

TERMINKALENDER

Weitere Termine für ganz OWL unter www.erswin-event.de

Table with columns: Bünde, Kirchen, Märkte, Speziell für Ältere, Speziell für Jugend, Speziell für Kinder, Sonstiges, Bäder. Lists various events like 'Ausstellungen', 'Büchereien', 'Partys', 'Kino', 'Bücherbörse', 'Recycling-Börse'.

Gottesdienst für Jung und Alt

■ Bünde. Ein „Gottesdienst für Jung und Alt“ findet am Sonntag, 16. Juni, um 11 Uhr in der Arche Noah statt. Zum Thema „Was für ein Vertrauen“ stimmen die Geschichten, Aktionen und Lieder ein auf den diesjährigen Kirchentag in Dortmund...

Schützen fahren nach Spenge

■ Bünde. Die Ennigloher Schützen fahren gemeinsam mit ihrem amtierenden Kaiserparp Thomas Grönemeier und Manuela Hegener zum Schützenfest Spenge. Treffen ist am Sonntag, 16. Juni um 9.30 Uhr zum Frühstück.

Ihr Draht zur Neuen Westfälischen

Aboservice: (0521) 553-888 Fax Anzeigen: (05223) 924 40
Anzeigenservice: (0521) 555-333 Lokaldredaktion: (05223) 924 50
Kartenservice: (0521) 555-444 Fax Redaktion: (05223) 924 65
Medienverkauf: (05223) 924 30
E-Mail: buende@nw.de

Stefan Boscher (bo) 924 51 Sekretariat
Gerald Dunkel (gd) 924 53 Aileen Stückmann 924 50
Anne Neul (neul) 924 55
Katharina Eisele (gek) 924 52 Lokalsport
Niklas Krämer (nk) 924 70 Thomas Vogelsgang (tbv) 924 60
Geschäftsstelle: Eschstraße 30. Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.30 bis 12.14 und 17.30 Uhr, Sa. 10 bis 13 Uhr.

Neue Westfälische

Herausgeber: Klaus Schrotter
Chefredakteur: Thomas Seim
Stellv. Chefredakteur: Cassian Heil
Newsonom: Leitung Jörg Bünne, Mitglied der Chefredaktion
Politik, Nachrichten: Dirk Müller, Zwickeln
Wasser und Rhein: Martin Fröhlich, Sign
Müller-Gerber: Wirtschaft: Stefan Schöps, Kultur/Medien: Stefan Beams, Sport: Torsten Ziegler, Reporter: Matthias Bueggenoth, Jabel Lücking
Büro: Düsselthor Lothar Schumler (Lig.), Florian Pflüger
Verantwortlich für den Kreis: Christina Römer
Lokalredaktion: Stefan Boscher
Redaktionschef: Stefan Weber
Veröffentlichungen in Print- oder elektronischen Medien sowie Vertriebswegen, auch ausgenommen, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Für Rücksendung unangefordertes Manuskript, Bücher, Zeitschriften und Bilder übernimmt die Redaktion keine Verantwortung.
Verantwortlicher Anzeigenleiter: Michael Joachim Appelt
Zustritt gilt Anzeigenpreis Nr. 54 vom 1. Januar 2019.
Monatlicher Bezugspreis bei Tageszeitung: 37,50 EUR, bei Postzustellung 42,10 EUR je
weinkl. 7% MwSt., ePaper 25,90 EUR inkl. 19% MwSt.
Bei Abonnement-Unterbrechung erfolgt eine Rückführung des Bezugspreises ab dem 7. Tag der Unterbrechung. Das Abonnement kann mit einer Frist von einem Monat zum Quartalsende gekündigt werden (Datum des Postempfangs). Abbestellungen sind schriftlich an den Verlag zu richten. Zusätze nehmen Abbestellungen nicht entgegen. Bei Nichtbelieferung eines Verzeichnisses des Verlages bei Arbeitslosigkeit oder in Fällen höherer Gewalt hat Abbestellungsanspruch. Briefingsort am Gerichtsstand ist, soweit das Gesetz zwingend nichts anderes vorseht, der Sitz des Verlages.
In der Zeitung NEUE WESTFÄLISCHE erscheinen regelmäßig das Veranstaltungsmagazin ERWIN an jedem Donnerstag sowie an jedem Dienstag die Beilage „arima – Wochenmagazin zur Zeitung“.
Sollten Sie Artikel dieser Zeitung in Ihre internen elektronischen Pressespiegel übernehmen wollen, erhalten Sie erforderliche Rechte unter www.press-monitor.de oder unter Telefon (010) 28 49 30, Pressemonitor GmbH.
Geschäftsführung: Klaus Schrotter
Herstellung: I. D. Küster Nachr. + Presse-Druck GmbH & Co. KG, Bielefeld.
Gepflichter Qualitätsbetrieb, zertifiziert nach ISO 12647-2.
Mitglied der „Arbeitsgemeinschaft Ostwestfälischer Zeitungsverleger“.
Internet: www.nw.de
E-Mail: buende@nw.de

