Zwischen Waldpilzen und Vokabeln

Anmelden für VHS-Kurse noch möglich

Hann. Münden – Die Volkshochschule Göttingen Osterode, Geschäftsstelle Hann. Münden, bietet am Samstag, 14. September, von 9.30 bis 17 Uhr eine Einführung in die Welt der Speise- und Giftpilze mit einer Pilzexkursion an, teilt Heike Scholtz-Pflum von der VHS mit. Die Kursgebühr beträgt 34 Euro pro Perso, Interessierte können sich bis zum 11. September anmelden. Steinpilze, Maronen und Pfifferlinge seien die Favoriten bei den Pilzsammlern. Doch welche Pilze sind das, die oft massenhaft und verlockend in den Wäldern wachsen? Wie kann man sicher sein, dass kein Giftpilz in meinem Korb landet? Nach einer Einführung in die Pilzkunde startet die Exkursion. Die Pilze werden gemeinsam nach Gattung geordnet. Durch Übungen bekommen die Teilnehmer die Möglichkeit, auch unbekannte Pilze zu bestimmen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Trittsicherheit ist im Gelände von Vorteil. Bitte einen Korb, Taschenmesser, Notizblock, wetterfeste Kleidung sowie einen Mittagsimbiss und Getränke für den eigenen Bedarf mitbringen.

„Englisch für Anfänger“ sowie der Fortgeschrittenenkurs „Englisch A2.1“ beginnen am Dienstag, 10. September, in der Volkshochschule in Hann. Münden. Das teilt Kirsten Sorgatz von der Volkshochschule mit. Eine Anmeldung ist bis zum 9. September möglich.

Die Kurse umfassen je 15 Termine, die Teilnahme kostet 112 Euro. Die Anfänger lernen von 17.30 bis 19 Uhr, die Fortgeschrittenen von 19.15 Uhr bis 20.45 Uhr. sta

Anmeldungen für die Pilzexkursion und die Englischkurse sind bei der VHS in Hann. Münden; Wilhelmshäuser Str. 90, Tel: 05541-9548360 oder unter vhs-goettingen.de möglich.

Expertenwissen ist für Pilzsuche lebenswichtig: hier ein mit Maronen-Röhrlingen gefüllter Pilzkorb. SYMBOLFOTO: PATRICK PLEUL/DPA

Bereit für neues Training

„Strong by Zumba“ jetzt auch in der Volkshochschule

Trainerin für Zumba und Strong by Zumba: Tanja Rinke. FOTO: WIEBKE HUCK

Hann. Münden – Etwas für die Fitness tun, das kann man nicht nur im Verein oder im Fitness-Center, sondern auch bei der Volkshochschule. Zusätzlich zu „Zumba“ wird dort jetzt auch „Strong by Zumba“ angeboten – was mit einem völlig anderen Konzept arbeite, erklärt Trainerin Tanja Rinke. Während Zumba von fröhlicher Tanzmusik lebt, unter anderem Elemente aus Merenque, Salsa und Samba einbezieht und mit der Musik den Rhythmus der Bewegungen begleitet, ist „Strong by Zumba“ ein kraftvolles Konditionstraining, das auch Kampfkunstelemente mit einbezieht. Zumba kann als Mischung aus Aerobic und internationalen Tänzen beschrieben werden, bei Strong by Zumba gehe es um Fett verbrennen und Muskeln aufbauen.

„Wenn ich es einfach ausdrücken soll, ist Zumba die Party und Strong by Zumba das Bootcamp“, sagt Trainerin Tanja Rinke lachend.

„Strong by Zumba“, das sind genau vorgegebene Bewegungsabläufe, die exakt auf die dafür konzipierte Musik passen. Diese Bewegungsabläufe müssen die Trainer vorher genau einstudieren. Das Ganze sei so konzipiert, dass die Musik die Teilnehmer immer weiter anspornt die Bewegungen zu wiederholen, um so über die eigenen Grenzen hinauszugehen. Kniebeugen, Ausfallschritte und Liegestütze gehören dazu. Tanja Rinke war 2015 selbst Teilnehmerin eines VHS-Zumba-Kurses und von der Kombination Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen sofort begeistert. Einmal in der Woche trainierte sie in der VHS, außerdem fast täglich zuhause.

