

Am Ball bleiben

Die Evangelische Frauenhilfe im Rheinland bietet Jonglagekurse für Anfänger an. Körper und Geist gefordert

VON STEFAN KNOPP

BAD GODESBERG. Kathrin Lange war nach etwas mehr als einer Stunde Workshop sichtlich außer Atem und dankbar für die kleine Pause. „Ich habe mich noch nie so viel gebückt“, sagte sie. „Ich habe unterschätzt, wie anstrengend das ist.“ Sie lernte Jonglieren, und bei Trainerin Petra Schliebitz beginnt das damit, dass man Bälle erst mal nicht auffängt, um ein Gefühl fürs Werfen zu bekommen. Dementsprechend muss man die Bälle sehr oft wieder vom Boden aufheben.

Den Kurs „Jonglage für Anfänger“ bietet die Tanzpädagogin mit Zusatzqualifikation für Psychomotorik für die Weiterbildungseinrichtung der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland im M2 Haus am Moltkeplatz an, mit dem diese eine Kooperation aufgebaut hat. Der Workshop fällt unter die Kategorie Gesundheit und Prävention, weil beim Jonglieren Körper und Geist gleichermaßen gefordert werden.

„Es sieht so spielerisch aus, aber es ist sehr anstrengend“

Petra Groß
Jonglage-Schülerin

Schliebitz selbst ist seit 20 Jahren darin geübt, die Bälle in der Luft zu halten, und leitet seit rund zehn Jahren auch andere darin an. „Irgendwann wird man süchtig“, sagte sie beim ersten von zunächst fünf Kursen am Samstag. „Ich hänge am Ball.“ Für sie ist das inzwischen eine Fingerübung, sie jongliert nebenbei, auch mal an der Bushaltestelle, während andere die Wartezeit damit zubringen, auf ihr Handy zu starren. „Manchmal stelle ich mich auch absichtlich vor eine Überwachungskamera.“ Zur Unterhaltung derer, die am anderen Ende den Bildschirm überwachen.

Die längste Zeit, in der sie drei Bälle in der Luft gehalten hat? „Ich kam auf zehn Minuten.“ Dafür muss man lange üben, „sozusagen am Ball bleiben“, wie Schliebitz es ausdrückte, und in dem Kurs schafft sie die Grundlagen dafür. Los ging es mit Atem- und Lockerungsübungen, denn Jonglage geht in die Muskulatur. Dann sollten die Teilnehmer zunächst einen Ball hochwerfen, und zwar nur bis



Trainerin Petra Schliebitz (l.) zeigt den Teilnehmern die Grundlagen fürs Jonglieren.

FOTO: DÜREN

auf Stirnhöhe. „Sonst kriegt man Nackenprobleme.“ Dann wurde der eine Ball in einem gleichmäßigen Bogen von einer Hand in die andere geworfen.

Schließlich nahmen die Teilnehmer einen weiteren Ball in die Hand. Wenn der erste an der höchsten Stelle in der Luft verharrt, wirft man den zweiten. Wieder Bögen werfen, den ersten fallen lassen, den letzten fangen, ähnlich geht es mit dem dritten Ball. Deshalb muss man sich in dem Kurs so viel bücken.

So geht es weiter, und wer es genau wissen will, sollte einen der folgenden Kurse buchen. Schliebitz empfiehlt nicht, es per Anleitung etwa aus einem Buch alleine zu versuchen. Sie habe es versucht,

auch mit Internetvideos, aber einen Trainer vor sich zu haben, könne das nicht ersetzen.

Teilnehmerin Petra Groß überlegte, ob sie zu Hause weiter übt. „Ich wollte schon immer mal ausprobieren, wie das geht“, sagte sie. „Es sieht so spielerisch aus, aber es ist sehr anstrengend.“ Und zwar körperlich und mental, da man sich sehr konzentrieren müsse. „Auf jeden Fall war es gut, das unter richtiger Anleitung zu machen.“

Jonglage schult die Hand-Augen-Koordination. „Ich hatte einen Aha-Effekt, wie der Körper beansprucht wird“, sagte Lange. Auch sie überlegt, das Gelernte zu Hause weiter zu üben, vielleicht kommt die „Sucht“ ja auch bei ihr. „Wenn man es kann, läuft es ja fast neben-

her“, sagte sie, nachdem sie gesehen hatte, mit welcher Leichtigkeit Schliebitz die Bälle in der Luft hielt. Aber auch bei der Trainerin ist

bei drei Bällen Schluss. „Ich habe es mit fünf Bällen versucht.“ Aber das gehe dann eben nicht mehr nebenher.

TERMINE FÜR DEN KURS

Jonglage für Anfänger

Die weiteren Termine für diesen Workshop sind jeweils Samstag, 15. Februar, 14. März, 11. April und 20. Juni. Der Kurs ist für alle ab 16 Jahren geeignet. Er findet im Seminarraum des M2-Haus am Moltkeplatz 2 statt, die Teilnahme kostet 25 Euro pro Termin. Allerdings bauen die einzelnen Workshops nicht aufeinander auf, sondern Pe-

tra Schliebitz erklärt jedes Mal die Grundlagen.

