

RATHENOW

MIT PREMnitz, MILOWER LAND, RHINOW UND NENNHAUSEN



Herr der Steine:
Horst Brix und seine
Schätze Seite 21

GUTEN TAG!



Von Jürgen Lauterbach

Linke Hände

Ich fühle mich dem nicht ganz so bekannten englischen Sänger Billy Bragg verbunden, der seinem Schatz gesteht, dass er sie zwar über alles liebt, aber nicht ihr „handy man“ sei, was so viel bedeutet, dass er zwei linke Hände hat und weder ein Regal aufbauen kann noch für höhere handwerkliche Tätigkeiten der Richtige ist. Ähnlich vom Schicksal gebeutelt und vom Möbelsteck- und Schraubprogramm der Handwerkerziehungsanstalt Ikea in die eigenen Grenzen verwiesen, versuche ich mich daran, die neue Spülmaschine anzuschließen. Wasser und Strom, diese Mischung soll ja nicht ganz ohne sein. Überraschend problemlos bekomme ich die Sicherung ausgeschaltet, den Rest schafft die Methode Augen zu und durch. Am Ende ist der „handy man“ glücklich. Doch Ermüchterung naht. Während die Spülmaschine seit Tagen gewissenhaft ihre Dienste verrichtet, versagt das Licht meines Fahrrades – trotz des Nabendynamos. Die Doppel-linkshand-Fehlersuche vom Birnchen bis zum Kabelchen endet ohne Erfolg. Die Werkstatt muss ran. Sie meldet nach einer Sekunde Vollzug. Der schlaue Mann hat den Lichtschalter nach links geschoben. Darauf muss ein Mensch erst mal kommen.

ZAHL DES TAGES

149

„Ohrwürmer“ sind bislang erschienen. Der „Ohrwurm“ ist das Hörmagazin der Gruppe Westhavelland des Blinden- und Sehbehindertenverbandes: eine Audio-CD. Im April gibt's ein Jubiläum, da erscheint die 150. Ausgabe. Seite 16

IN KÜRZE

Jahresabschluss auf der Tagesordnung

Großderschau. Die nächste Sitzung der Gemeindevertretung Großderschau findet am kommenden Donnerstag, 23. März, im Großderschauer Gemeindehaus, Kleinderschauer Straße 1, statt. Auf der Tagesordnung steht ein Beschluss über den geprüften Jahresabschluss 2015. Außerdem werden die Abgeordneten über die Buswendschleife in Altgarz informiert. Die Sitzung beginnt um 19 Uhr. Sie ist öffentlich. Interessierte Bürger sind herzlich eingeladen, an ihr teilzunehmen.

Informationsabend für potenzielle Pflegeeltern

Havelland. Der Landkreis Havelland sucht Pflegefamilien. Weil einige Kinder und Jugendliche für begrenzte Zeit oder auf Dauer nicht in ihrer eigenen Familie leben können, ist der Bedarf an geeigneten Pflegefamilien im Landkreis Havelland weiterhin vorhanden. Daher werden Pflegeeltern gesucht, die Freude daran haben, Kinder oder Jugendliche in akuten Situationen bei sich aufzunehmen und zu begleiten. Wer Interesse hat, sich näher mit dieser verantwortungsvollen Aufgabe zu beschäftigen, der ist herzlich zu einem Informationsabend des Pflegekinderdienstes des Landkreises Havelland eingeladen. Der Informationsabend findet am Dienstag, 4. April, um 18 Uhr im Kulturhaus „Johannes R. Becher“, Havelländer Weg 67, in Falkensee statt.

Biberburgenfest im Freizeithaus

Rathenow. Das diesjährige Biberburgenfest findet am 31. März ab 15.30 Uhr im Freizeithaus „Mühle“ am Schwedendamm statt. Es gibt ein Mitmach-Programm mit Kinderquiz, Kreativwerkstatt, Fahrrad-Parcours, Glückrad, Essen – fast wie Biber, Begegnung mit einem Hund und Informationen über „So tickt mein Körper“.

IHRE REDAKTION

Redaktion: 0 33 85/52 98 12
Leserservice: 0 33 81/52 56 90
Anzeigen: 0 33 81/52 56 80
E-Mail: rathenow@MAZ-online.de



Zumba liegt auch in unserer Region im Trend. Vor allem Frauen verausgaben sich gern zu Party- und Après-Ski-Hits.