„Mir ging es körperlich so viel besser durch den Sport“, so die 43-Jährige, deren Zumba-Leidenschaft geweckt war. 2017 dann stieß sie auf „Strong by Zumba“. Und weil in der näheren Umgebung noch keine Kurse angeboten wurden, entschied sich Tanja Rinke dazu, selbst Trainerin zu werden. Sie ließ sich 2017 in Köln zur lizenzierten Strong-by-Zumba-Trainerin ausbilden und machte im Jahr darauf auch den Trainerschein für Zumba. Bisher hat sie ihre Kurse nur im Fitness-Center angeboten, dieses Jahr erstmals auch im Programm der Volkshochschule. Beide Kurse beginnen am Donnerstag, 12. September, und finden im Ballettraum des Grotefend Gymnasiums statt. Strong by Zumba von 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr, dann folgt von 20 Uhr bis 21 Uhr Zumba.

Anmeldungen sind noch bis einschließlich Montag, 9. September, über die Homepage unter vhs-goettingen.de möglich. Weitere Informationen gibt es bei der VHS Göttingen Osterode, Geschäftsstelle Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90, Telefon: 0 55 41 / 95 48 36 0. Auch in Staufenberg findet ab der kommenden Woche ein Zumba-Kurs statt. zwh

» ARTIKEL LINKS

Wie es wäre, die Heimat zu verlassen

Selbsterfahrungsprojekt im Mündener Ochsenkopf

Hann. Münden – Das Projekt OX-Location im Ochsenkopf, Sydekumstraße 8, Hann. Münden, lädt für kommenden Sonntag zu Aktionen ein:

Ein interaktives Klang- und Selbsterfahrungsprojekt beginnt um 16 Uhr, der Eintritt ist frei.

„Wie wäre es, wenn wir unsere Heimat verlassen müssten? Was nähmen wir mit? Mit wem machen wir uns auf die Reise?“ ist die Veranstaltung überschrieben. Eingeladen sind alle Mündener, sich diesem Gedankenexperiment zu stellen. „Findet sich eine Gruppe von Menschen, die sich mit ein paar ihnen wichtigen Gegenständen auf einen Stadtauszug einlässt? Um zu fühlen, was es bedeuten würde, der Heimatstadt den Rücken zu kehren – mit ungewissem Ziel?“ heißt es in der Einladung.

Auch gemeinsames Singen europäischer Volkslieder mit dem Ensemble Flügelschlag steht auf dem Programm. Damit alle mitsingen können, werden die Texte auf einem Großbildschirm eingeblendet.

Um 17 Uhr machen sich die Teilnehmer dann tatsächlich auf den Weg und ziehen über die historische Werrabrücke aus der Stadt. „Heimatverlust. Ein historischer Stadtauszug“ heißt das und ist Teil der Reihe „Wo bin ich zuhause?“.

Bereits ab 14 Uhr kann das historische Gebäude, in dem Kultur im OX wirkt, besichtigt werden. tns

NOTDIENSTE AM WOCHENENDE

NOTRUFE
Polizei: 110, Fax 110
Feuerwehr: 112, Fax 112
Rettungsdienst: 112
Notarztwagen: 112

HANN. MÜNDEN
Ärztliche Notdienstzentrale der niedergelassenen Ärzte im Nephrologischen Zentrum Niedersachsen: für Hann. Münden mit Altkreis und Reinhardshagen:
Sa. u. So./Feiertag: 8 bis 21 Uhr, 0 55 41/80 30;
telefonische Anmeldung empfehlenswert; Hausbesuchsvermittlung.
Privatärztlicher Notdienst „ArztRuf 19 257“: für Hann. Münden und Dransfeld:
Sa. u. So.: 05 51/1 92 57.
Frauenhaus: Sa. und So. 10 bis 19 Uhr; 0 55 41/90 30 99.
Staufenberg: Sa. und So. :
Ärztlicher Notdienst unter Notruf-Nr.: 0 55 41/80 30.

