

Volkshochschule im Internet

Anmeldung jetzt möglich

RNZ. Die Volkshochschulkurse des kommenden Semesters können jetzt schon über die Internetseite www.vhs-hd.de gefunden und online gebucht werden. Neben den Klassikern warten mehr als 190 neue Kursangebote auf bildungshungrige Onlinebucher. Das gedruckte Programmheft der Volkshochschule (VHS) erscheint am 1. September. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind dann ab dem 5. September möglich.

Kinder forschen mit Fred, der neugierigen Ameise, oder begeben sich auf den Spuren von Daniel Düsentrieb. Im Kurs „Spiel und Spaß für Kinder mit Eltern“ dreht sich das Herbstkarussell. In Kooperation mit der Zooschule werden wieder zwei Kinderkurse präsentiert. Vorträge und Seminare über den Buddhismus sind ebenfalls ganz neu im Angebot. Ein Manga-Zeichenworkshop für Kinder hilft, die Lieblingscomics richtig gut aufs Blatt zu bringen. Tänzerisch geht es weiter mit MTV-Moves oder Streetdance. Eine Reihe zur digitalen Dunkelkammer hält viele Tipps und Tricks rund um die eigene Digitalkamera bereit.

„Nichtraucher werden in 6 Stunden“, „Musiktherapie bei Tinnitus“ und Seminare über die Bedeutung des Cholesterins sind ebenfalls neu im Programm. Beim Kochkurs zum persischen Erntedankfest „Djashneh Mehregan“ werden leckere Gerichte zubereitet. Fit von Kopf bis Fuß kann man dann in den vielfältigen Fitness- und Gymnastikkursen der Volkshochschule (VHS) werden. „Besser spät als nie – jetzt richtig Deutsch lernen“ heißt es in einem Angebot der Sprachenteilung. Im Kurs „English for Kids“ können die letzten Ferientage für ein bisschen Wiederholung in lockerer und lustiger Atmosphäre genutzt werden. Neu dabei ist der Schnupperkurs in Swahili, das in Ostafrika gesprochen wird.

Xpert-Business-Seminare zu Lohn und Gehalt, eine Einführung in E-Mail Grundlagen und ein Seminar über erfolgreiches Key Account Management sind frische Angebote zur Verbesserung der beruflichen Bildung. Und in einem Computerkurs für Schüler wird erläutert, wie Word, Paint und Internet funktionieren und wie man diese auch beim Hausaufgaben machen einsetzen kann.

Vortrag für Tsunami-Opfer

10 213 Euro ans Rote Kreuz



Heide und Erich Wilts auf ihrem Schiff „Freydis“. Beim Tsunami strandete es vor der Küste Japans. Foto: RNZ

pit. Die Heidelberger Weltumsegler Heide und Erich Wilts waren durch den Verlust ihres Schiffes selbst vom Tsunami in Japan betroffen. Nach der Naturkatastrophe luden sie zu einem Benefizvortrag über ihre Japanreise in die Gemeindsaal der Johannesgemeinde in Neuenheim ein. Der Erlös aus dem Vortrag und zahlreiche Spenden erbrachten einen Betrag von 10 213 Euro. Pfarrer Dr. Klaus Müller von der Johannesgemeinde hat das Geld mittlerweile als Hilfe für die Tsunamiopfer an das Japanische Rote Kreuz überwiesen. Heide und Erich Wilts, die durch ihre Japanreise 2010 viele Freunde in dem Inselstaat haben, freuten sich über das tolle Ergebnis der Benefizaktion. Ihr besonderer Dank gilt nicht nur den vielen Spendern, sondern auch Pfarrer Müller für die Unterstützung.



So bunt blüht es im Moment in vielen Teilen der Stadt: Auch hier auf einer Verkehrsinsel in der Mittermaierstraße beim Hauptbahnhof, wo die Stadt eine neue Saatmischung getestet hat. Foto: Sven Hoppe

Keine Insel der Glückseligen

Oberbürgermeister Würzner besuchte die Mitarbeiter des Jobcenters – Gemischte Reaktionen auf das neue „Bildungspaket“ des Bundes

Von Philipp Weber

Wenn es nicht deutlich ausgeschildert wäre, würde man es kaum finden: Das Jobcenter, in dem sich 87 Mitarbeiter um derzeit 7672 sozial Bedürftige kümmern, fällt zwischen den Bürogebäuden und Fastfood-Restaurants am südlichen Ortseingang kaum auf. Trotzdem war die Einrichtung Oberbürgermeister Eckart Würzner jetzt einen Besuch wert: Gut zwei Stunden tauschte er sich mit den Mitarbeitern aus – und war am Ende beeindruckt: „Die Atmosphäre ist hier sehr positiv, die Angestellten sind motiviert. Und die Betroffenen bekommen Hilfe aus einer Hand“.

