

## Pressemitteilungen

48/2022 **Fit mit der VHS Castrop-Rauxel: Neue Sportangebote starten im Februar**

49/2022 **Segensbrief statt Sternsinger**

*Terminwiederholung; 24/2022*

**Städtische Jugendschützerin bietet wieder Sprechstunde für Kinder und Jugendliche an**

## Pressemitteilung 48/2022

### **Fit mit der VHS Castrop-Rauxel: Neue Sportangebote starten im Februar**

Wer sich für das neue Jahr vorgenommen hat, sportlich aktiver zu werden, der kann spätestens ab Mittwoch, 9. Februar, damit beginnen. Gleich zwei Kurse bietet die VHS Castrop-Rauxel ab der nächsten Woche an.

„Urlaub vom Alltag“ verspricht die VHS mit einem Tanzkurs, den sie gemeinsam mit der Ballettschule Dance City ab dem 9. Februar in der Zeit von 18.00 bis 19.00 Uhr anbietet. An insgesamt 12 Terminen sind Teilnehmende, die einfach Lust an Bewegung zur Musik haben, eingeladen, persönliche Tanzerfahrungen zu machen. Auch die ungeübtesten Interessenten sind willkommen und können ein etwas anderes Fitnesstraining mit Spaß erleben. Nach einem Aufwärmtraining, Stretch- und Koordinationsübungen werden einfache Tanzschritte aus den Bereichen Jazztanz, Musical Dance und Modern erlernt, die zu kleinen Choreographien zusammengefügt werden. Teilnehmende werden über ihr tänzerisches Spiegelbild staunen. Die Teilnahmegebühr beträgt 51 EUR.

Wer sich selbst und seinem Rücken etwas Gutes tun möchte, ist in dem neuen VHS Kurs „Gesunder Rücken“ genau richtig. Ebenfalls ab dem 9. Februar wird einmal wöchentlich mittwochs in der Zeit von 9.00 bis 10.00 Uhr die Beweglichkeit und Kräftigung der Rückenmuskulatur gefördert, um so Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. diese zu lindern. Schon die richtige Körperhaltung hilft dabei, sich geschmeidig und schmerzfrei zu bewegen. Mit Hilfe einer gelenkschonenden Gymnastik wird der Rücken stabilisiert und Verspannungen werden gelöst. Die gesamte Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt. Dabei wird auch die persönliche Situation der Teilnehmenden in den Fokus genommen und sie lernen Tipps und Tricks kennen, die ihnen helfen, ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungsübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Das Kursentgelt für 12 Termine beträgt 51 EUR.

Die Anmeldungen erfolgen jeweils über die VHS Castrop-Rauxel entweder telefonisch unter 02305 / 5488410 oder per Mail an [vhs@castrop-rauxel.de](mailto:vhs@castrop-rauxel.de) unter [www.vhs@castrop-rauxel.de](http://www.vhs@castrop-rauxel.de). Weitere Informationen erhalten Bürgerinnen und Bürger über [www.castrop-rauxel.de/vhs](http://www.castrop-rauxel.de/vhs).

## Pressemitteilung 49/2022

### **Segensbrief statt Sternsinger**

Den Segen der Sternsinger bringen üblicherweise Kinderstimmen ins Rathaus. In diesem Jahr aber nahm Bürgermeister Rajko Kravanja stellvertretend für alle Castrop-Rauxeler Bürgerinnen und Bürger coronabedingt den Segen der Pfarrei Corpus Christi in Form eines Briefes entgegen – und übergab eine Spende für das diesjährige soziale Projekt der Pfarrei.

„Sie setzen damit ein wichtiges Zeichen, dass Sie da sind und den Wunsch der Gemeindemitglieder nach Zuwendung kennen“, bedankte sich Bürgermeister Rajko Kravanja bei Katharina Schmidt, die die Jugendarbeit in der Pfarrei betreut und stellvertretend für Gemeindereferentin Claudia von Kölln den Segensbrief mit dem Segensspruch 20\*C+M+B+22 für das Türschild im Rathaus überreichte. Mehrere Tausend solcher Segensbriefe wurden bereits coronakonform an die Gemeindemitglieder im Norden der Stadt verteilt.

„Wir freuen uns, auch in dieser Zeit die Kooperation mit der Stadtverwaltung aufrecht erhalten zu können und bedanken uns von Herzen für die Spende“, so Katharina Schmidt. Die Spende in Höhe von 300 EUR kommt wie die übrige, in den vergangenen Wochen in Spendendosen gesammelte Geldsumme dem Kindermissionswerk und Kindern, die in afrikanischen Ländern von Not und Hunger bedroht sind, zugute.

Kindermissionswerk

**Terminwiederholung; Pressemitteilung 24/2022**

**Städtische Jugendschützerin bietet wieder Sprechstunde für Kinder und Jugendliche an**

Angesichts des aktuellen Infektionsgeschehens bietet die Jugendschützerin der Stadt, Stephanie Stoppka, erneut eine telefonische Sprechstunde für Kinder und Jugendliche an. Ihr Angebot richtet sich speziell an diejenigen, die sich in coronabedingter Quarantäne oder Isolation befinden: „Ich kann mir vorstellen, wie allein und hilflos man sich in so einer Situation fühlt, und im Gespräch möchte ich den betroffenen Kindern und Jugendlichen mögliche Ängste nehmen.“

Stephanie Stoppka ist montags bis freitags jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr telefonisch unter 0157 3549 9455 erreichbar. Natürlich kann man sie auch per E-Mail kontaktieren: [stephanie.stoppka@castrop-rauxel.de](mailto:stephanie.stoppka@castrop-rauxel.de)

Den Pädagoginnen und Pädagogen und Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern der Stadt ist bewusst, dass Kinder und Jugendliche gerade in der jetzigen Zeit viele Sorgen und Ängste plagen, für die die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der städtischen Bereiche Kinder- und Jugendförderung immer ein offenes Ohr haben.