



Pressedienst

15. Februar 2018

75/2018 **Messpunkte von Verkehrskontrollen**

76/2018 **Zumba-Kurs der VHS**

Terminwiederholung; PM 37/2018

VHS-Workshop „Achtsam durch`s Jahr“





15. Februar 2018

75/2018

Messpunkte von Verkehrskontrollen

Die Stadtverwaltung gibt wöchentlich die Messpunkte ihrer Verkehrskontrollen bekannt. In der kommenden Woche steht der Blitzwagen der Abteilung Straßenverkehr des Bereichs Ordnung und Bürgerservice an folgenden Standorten:

- Montag, 19. Februar: Recklinghauser Straße, Wartburgstraße, Oststraße, Heerstraße u.a.
- Dienstag, 20. Februar: Beckumer Straße, Wilhelmstraße, Gaswerkstraße, Holzstraße u.a.
- Mittwoch, 21. Februar: Deininghauser Weg, Cottenburgstraße, Emscherstraße, Bergstraße u.a.
- Donnerstag, 22. Februar: Frohlinder Straße, Borhagener Straße, Schulstraße, Mittelstraße u.a.
- Freitag, 23. Februar: Bladenhorster Straße, Hubertusstraße, Gerther Straße, Grimbergstraße u.a.
- Samstag, 24. Februar: Suderwicher Straße, Mengeder Straße, Ringstraße u.a.
- Sonntag, 25. Februar: Hebewerkstraße, Westring u.a.

Darüber hinaus kann der Wagen an jeder anderen Stelle im Stadtgebiet stehen, um die Geschwindigkeit zu kontrollieren.





15. Februar 2018

76/2018

Zumba-Kurs der VHS

Am Mittwoch, 28. Februar, von 20.00 bis 21.00 Uhr beginnt in der Turnhalle des Ernst-Barlach-Gymnasiums, Lunastraße 3, ein neuer Zumba-Kurs der Volkshochschule.

Zumba ist ein perfektes Training für alle, die etwas für ihre Fitness tun wollen und nicht auf den Spaß verzichten möchten. Zu lateinamerikanischen und anderen Rhythmen wird der ganze Körper trainiert. Wer Spaß an Musik und Bewegung hat und seinem Körper etwas Gutes tun möchte, der ist in diesem Kurs genau richtig. Eine tänzerische Vorerfahrung ist nicht nötig. Mit dem Erklängen der rhythmischen Musik bewegen sich die Beine wie von selbst. Das Workout basiert auf dem Prinzip 'Join the Party'. Kursleiterin ist Simone Cirkel.

Die Teilnahmegebühr beträgt 46 EUR für 15 Zumba-Abende. Anmeldungen nimmt die VHS in ihrer Geschäftsstelle, Widumer Straße 26, Tel. 02305 / 54884-10, E-Mail vhs@castrop-rauxel.de, entgegen.





Pressedienst

15. Februar 2018

Terminwiederholung; PM 37/2018

VHS-Workshop „Achtsam durch`s Jahr“

Im Berufsbildungszentrum (BBZ) der Volkshochschule im Stadtteil Dingen, Westheide 63, bietet die VHS Castrop-Rauxel in Kooperation mit der VHS Datteln am Samstag, 24. Februar, von 10.00 bis 16.00 Uhr den Workshop „Achtsam durchs Jahr“ an.

Tief durchatmen, sich der eigenen Atmung bewusst werden - den Atem als Anker nutzen, um das Kopfkino auszuschalten, und um sich mit sich selbst zu verbinden. Bewusstheit, Achtsamkeit, Präsenz im Augenblick: Jeder Mensch hat die Fähigkeit, achtsam zu sein, und jeder kann durch regelmäßige Übung dieses Talent weiterentwickeln. Kursleiterin Martina Wilms erklärt: „Wir werden durch Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen versuchen, zu mehr innerer Balance zu finden und eine nicht wertende und offene Haltung anzunehmen. Diese Übungen schenken uns neue Ressourcen und lassen uns gelassener auf den Alltag reagieren.“

Meist braucht es einen Raum und eine Gruppe interessierter Menschen und Anleitung, um die Stille in sich selbst wieder zu erleben. Die Übungen sind für jeden geeignet, für Neueinsteiger ebenso wie zur Vertiefung. Die Teilnehmer werden gebeten, eine Gymnastik- oder Yogamatte, eine Woldecke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken mitzubringen.

Die Kursgebühr beträgt 33 EUR. Anmeldung bei der VHS, Widumer Straße 26, Tel. 02305 / 54884-10, E-Mail vhs@castrop-rauxel.de