Anschrift für Redaktion und Verlag: Zeitungsverlag NEUE WESTFÄLISCHE GmbH & Co. KG, 33402 Bielefeld, Westendstraße 21-27, Postfach 10 02 25, 33502 Bielefeld.
Telefon 05 21 553-888, Telefax 05 21 80 und -1 69
Lokalredaktion und Geschäftsstelle, 32257 Bünde, Eschstraße 30, Telefon 05 22 23 9 24 0 Geschäftsstelle.



Beim Yoga (von links) Julius Mandt, Niklas Poellath und Petra Becker führen gemeinsam mit einigen OGS-Kindern eine der erlernten Entspannungsübungen vor.

Beim Zitronenpflücken zur Ruhe kommen

Entspannungsworkshop: Die Grundschule Spradow am Workshop des Vereins „Mehr Zeit für Kinder“ teil. Dabei lernen die Schüler, wie man Stress bewältigt

Von Madeline Hunfeld

■ Bünde. „Erst die Zitronen vom Baum pflücken, dann die Früchte ganz kräftig auspressen, und am Ende den Zitronensaft genießen.“ Mit dieser Übung zeigt Entspannungspädagogin Katrin Gerlich den zwölf Kindern, die sich in einem großen Kreis um sie versammelt haben, wie sie ihre Arm-Muskeln abwechselnd an- und wieder entspannen. Denn beim Pflücken müssen die Arme gestreckt werden und für das Auspressen erfordert es Kraft.

Yoga und Atemübungen im Schulalltag

Grundsätzlich besteht der Workshop aus vier einstündigen Sitzungen im Abstand von jeweils einer Woche. Diese werden in verschiedene Schwerpunkte wie Yoga oder autogenes Training eingeteilt. „In allen Workshops versuchen wir den Kindern spielerisch zu zeigen, wie sie mit Stress umgehen können, beispielsweise wenn sie sich gerade auf dem Schulhof geizt haben. Ziel ist es, einfach mal durchzuatmen und abzuschalten“, sagt Pädagogin Katrin Gerlich.

Gerlich. Gemeinsam mit ihrem Kollegen Niklas Poellath führt sie die Workshops seit mehreren Jahren durch. Vor allem verhaltensauffällige Kinder würden von den Angeboten profitieren und viel für ihren Alltag mitnehmen.

Jede Sitzung beginnt mit einer sportlichen Einleitung und endet mit einer beruhigenden Fantasie-Reise. Wissen wird den Teilnehmern auf spielerische Weise vermittelt. Neben körperlichen Übungen wie dem Zitronenpflücken ziehen die beiden Pädagoginnen auch, wie sie in stressigen Situationen ihre Gedanken und ihre Atmung gezielt beeinflussen. So erklären sie beispielsweise die sogenannte Blumenatmung: Hierbei werden die Hände zu einer Blüte gefaltet, die sich bei jedem Einatmen öffnet und bei jedem Ausatmen schließt. „Das trägt enorm zur Entspannung bei. Ein Mädchen berichtete mir letztes, dass sie die Blumenatmung dem Workshop regelmäßig anwendet, wenn sie sich gestresst fühlt“, so Gerlich.

Besser einschlafen durch Entspannungsübungen

OGS-Koordinatorin Petra Becker ist selbst ausgebildete Entspannungspädagogin und freut sich, dass die Spradower Grundschule das Programm gewonnen hat. „Viele Kinder können heutzutage nicht mehr richtig runterfahren, wenn sie aufgeregt sind. Doch zu viel Stress macht krank.“ Durch die Entspannungsübungen würden die Schüler unter anderem besser einschlafen oder die hohe Anspannung vor Klassenarbeiten loswerden können.