Bereits seit 2005 gibt es die Einrichtung, Träger sind die Agentur für Arbeit und die Stadt. Betreut werden vorrangig Menschen, die von Arbeitslosengeld II leben. Die Büros der Mitarbeiter erstrecken sich über mehrere Stockwerke. Die Führung der achtköpfigen Besuchergruppe übernahmen deshalb die Geschäftsführer des Jobcenters, Kirsten Schmitt und Wolfgang Piorkowski, sowie der Vorsitzende der Trägerversammlung Wolfgang Reinhard. Der Anteil

Bei den Gesprächen wurde schnell



Die Geschäftsführerin des Jobcenters, Kirsten Schmitt, und Arbeitsagentur-Leiter Wolfgang Heckmann (rechts) informierten Oberbürgermeister Eckart Würzner. Foto: Sven Hoppe

klar, dass auch das wohlhabende Heidelberg keine Insel der Glückseligen ist: So fehle es trotz guter Konjunkturdaten vor allem an den „einfachen Jobs“, berichtete Wolfgang Reinhard. Der Anteil der Langzeitarbeitslosen sei von 30,3

(2010) auf derzeit 34,8 Prozent (2011) der betreuten Menschen gestiegen. Auch die hohe Zahl der Alleinlebenden ist für das Jobcenter problematisch: Denn von insgesamt 4225 Haushalten, die auf Sozialleistungen zurückgreifen müssen, sind

Ungeahnte sportliche Leistungen trotz Krebs

Krafttraining bringt Tumorkranken großen Nutzen – Im September wieder „Rudern gegen Krebs“

Von Arndt Krödel

„Die ersten zehn Kniebeugen gingen überhaupt nicht gut“, erinnert sich Ursula von Hanstein. Nach zwei Krebsoperationen hatte sie eh kaum mehr die Kraft zum Laufen. Aber probieren wollte sie das Angebot „Sport und Krebs“ beim Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg schon – schließlich war sie immer schon sportlich und hatte sogar mehrmals das Sportabzeichen abgelegt. Durch ein behutsam auf sie abgestimmtes Krafttraining, das sie vor einem Jahr begann, geht es ihr inzwischen viel besser. Auch während der Chemotherapie, der sie sich momentan noch unterzieht, nimmt sie nach Möglichkeit regelmäßig am Training teil.

Sport und Bewegung tun Krebspatienten gut, weil sie zum Beispiel das Immunsystem stärken – wichtig für die Zeit der Bestrahlung oder Chemotherapie. Das Sportprogramm am NCT reicht von Joggen, Nordic Walken über Rudern bis zum Krafttraining. Gerade dieses Training an Geräten hat besondere Bedeutung, weil als Folge vieler Krebserkrankungen ein Verlust an Muskelmasse und -kraft auftritt. Neben einer gewissen Ausdauer ist für die Bewältigung des Alltags auch ein „muskuläres Korsett“ notwendig, erläutert der Sportwissenschaftler Dr. Joachim Wis-

kemann, der mit seinem Team vom NCT die sporttreibenden Krebspatienten berät und betreut: „Das Krafttraining ist eine sehr effektive Trainingsmethode, weil es Belastungen über einen bestimmten Zeitraum setzt und auch wieder Pausen einschließt“. Gemeinsam mit dem Betroffenen wird ein Weg gesucht, der weder über- noch unterfordert. Das ist vor allem die Aufgabe von Marcel Bannasch:



Das Krafttraining hat Renate Schoenmakers während der Chemotherapie viel geholfen. Im September tritt sie bei „Rudern gegen Krebs“ an. Foto: Friederike Hentschel

Der ausgebildete Physiotherapeut, der sein sportwissenschaftliches Studium im nächsten Jahr abschließen wird, erlebt die Patienten als sehr motiviert. „Viele haben durch die Krebserkrankung wieder den Weg zum Sport gefunden“, so seine Erfahrung.