Anmelden kann man sich über die Weiterbildung der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland bei Nora Hahn: telefonisch unter ☎ 0228/9541123 oder per Mail an anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de. Infos auf www.weiterbildung-frauenhilfe.de. Man sollte lockere Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. kpo

Smartphones richtig nutzen

BAD GODESBERG. Dinge im Internet suchen und buchen, Fotos machen und per E-Mail oder Whatsapp verschicken: Ein Smartphone ist praktisch. Allerdings können die elektronischen Helfer so viel, dass man leicht den Überblick verliert. Was kann man dagegen tun? Antwort gibt ein Kurs, der vom 4. bis 18. Februar jeweils dienstags von 10 bis 13 Uhr in der Begegnungsstätte Mehlem, Utestraße 1, stattfindet. Der Kurs wendet sich speziell an „Spät-Einsteiger“, die den Umgang mit ihren Geräten gründlich und systematisch lernen möchten. Der Kurs ist für Geräte mit Android gedacht, ein Kurs für iPhones und iPads von Apple wird im März angeboten. Weitere Infos unter ☎ 02224/123 70 70. oni

Französisches Frühstück

PENNENFELD. Ein französisches Frühstück mit französischer Konversation gibt es an diesem Mittwoch von 9.30 bis 10.30 Uhr im Nachbarschaftstreff Pennenfeld, Maidenheadstraße 20. „Zu Croissants und Café-au-lait trainieren und genießen wir gemeinsam die französische Sprache“, sagt Organisatorin Nadine Schwarz-Kühle. Um Anmeldung wird bis zum 20. Januar unter ☎ 0228/2274 2441 gebeten. Die Kosten betragen 2,50 Euro. oni

„Godesberg könnte bunter sein“

Ehemalige EU-Kommissarin Wulf-Mathies spricht beim Kulissengespräch über die Entwicklung des Stadtbezirks

VON JAKUB DROGOWSKI

BAD GODESBERG. Die ehemalige ÖTV-Vorsitzende, EU-Kommissarin und überzeugte Wahl-Bonnerin Monika Wulf-Mathies war am Sonntag zu Gast im Kleinen Theater. Bei angenehmer Gesprächsatmosphäre gewährte sie ihrem Publikum einen spannenden Rückblick auf ein bewegtes politisches Leben und sprach über die Vorzüge, Bad Godesbergerin zu sein. Als Moderatorin führte, wie bei den vorherigen Kulissengesprächen des Vereins für Kunst und Kultur Bad Godesberg, die ehemalige Sportmoderatorin und Zweite Vorsitzende Sabine Köhne-Kayser das Gespräch.

Im Theatersaal hatte Wulf-Mathies die Sympathien des Publikums schnell auf ihrer Seite. Der langjährigen SPD-Politikerin und Gewerkschaftschefin liegt das öffentliche Auftreten immer noch im Blut, ebenso ihr Talent, Menschen aus der Seele zu sprechen. Die Frage Köhne-Kaysers, was sie an Bad Godesberg besonders schätze, beantwortete sie mit der Attraktivität des Parks und der Schönheit vieler Häuser aus der Gründerzeit. „Seit 2001 wohne ich hier in einem wunderschönen Haus aus dem Jahre 1902. Es ist eine tolle Gegend zum Spaziergehen.“ Das anhan-

tende „Bashing auf den Stadtbezirk“, wie es Sabine Köhne-Kayser nannte, kann sie nicht nachvollziehen. Auf die Frage, ob sie sich im

„Das ist kein Anlass, den Untergang Godesbergs zu betrauern“

Monika Wulf-Mathies
Ehemalige EU-Kommissarin

Ortszentrum sicher fühle, konterte die ehemalige Referatsleiterin für Sozial- und Gesellschaftspolitik

unter Willy Brandt mit einem klaren „Ja“. Ihrer Meinung nach sei der Stadtbezirk wieder deutlich schöner als noch vor einiger Zeit.

Allerdings machte die frühere Europapolitikerin eine Einschränkung: „Bad Godesberg könnte noch etwas bunter sein.“ Sie bezog sich damit auf die häufig vollverschleierte Frauen aus dem arabischen Raum, die als Gäste zum Kur- und Klinikaufenthalt oft das öffentliche Bild der Godesberger Innenstadt prägen. „Als Frau stimmt mich das natürlich etwas bedenk-

lich“, so Wulf-Mathies. Gleichzeitig mahnte sie zur Mäßigung und kritisierte die oft hitzig geführte öffentliche Diskussion. „Das ist kein Anlass, den Untergang Godesbergs zu betrauern“, erkannte sie und erntete, wie so häufig, anerkennenden Applaus. Wichtig sei, so Wulf-Mathies, immer wieder das Gespräch zu suchen und Gesprächsangebote anzunehmen, um das Entstehen von Parallelsellschaften zu verhindern.