NOTDIENSTE

- Apotheken
Notdienst-Apotheke, Sa, So, 0800 00 228 33, Herford.
Pinguin-Apotheke, Sa 9.00 bis 9.00, Bauvereinstr. 81, Herford, Tel. (05221) 8 07 94.
Adler-Apotheke, Sa 9.00 bis 9.00, Ravensbergerstr. 27, Werther, Tel. (05203) 33 16.
Neue Apotheke Bruchmühlen, Sa 9.00 bis 9.00, Kilverstr. 169, Rödinghausen, Tel. (05226) 98 22 22.
Löwen-Apotheke, So 9.00 bis 9.00, Neuer Markt 8, Kirchlegern, Tel. 7 12 80.
Apotheke Berliner Straße, So 9.00 bis 9.00, Berliner Str. 6-8, Herford, Tel. (05221) 5 13 73.
Limberg-Apotheke, So 9.00 bis 9.00, Mindener Str. 19, Preußisch Oldendorf.

- Ärzte
Ärztlicher Notdienst, Sa, So, bundesweit Tel. 116 117, Duisburg.
Zentrale Notfallpraxis Bünde, Sa 8.00 bis 20.00, So 8.00 bis 20.00, tel. Voranmeldung erbeten, Viktoriastraße 19, Tel. 1 92 92.

- HNO
HNO-Notdienst, Sa, So, ab 22.00 bis 8.00: HNO-Klinik im Klinikum Bielefeld-Mitte (0521) 581-0 und HNO-Klinik im Klinikum Minden (0571) 790-0.
Viktor Neufeld, Sa 8.00 bis 22.00, So 8.00 bis 22.00, Bakenstr. 33, Herford, Tel. (05221) 34 28 42.

- Kinderarzt
Kinderärztlicher Notdienst, Sa, So, ab 20.00 Kinderklinik im Klinikum Herford, Tel. (05221) 94 25 44, bundesweit Tel. 116 117, Notdienst-Anrufzentrale, Duisburg.
Dr. Dietrich/Dr. Holtmann, Sa 8.00 bis 20.00, tel. Voranmeldung erbeten, Mindener Str. 10, Herford, Tel. (05221) 5 43 10.
Dr. Stefanie Eisberg, So 8.00 bis 20.00, tel. Voranmeldung erbeten, Eidinghausen-Str. 5, Bad Oeynhausen, Tel. (05731) 23 34, (0151) 10 03 66 05.

- Sonstige Notdienste
Gift-Notruf, Sa, So, Bonn, Tel. (0228) 1 92 40.
Frauenhaus, Sa, So, erreichbar Tag und Nacht, Herford, Tel. (05221) 2 38 83.
Störungen
Westfalen Weser Netz GmbH, Sa, So, Entstörungsdienst für Strom-, Erdgas- und Wasser- netz, Herford, Tel. (05251) 2 02 03 00.
EWB Energie- und Wasserversorgung, Sa, So, Störungsannahme, Tel. 96 71 00.

Kultureller Austausch im Zeichen der Musik

Völkerverständigung: Für das diesjährige Sommerkonzert des Neuen Chores Bünde war auch eine Delegation von 15 jungen Musikern aus Nowosibirsk eingeladen

■ Bünde. Ganz im Zeichen der Völkerverständigung steht das diesjährige Sommerkonzert des Neuen Chores Bünde.

Das Konzert findet am kommenden Sonntag, 23. Juni, um 18 Uhr in der Kreuzkirche Ennigloh an der Kempenstraße 14 statt. Dazu hat der Neue Chor Bünde für diesen Sommer eine Delegation von 15 jungen russischen Musikern aus Nowosibirsk eingeladen, um mit dem Chor gemeinsam aufzutreten. „In Zeiten nationalistischer Alleingänge und kriegerischer Konfrontationen setzt der Chor unter Leitung von Meike Tiemeyer-Schütte auf Zeichen der Verständigung und der Freundschaft“, heißt es in einer Einladung.

Das Konzert enthält eine Mischung aus klassischer Musik von Komponisten wie Mozart über Werke von Tschai-

kowskij sowie Mendelssohn-Bartholdy und Schubert bis hin zu zeitgenössischer Musik aus Filmen oder Musicals. Die Begleitung des Konzerts übernehmen ein Streich-



Freundschaft: In Zeiten nationalistischer Alleingänge setzt der Neue Chor Bünde auf Zeichen der Verständigung.

Advertisement for 'LAWKER' and 'HOL'AB!' products. Text includes: 'nem Teil unserer heutigen Ausgabe (ohne Postbeizher) gegen folgende Prospekte bei...', 'Ihre Fragen beantworten wir Ihnen gerne!', 'HOL'AB! GUTER TUNG'.