TELEFONDIENST
Klinikum Hann. Münden:
0 55 41/ 99 60
Versorgungsbetriebe:
bei Erdgasstörung:
0 180/27 07 500; bei Strom-, Wasser- und Wärmestörung:
0 180/27 07 800;
Zentrale: 0 55 41/70 70
Giftnotrufzentrale:
05 51/1 92 40
Ev. Telefonseelsorge:
08 00/1 11 01 11 (kostenlos)
Kath. Telefonseelsorge:
08 00/1 11 02 22 (kostenlos)

APOTHEKENDIENST
Hann. Münden/Reinhardshagen: Sa. ab 13 Uhr: Neumündener Apotheke, Wiesenpfad 1, 0 55 41/41 31.
- So. ab 9 Uhr: Rosen-Apotheke, Lange Straße 53, 0 55 41/9 88 80.
Dransfeld: Sa. ab 8 Uhr: Burg-Apotheke, Lange Str. 43-45, Adelebsen, 0 55 06/9 71 70
Staufenberg: Sa. ab 8.30 Uhr: Bären-Apotheke am Klinikum, Mönchebergstr. 50, 05 61/ 87 79 79.
So. ab 8.30 Uhr: Apotheke am Lindenberg, Forstbachweg 47a, Kassel-B., 05 61/51 29 90.

ZAHNARZT
Altkreis Münden: Sa. und So.:
jeweils von 10 bis 11 Uhr: Zahnärztin Fuchs, Lange Straße 102, Tel. 0 55 41/53 92.

TIERÄRZTE
Göttingen: Sa. u. So.: Tierklinik/ Tierärztl. Institut, Burckhardtweg 2, 05 51/3 92 33 87.
tierarzt-notdienst-goettingen.de
Kassel: Sa. u. So.: Tierärztl. Klinik Dr. Doering, Umbachsweg 8, 05 61/52 63 63.
Lenglern: Sa. u. So.: Dr. Heinze-Rusche, Fichtenweg 1, 0 55 93/ 89 89.
Duderstadt: Sa. u. So.: Tierarztpraxis Rust/Rautenberg, Schützenring 14, 0 55 27/8 49 15 15.

KRANKENTRANSPORTE
Hann. Münden: Arbeiter-Samariter-Bund (ASB),
05 51/1 92 22 und
0 55 41/9 05 20; Rettungsdienst und Notarzt, 1 12.
Dransfeld: Arbeiter-Samariter-Bund (ASB), 05 51/1 92 22.
Staufenberg: Arbeiter-SamariterBund (ASB), 05 51/1 92 22.
Göttingen: Notfallambulanz: Ev. Krankenhaus Weende,
05 51/51 79 90.

Frölich-Reisen Premiumreisen

Premiumreisen – ein exklusives Reiseerlebnis
In den Premiumbussen von Frölich-Reisen zu verreisen, bedeutet ein Komforterlebnis der Extraklasse. Freuen Sie sich auf:

- ✔ Extrabreite Komfort-Schlafsessel
- ✔ Exklusive 2+1-Bestuhlung
- ✔ Mindestens 86 cm Sitzabstand
- ✔ Multimedia-Center und WLAN
- ✔ Ihre persönliche Reisebegleitung
- ✔ Frühstück bei der Anreise
- ✔ Haustürabholung

Graal – Müritz

Termin: 10.11.–15.11.2019 **p. P. ab € 679,–**
Reise im Premiumbus mit Busbegleitung, Haustürabholung, 5x Übernachtung im 4****-sup. IFA-Hotel, 5x Halbpension, umfangreiches Ausflugspaket

Semperoper Dresden

Termin: 29.11.–01.12.2019 **p. P. ab € 498,–**
Reise im Premiumbus mit Busbegleitung, Haustürabholung, 2x Ü/F im 4****-Hotel, Karte PK 3 für Nabucco (von Giuseppe Verdi) in der Semperoper, Stadtrundfahrt, Kurtaxe

Nikolaus in Bonn

Termin: 06.12.–08.12.2019 **p. P. ab € 315,–**
Reise im Premiumbus, Haustürabholung, 2x Übernachtung im 4****-Maritim-Hotel, 2x Frühstücksbuffet, Begrüßungsglühwein, Stadtrundfahrt, kleine Nikolausüberraschung

Winter in Finnland

Termin: 01.02.–09.02.2020 **p. P. ab € 1.998,–**
Reise im Premiumbus mit Busbegleitung, Haustürabholung, Fährüberfahrten mit Übernachtung in Doppelkabinen außen, Hotelübernachtungen in 4****-Hotels, 8x HP, umfangreiches Ausflugspaket

Weitere Informationen unter: www.froelich-reisen.de

Frölich-Reisen GmbH, Hessisch Lichtenau, Ludwig-Frölich-Straße 1–5, Telefon 05602 80070
Reiseland Frölich-Reisen, Eschwege, Marktplatz 26, Telefon 05651 50066
www.froelich-reisen.de | info@froelich-reisen.de