Auch Renate Schoenmakers profitiert von dem Trainingsprogramm. Seit 2007 nimmt sie an den Übungen im Kraftraum des Sportinstituts im Neuenheimer

Feld teil, am Anfang ebenfalls parallel zu einer Chemotherapie. „Ich hatte eine schlechte Prognose, aber merkte, dass mir der Sport einfach gut tut“, erzählt sie. Im Nachhinein ist sie überzeugt, dass sie ohne das Krafttraining die Chemo nicht so gut hätte „wegstecken“ können. Nach und nach konnte sie ihre Leistung steigern und bei den Hanteln etwas höher im Gewicht gehen. Hinzu kommt ein täglicher Spaziergang. Auch ein Lauftraining auf der Tartanbahn hat sie mal absolviert und lobt ihre damalige Trainerin für die Motivationsleistung: „Ich hätte nie gedacht, dass ich mal fünf oder sechs Kilometer am Stück laufen kann“.

Das Gruppenerlebnis schätzen beide Patientinnen besonders – das Gefühl, Erfahrungen gemeinsam zu teilen, eben „in einem Boot zu sitzen“. Das werden sie im wörtlichen Sinne auch am 10. September tun, wenn auf dem Heidelberger Neckar unter der Schirmherrschaft von Manfred Lautenschläger und OB Eckart Würzner die zweite Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“ vom Stapel läuft. In einem Drachenboot, angetrieben vom Rhythmus einer Trommel, werden Ursula von Hanstein und Renate Schoenmakers mit ihren Mitstreiterinnen beim Sport vor allem eines haben – viel Spaß.

Blütezeit auf den Verkehrsinseln

Trotz Trockenheit geht das neue Konzept der Stadt auf

ani. Die Verkehrsinseln blühen schöner denn je: Cosmeen, Ringelblumen, Zinnien und andere Wild- und Zierblumen schmücken in verschiedenen Stadtteilen die Straßen. Als Versuchsprogramm wurden die vorgefertigten Blumenmischungen ausgesät, um zu testen, welche Pflanzen für die Böden geeignet sind. Trotz der Trockenheit des Frühjahrs erblühen nun die Blumenwiesen in voller Pracht. „So sollen mit geringen Mitteln ein paar Farbpunkte in der Stadt gesetzt und das Stadtbild aufgelockert werden“, erklärte Wolfgang Morr, Leiter des Regiebetriebs Gartenbau auf RNZ-Anfrage. Da die Mischungen wenig pflegeintensiv und leicht zu handhaben seien, sei das nicht nur eine Erleichterung für die betroffenen Gärtner, sondern auch für die Stadt. Die könne mit dem neuen Konzept Kosten einsparen, weil weniger Mitarbeiter die Inseln pflegen müssten, so Morr. Die Blumenwiesen sollen den ganzen Sommer lang blühen und nicht nur die Heidelberger erfreuen, sondern auch die heimische Insektenwelt.

Beitrag zur Verständigung

Heidelberger Muslime teilen ihre Fastenmahlzeit

eli. Muslime laden ihre nicht-muslimischen Mitbürger zur gemeinsamen Fastenmahlzeit ein – zum zweiten Mal will das „Heidelberger Fastenbrechen“ mit dieser Aktion einen Beitrag zur interkulturellen Verständigung leisten. Im Fastenmonat Ramadan, der am 1. August begann, verzichten Muslime bis zum Sonnenuntergang auf Essen und Trinken. Am Abend finden die Familien dann bei der gemeinsamen Mahlzeit zusammen. Am Freitag, 19. August und am Mittwoch, 24. August, teilen nun muslimische Heidelberger ihre Fastenmahlzeit mit nicht-muslimischen Familien oder Einzelpersonen.

Ethem Ebre, der Initiator des Heidelberger Fastenbrechens, erklärt die Hintergründe für die Aktion: „Es bietet sich hier eine besondere Möglichkeit, Menschen mit unterschiedlichen kulturellen und religiösen Hintergründen zusammenzubringen.“ Bei der Einladung zum Essen lernen sich die Teilnehmer unterschiedlicher Herkunft in geselliger Atmosphäre kennen. Im letzten Jahr hatten sich rund 40 Gäste und Gastgeber an der Aktion beteiligt. „Die Teilnehmerzahl war 2010 das Schöne – vom Studenten bis zu Rentnern und Familien war alles dabei“, so Ebre. Die letztjährigen Teilnehmer lobten vor allem den Austausch und den persönlichen Rahmen der Veranstaltung; die Gäste waren außerdem von Vielfalt und Qualität der Speisen ihrer Gastgeber begeistert.

Wer als Gast oder Gastgeber gemeinsam Fastenbrechen teilnehmen möchte, kann sich auf www.heidelberger-fastenbrechen.de bis jeweils drei Tage vor dem Termin anmelden. Auf der Homepage finden sich auch weitere Informationen und Stimmen aus dem Vorjahr.