in Clownerie, Pantomime, Improvisationstheater und Kommunikation mit Auszeichnung abgeschlossen hat: „Alle Kids haben sich mit Spaß und Kreativität eingebracht und tolle Ideen entwickelt. Behinderung oder Nicht-Behinderung spielte überhaupt keine Rolle.“ Dies konnte man am letzten Tag der



Ferienspiele erleben, als die Ergebnisse vor Publikum präsentiert wurden. Die Jugendleiterin des Campanushauses, Melanie Palm und Alexander Frings

vom FuD begrüßten zahlreiche Eltern, Freunde und Angehörige, die jede Darbietung lautstark beklatschten.

TERMINE

11. August 18 - 22 Uhr, Museumscafé Samocca, Hochstr. 19 in Heinsberg: **Grillbuffet und Livemusik** mit Max Kreutzer und Living Radio
- bis 13. August Café Samocca in Heinsberg und Bistro inclusio in Erkelenz: **Fotografie-Ausstellung von Karl-Heinz Hamacher**
25. August 19 - 21 Uhr, Museumscafé Samocca, Hochstr. 19 in Heinsberg: **Samocca trifft Paris. Chanson-Abend** mit Henriette von Küppersbusch
2. September 10 - 18 Uhr, Sportplatz Uevekoven: **Schnorrenberg Cup**
4. September 18.30 Uhr, Bistro inclusio, Südpromenade 3 in Erkelenz: **KoKoBe Stammtisch**
8. September 19.30 Uhr, Bistro inclusio, Südpromenade 3 in Erkelenz: **inclusio meets music**
- 13. - 14. Sept. 10 - 16 Uhr, Betrieb 3, Borsigstraße 86a in Heinsberg: Apfelfest**
15. September 19 Uhr, Betrieb 1, Richard-Wagner-Str. 5 in Heinsberg: **Tag des Ehrenamtes**
15. September 18 - 22 Uhr, Museumscafé Samocca, Hochstr. 19 in Heinsberg: **Grillbuffet und Livemusik** mit Ralf Simons
19. September 9 - 14 Uhr, Sportplatz Dremmen: **K-Lumet-Cup**

Laufkurs für Jedermann

Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements wurde erstmals ein Laufkurs angeboten. 10 Wochen lang wurden die TeilnehmerInnen unter der fachkundigen Leitung von Achim Tholen und Stijn Kwanten „fit“ gemacht. Laufstrecken und Lauftraining waren abwechslungsreich. Mal wurde der Lago umrundet oder Laufbahn und Sportplatz in Heinsberg-Lieck genutzt – mal im strömenden Regen, mal bei 30 Grad Hitze. Durch gezieltes Ausdauer- und Intervalltraining sowie Stabilitätsübungen zeigten sich schon nach wenigen Wochen große Fortschritte. Nützliche Tipps zu Ernährung und Wasseraufnahme rundeten den Kurs ab. Die Teilnehmer waren begeistert. Der Laufkurs wird auch im nächsten Jahr wieder angeboten.



IMPRESSUM:

Redaktion: Michael Kleinen, Georg Kohlen, Marlon Ermler

Layout: Claudia Cohnen

Auflage: 1250 Stück sowie PDF-Format

„Schon gehört?“ erscheint 6 - 8 mal im Jahr. Wenn Sie wichtige Informationen über „Schon gehört?“ verbreiten möchten, mailen Sie Ihren Text (max. 500 Zeichen) an:

michael.kleinen@lebenshilfe-heinsberg.de