Nach launigen 60 Minuten gab es für die Gesprächspartner und die Zuhörerschaft eine Pause mit leckerer Weinprobe von der Winzerinitiative „Die Gipfelstürmer“. Die beiden Pianisten Myriam Farid und Georgy Voylochnikow von der Johannes Wasmuth Gesellschaft erfreuten das Publikum nach der Pause mit einem virtuos Klavierduett von Schuberts Fantasie.

Gegen Ende des Gesprächs lobte Monika Wulf-Mathies das starke Bonner Bürger-Engagement und Teile der Kommunalpolitik, auch wenn sie offen zugab: „Manchmal könnte ich mir einen aktiveren Bürgermeister vorstellen.“

Der Kulturverein lädt bereits ein zum nächsten Kulissengespräch im Kleinen Theater am 25. Februar 2020 mit Moritz Seibert, dem Intendanten des Jungen Theaters Bonn.



Wahl-Godesbergerin Monika Wulf-Mathies (links) im Gespräch mit Sabine Köhne-Kayser im großen Saal des Kleinen Theaters Bad Godesberg. FOTO: DROGOWSKI

Jansen kritisiert Bonnorange

Reinigung sei nicht von allen leistbar

BAD GODESBERG. Der Bad Godesberger Bezirksbürgermeister Christoph Jansen (CDU) übt Kritik an Bonnorange. Der städtische Abfallentsorger, der auch für die Straßenreinigung und den Winterdienst in Bonn zuständig ist, hatte zum Jahresbeginn eine neue Straßenreinigungssatzung eingeführt. „Für die Irritationen und den Ärger, die die Änderung der Straßenreinigungssatzung ausgelöst hat, habe ich großes Verständnis. Die auf einige Bürgerinnen und Bürger übertragenen zusätzlichen Reinigungspflichten sind nicht von allen leistbar, hier müssen andere Lösungen gefunden werden“, sagt Jansen. Zudem müssten die Reinigungspflichten verständlich und nachvollziehbar sein. „Dies ist bisher nicht der Fall.“

In dem Bürgerbrief, der Ende 2019 von Bonnorange verschickt wurde, seien die Änderungen aus seiner Sicht „missverständlich und ungeschickt“ kommuniziert worden. Klarheit soll eine öffentliche Dialogveranstaltung schaffen, zu der er Bonnorange-Chefin Kornelia Hüter eingeladen hat. „Hier sollen die Bedenken der Bürgerinnen und Bürger gehört und diskutiert, Fragen beantwortet und Details zu den neuen Regelungen erklärt werden.“ Der Termin sei allerdings noch offen.

Jansen halte es für notwendig, die im vergangenen Jahr beschlossenen Änderungen der Satzung zu überprüfen und – dort, wo nötig und sinnvoll – durch politische Beschlüsse nachzubessern. „Und zwar sehr viel schneller als bei der turnusgemäßen Überprüfung gegen Ende des Jahres.“ Seine Partei hatte aber auch die jüngste Änderung im Stadtrat beschlossen. oni

Karnevalsmotto für die nächste Session

BAD GODESBERG. Der Festausschuss Godesberger Karneval sammelt aktuell Mottovorschläge, um die nächste Session 2020/2021 zu bestreiten. Kreative Ideengeber melden sich bitte bis zum 14. Februar 2020 per E-Mail an motto@fagk.de. Auch mehrere Vorschläge sind erlaubt. Eine Jury entscheidet direkt nach Einsendeschluss, welches Motto zum Tragen kommt. Der Einsender, dessen Mottovorschlagnach von der Jury des Festausschusses Godesberger Karneval ausgewählt wird, erhält sowohl einen Prinzenorden wie auch zwei Eintrittskarten zur nächsten Prinzenproklamation. oni

Trickbetrüger erkennen

FRIESDORF. Die Katholische Frauengemeinschaft St. Marien und Servatius informiert an diesem Donnerstag über Trickbetrüger und wie man sich vor ihnen schützen kann. Beginn ist um 15 Uhr im Pfarrzentrum St. Servatius, Annaberger Straße 199. Als Ansprechpartner sind erfahrene Polizisten vor Ort. Der Eintritt ist frei. Aus organisatorischen Gründen wird darum gebeten, sich unter ☎ 0228/971 47 630 anzumelden. oni

Über Godesberger Waldwege

BAD GODESBERG. Über die Waldwege von Bad Godesberg geht es an diesem Mittwoch ab 11.30 Uhr mit dem Eifelverein. Die Route: Godesberg, Burgfriedhof, durch den Wald Richtung Waldkrankenhaus. Der etwa zehn Kilometer lange Weg, für den man dreieinhalb Stunden einplanen sollte, ist geprägt von einem längeren Anstieg. Ab dem Waldkrankenhaus fährt die Buslinie 639 zurück. Anmeldung unter ☎ 0228/34 64 93. oni