FOTO: REGINA BUDDKE

Zumba, Yoga, Rückenschule

An der Kreisvolkshochschule im Westhavelland boomen die Gesundheitskurse – Vorträge zu Gesundheitsthemen und Kräuterwanderungen sind auch sehr beliebt

Von Joachim Willisch

Rathenow. Ilka Quast hat einen Trend erkannt: Fitness-, Ernährungs- und Entspannungskurse werden an der Kreisvolkshochschule Havelland immer beliebter. „Sie sind schnell ausgebucht“, wusste sie zu berichten, als das Programm der Volkshochschule für das erste Halbjahr vorgestellt wurde. Und wahrhaftig: die Menschen im Westhavelland schwitzen sich bei heißen Zumba-Rhythmen gesund – oder sie lassen es ruhig angehen. Bei einem Yoga-Abend zum Beispiel.

Warum ausgerechnet an der Kreisvolkshochschule? Zwar liegen Sprachkurse immer noch oben auf der Hitliste aber den größten Teilnehmer-Anstieg gibt es eben bei Gesundheitskursen. Ilka Quast, die bei der Kreisvolkshochschule Havelland für die Gesundheitskurse zuständig ist, nimmt auf diese Trends bei der Programmgestaltung schon Rücksicht.

Einer Vergleichsstatistik des Brandenburgischen Volkshochschulverbandes zufolge verzeichnet die neunzehn Volkshochschulen im Land im Gesundheitsbereich mit knapp 20.000 einen großen Anstieg. Und Ilka Quast macht klar, wie breit die Palette ist: „Gesund kochen, Yoga machen oder Zumba

Informationen und Kontakte

Informationen über das gesamte Programm zu den Gesundheitskursen an der Kreisvolkshochschule erfährt man aus dem Semesterheft.

Ansprechpartner sind in der Rathenower Filiale in der Bammer Landstraße 10 von Montag bis Mittwoch persönlich zu erreichen.

Telefonisch geben die Mitarbeiter der VHS unter der Telefonnummer 03385/5517333 Auskunft, online unter vhs@havelland.de.

tanzen – die Volkshochschulen decken diese Nachfragen ab. „Die Menschen leben gesundheitsbewusster. Sie wollen Stress vermeiden und fit bleiben.“ Ein Vorteil der Volkshochschule sei, dass man sich – anders als etwa in Fitnessstudios nicht mit Verträgen binden muss, sondern einzelne Kurse buchen kann. Aber die Palette der Kurse, die das Gesundheitsbewusstsein schärfen sollen, geht noch viel weiter. Wenn Birgit Schmidt zum Beispiel ab Mai drei Kräuterwanderungen unter dem Motto „Mit Kräutern durch das Jahr“ anbietet, dann sollen auch Pflanzen ins Blickfeld rücken, die eher ungeliebt dafür aber besonders gesund sind. Bei dem Kurs wird deutlich, wie man seine Hausapotheke neben den üblichen Medikamenten bestücken kann.

Natürlich spielt Yoga eine wichtige Rolle im Programm der Volkshochschule. „Im körperbezogenen Hatha-Yoga werden zum Beispiel verschiedene Körperstellungen vermittelt, die alle Muskeln kräftigen und dehnen“, weiß Ilka Quast.

Die Wirbelsäule werde vitalisiert und die Atmung wird besser. Yoga gibt es an der Volkshochschule in zahlreichen Varianten. Neben Hatha-Yoga gibt es den Kurs „Yoga für die 50plus-Generation“, „Yoga für Geübte“ oder „Yoga kraftvoll“. Al-

lein 23 verschiedene Kurse sind es im ersten Halbjahr, die teilweise bereits begonnen haben oder noch beginnen werden.

Wer sich trainieren will, der kann aber auch einen der Fitness-Kurse belegen, sagt Ilka Quast. Da geht es dann auch schon mal richtig sport-



lich zu. Im Kurs „Herz aktiv“ wird auf eine verbesserte Leistungsfähigkeit im Alltag hingearbeitet. „Bei diesem Kurs gibt es zudem Übungen an Kleingeräten“, sagt die Gesundheitskurs-Expertin der Kreisvolkshochschule.

