

Kurz notiert

Angebote für Immobilien abgeben

LÜDINGHAUSEN. Noch bis zum 12. März können neue Immobilienangebote für den Gewerbeimmobilienspiegel angenommen werden. Ansprechpartner: Armin Heitkamp, ☎ 0 25 91/92 63 13.

Gemeinde lädt zur Kreuzwanderung

CAPPENBERG. Die Fastenzeit ist eine Zeit der Besinnung. Rund um Cappenberg gibt es viele Wegkreuze, die Gelegenheit geben, zur Ruhe zu kommen und sich auf die Osterzeit vorzubereiten. Die Kirchengemeinde St. Johannes lädt deshalb zu einer Kreuzwanderung ein. Start ist am Freitag (15. März) um 16 Uhr am Wegkreuz vor dem Hof Schulze-Wischeler am Cappenberger Damm.

Burg trifft Naturwissenschaft

Schüler des St. Antonius Gymnasiums nehmen am Projekt „MINT auf Schlössern“ teil

Von Jenny Hagedorn

Mittelalterliche Schlösser und moderne Naturwissenschaften? „Das klingt im ersten Moment ein wenig seltsam. Was haben Naturwissenschaften mit Burgen zu tun?“, gibt dann auch Dr. Ulrike Frede zu.

LÜDINGHAUSEN. Um dann sofort zu erklären: „Das ist unser Ansinnen, dass wir junge Menschen heranzuführen an Burgen und ihr Interesse dafür wecken.“ Dafür ist das Förderprojekt „MINT auf Schlössern“ gedacht, bei dem Teilnehmer an Zusammenhänge von Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik herangeführt und zugleich mit der regionalen Kultur und Geschichte vertraut gemacht werden. 20 Schüler des Lüdinghauser St. Antonius Gymnasiums werden am 22. Mai auf der Burg Vischering zu drei The-



menblöcken forschen. Beim Untersuchungsmodul „Bauen früher und heute“ sollen die Schüler Statik, Gewölbetypen und die Herausforderungen des Bauens im Wasser kennenlernen. „Konservierung von Lebensmitteln im Mittelalter

und in der Gegenwart“ heißt es in einem weiteren Themenblock, bei dem unter anderem auch das Maggi-Werk besucht wird. Darüber hinaus haben die Schüler die Möglichkeit, sich mit der „Burganlage als Biotop beziehungsweise die

Pflanzenwelt rund um die Burg“ zu beschäftigen. Dabei wird unter anderem eine Lagekarte erarbeitet. Landesweit nehmen 120 Schüler der gymnasialen Oberstufe bei Projekttagen auf sechs verschiedenen Burgen teil.

HOTEL RESTAURANT SPARTA

GRIECHISCH MEDITERANE KÜCHE

SPARTA NACHT AM 16. MÄRZ

Mit griechischer Live Musik
Feiern Sie mit netten Leuten im griechischen Stil!

Eintritt FREI

Alter Berg 2 • 59348 LH-Seppenrade
Telefon 02591 9651753 • www.sparta-seppenrade.de

Versüßt dir den Tag.

HALLO

Finn Comfort
Made in Germany

FinnComfort®
Der Schuh zum Wohlfühlen.

Herren-Halbschuh » BRADFORD

Nur bei Ihrem guten Fachhändler:

RAESELD schuhe mitten im Ort

...und der Schuh passt!!!
Nordkirchen · Bergstraße 3
Telefon (02596) 2519
www.schuh-raesfeld.de

- Anzeige -

D e r S t r e s s k e n n t s i c h l a s s e n

Stress bei der Arbeit, Stress zu Hause, ja Stress sogar in der Freizeit – das gehört heutzutage schon fast zum „guten Ton“. Vom Schüler über die berufstätige Mutter bis zum Topmanager – die meisten Menschen setzen die Anforderungen des modernen Lebens unter Druck.

Soweit muss es aber nicht kommen, meint Rüdiger Siegel. Er rät dazu, die persönliche Belastung in verträglichen Grenzen zu halten, körperlich aktiv zu sein und ganz bewusst auf Erholungsphasen zu achten. Von Vorteil ist es, ein Entspannungsverfahren zu erlernen und zu praktizieren.

Mit über 25-jähriger Erfahrung in der Vermittlung von autogenem Training und der progressiven Muskelrelaxation begrüßt der Entspannungspädagoge seit einiger Zeit in Selm seine Kursteilnehmer. Hier stehen der Mensch und der helfende Gedanke immer im Mittelpunkt. Trainingserfolge stellen sich so recht schnell ein.

Neben diesen Kursen, die im Physiogym Theus, Schachtstraße 3 in Selm stattfinden, bietet er auch noch Workshops zum Thema Stressbewältigung an. In diesen bringt er den Teilnehmern die evolutionäre Unverzichtbarkeit, Bedeutung und Wirkung von Stress näher.

Ein weiterer Interessenschwerpunkt liegt in der Vermittlung von geeigneten Strategien zur Bewältigung von Angst- und Panikattacken. Auch hier handelt es sich um ein zunehmendes Krankheitsbild. Auf vielfachen Wunsch hat Siegel in Kooperation mit dem Musikproduzenten Thomas Vietze vom electric air project (www.gemafreimusic.de) bereits eine Entspannungs-CD auf den Markt gebracht.

www.entspannungselm.de

**Psychologischer Berater
Personal Coach
Entspannungspädagoge
Stressbewältigungstrainer**

Rüdiger Siegel
Entspannung · Bewältigung

- Vermittlung von Entspannungsverfahren
- Autogenes Training nach J. J. Schultz
- Progressive Muskelentspannung (PMR) nach E. Jacobson
- **Bewältigungsstrategien für Angst- und Panikattacken**

Kurs: Autogenes Training
fortlaufend neue Kurse
(7 Abende à 90 Minuten)

Weitere Kurse auf Anfrage

Info: Rüdiger Siegel · Telefon 0 25 92/98 32 76