



Pressedienst

12. September 2017

515/2017 **Neues Amtsblatt erschienen**

516/2017 **Teilstück der Erinstraße gesperrt**

517/2017 **VHS-Kurs „Fitboxen“**

518/2017 **VHS-Seminar „Die Entdeckung des inneren Schalters“**





12. September 2017

515/2017

Neues Amtsblatt erschienen

Die Ausgabe 21/2017 des städtischen Amtsblattes ist erschienen.

Inhalt:

- Bebauungsplan Nr. 243, Planbereich „Wohnen in der Kernnade“, hier: Bekanntmachung des Satzungsbeschlusses
- Anmeldung der Lernanfänger für das Schuljahr 2018/2019
- Bekanntmachung des Wasser- und Bodenverbandes Dattelner Mühlenbach: Termine der diesjährigen Gewässerschauen

Im Internet stehen die Amtsblätter auf der städtischen Seite www.castrop-rauxel.de, Menüpunkt „Bürgerservice, Politik und Verwaltung / Verwaltung“, zum Abruf bereit. Interessenten können sich hier auch für ein Abonnement der zukünftigen Ausgaben registrieren. Diese Zustellung erfolgt dann nach Erscheinen jedes neuen Amtsblattes kostenlos per E-Mail.

Das neue Amtsblatt liegt außerdem am Leseplatz im Rathaus vor den Sitzungsräumen 4 und 5 aus und hängt im gläsernen Schaukasten im Rathaus-Eingang C auf Forumsebene.





Pressedienst

12. September 2017

516/2017

Teilstück der Erinstraße gesperrt

Vom Altstadtring bis zum DIEZE, Höhe Fußgängerbrücke Krickesteg, wird die Erinstraße wegen der Veranstaltung „Rock unterm Förderturm“ von Freitagnachmittag, 15. September, 17 Uhr bis Sonntagmittag, 17. September, 12 Uhr für den Fahrzeugverkehr gesperrt.

Der Sackgassenbereich rund um den Erinturm wird bereits ab Freitag früh 7 Uhr gesperrt.





12. September 2017

517/2017

VHS-Kurs „Fitboxen“

Fitboxen ermöglicht ein intensives Kraft- und Ausdauertraining, das speziell auf die Bedürfnisse von Kampf- und Fitness-Sportler ausgerichtet ist. Dabei werden Elemente von Bodyworkout, Boxen und Gymnastik miteinander verbunden. Einen neuen Kurs „Fitboxen“ bietet die VHS ab Freitag, 22. September, von 17.00 bis 18.30 Uhr in der Fight Area Castrop-Rauxel, Am Landwehrbach 6, an.

Das Training ist für Frauen und Männer sowie Jugendliche ab 15 Jahren geeignet und geht über fünf Freitagstermine. Kursleiter ist Andreas Schumacher. Teilnehmer sollten nach Möglichkeit Boxhandschuhe mitbringen.

Anmeldungen nimmt die VHS in der Widumer Straße 26 bis Montag, 18. September, unter vhs@castrop-rauxel.de und 02305 / 54884-10 entgegen. Die Teilnahmegebühr beträgt 18 EUR.





12. September 2017

518/2017

VHS-Seminar „Die Entdeckung des inneren Schalters“

Am Sonntag, 24. September, ist nicht nur Bundestagswahl, sondern auch ein besonderes Wochenendseminar der VHS. Von 10.00 bis 16.00 Uhr können Interessierte im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4, lernen, ihre Gefühle und Gedanken in eine wohltuende, zuversichtliche Gelassenheit zu lenken. Der erfahrene Diplompsychologe Peter Bergholz leitet dieses Seminar mit dem Titel „Und plötzlich wird vieles leichter - Die Entdeckung des inneren Schalters.“

Drei innere Schalter machen es möglich, ohne großen Aufwand gelassener mit Alltagssituationen und persönlichen Problemlagen umzugehen. Die Seminarteilnehmer trainieren, wie sie diese neue Technik mit kleinen Bewegungen, Musik und unterstützenden Rhythmen aktivieren können.

Diese Technik bringt Harmonie in die Hirnprozesse und stoppt somit Druck, innere Unruhe, Angst- und andere Stressgedanken sofort. Psyche und Nervensystem gelangen dabei in ein optimales Zusammenspiel, und es entstehen wunderbar beruhigende, heilsame und inspirierende Momente, nach denen sich jede Seele sehnt. In schwierigen Zeiten werden diese Momente zu einer 'rettenden Insel', auf der man immer wieder inneren Halt und Zuversicht findet.





Pressedienst

Seite 2

Die Gefahren andauernder Anspannung wurden lange verdrängt. Doch die Hirnforschung hat sie als Ursache von Bluthochdruck, Diabetes, Gewichts- und Schlafproblemen, Pessimismus und vorzeitigem Altern erkannt. Mit seinen inneren Schaltern kann man diese Prozesse unterbrechen.

Seminarleiter Peter Bergholz war 14 Jahre Leiter einer zentralen Lebens- und Erziehungsberatungsstelle bei Hamburg. Danach gründete er ein Institut für Angst- und Stressbewältigung im Odenwald und macht heute seine 'Psychologie des inneren Umschaltens' in vielfältigen Vorträgen und Trainings international bekannt. Den Weg zu den inneren Schaltern hat er in einigen Büchern beschrieben, zum Beispiel „Dein Bauch ist klüger als du“, „Die Rossini-Methode“ oder „Dynamische Entspannung“.

Die Teilnahmegebühr beträgt 39 EUR. Bitte eine (Yoga)-Matte, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Anmeldungen nimmt die VHS noch bis Montag, 18. September, in ihrer Geschäftsstelle in der Castroper Altstadt, Widumer Straße 26, Tel. 02305 / 54884-10, E-Mail vhs@castrop-rauxel.de, entgegen.