In den Fatburner- und Zumba-Kursen können sich die Teilnehmer dann richtig ausarbeiten. Und diese Bewegungsangebote sind nicht nur etwas für junge Leute. Gerade Zum-

ba eigne sich auch sehr gut für Leute ab 50 oder sogar 65 Jahre. Für diese Personengruppe wurden gesonderte Kursangebote entwickelt.

Gesundheit heißt für die Kreisvolkshochschule aber nicht nur die Fitness des Körpers, die Gesundheit der Organe. Seelische Gesundheit sei ebenso wichtig, sagt Ilka Quast und verweist auf das Angebot „Wahre Schönheit kommt von Innen“. Dieses Angebot läuft gerade. Der Kurs für Frauen untersucht, was Schönheit ausmacht und was Frauen zum Strahlen bringt.

Befragt man die Teilnehmer der Kurse, die von der Volkshochschule angeboten werden, so gibt es auch hier einen Trend: Alle Befragten sprechen von einem „Gewinn für die Gesundheit“. Der Effekt trete bei Männern und Frauen, Anfängern und Fortgeschrittenen, Jüngeren und Älteren gleichermaßen ein. Oft hält er bis zu drei Monate und darüber hinaus an. Viele Kursteilnehmer entschließen sich, einen weiteren Kurs zu belegen. Und nicht wenige machen zuhause mit den Übungen weiter.

Einen Tipp hat Ilka Quast noch: Viele Krankenkassen unterstützen den Besuch der Kurse finanziell. Bei zahlreichen Kassen gelten die Kurse als Vorbeugung gegen Krankheiten.

Kummer über neue Nummer

PWG-Mieter ist nicht damit einverstanden, dass am Hauseingang installierte Lampe in der Dunkelheit pausenlos brennt

Von Bernd Geske

Premnitz. Früher ließ sich die leuchtende Hausnummer ein- und ausschalten, das war für Karin und Werner Krebs nicht richtig.

„Das ist eine Verschwendung, die nicht sein muss“, sagt Werner Krebs. Er spricht von grobem Unfug und einem Schilfbürgerstreich. Es reiche völlig aus, eine Leuchte zu haben, die bei Bedarf eingeschaltet werden kann, findet er. So habe es in den vergangenen Jahren stets funktioniert.

Der Eingang sei auch ohne brennende Nummer gut beleuchtet, weil nicht weit entfernt eine Straßenlampe steht. Dass nach Aussagen der PWG die alte Anlage kaputt gewesen sei und deshalb die neue installiert wurde, glaubt Werner Krebs nicht.

„Die alte war voll funktionsfähig“, sagt er. Mit der PWG hat er

deshalb schon mehrere unerfreuliche Telefonate führen müssen, sagt er. Auch ein Antwortbrief



Werner Krebs an der neuen Hausnummer-Leuchte. FOTO: BERND GESKE

des PWG-Chefs auf seine schriftliche Beschwerde hat ihn nicht zufrieden gestellt. Mit dem Bürgermeister hat er in dieser Angelegenheit auch schon einen Gesprächstermin hinter sich.

„Die Leuchte war kaputt und ist erneuert worden“, sagt PWG-Geschäftsführer Dietmar Kästner. Fast der gesamte Bestand der PWG habe Hausnummern, die in der ganzen Nacht leuchten, berichtet er. Nur bei einigen wenigen Blocks im Zentrum gebe es noch die aus DDR-Zeiten stammenden Schalter. „Wir haben die Mieter dort gebeten, die Leuchten in der Dunkelheit immer anzuschalten, weil es aus unserer Sicht sinnvoll ist, wenn das Licht brennt“, sagt Dietmar Kästner. Das sei im Interesse der Ver-

kehrssicherungspflicht. Nach Berechnungen der PWG entstehen Stromkosten von rund einem Euro pro Mietpartei im Jahr durch Hausleuchten, die im Dunkeln ständig brennen. Für Dietmar Kästner ist das eine geringe Größenordnung. Er verweist darauf, dass das Unternehmen die Heizkosten seiner Mieter von 1,3 Millionen in 2012 auf 930.000 Euro in 2016 gesenkt hat. Das sei eine spürbare Sparmaßnahme im Sinne der Mieter.

Bürgermeister Ralf Tebling (SPD) äußert sich im Sinne der PWG. „Sicherheit geht vor“, sagt er. Eine in der Dunkelheit ständig brennende Leuchte sei Stand der Technik. Nach und nach rüste die PWG alle Hauseingänge um – und das sei richtig so.