

# Tai Chi lernen im Stadtgarten

Die chinesische Sportart hat eine lange Tradition: Es ist **sanfte Selbstverteidigung**, die für **Entspannung** durch langsame Bewegung sorgt. Zurzeit gibt es **Schnupperkurse** im Stadtgarten. Die RP war mit dabei.

VON NATASCHA VERBÜCHELN

**WESTBEZIRK** Manchmal bewirkt ein Blick, eine kleine Bewegung oder eine Berührung mehr, als man denkt: Es ist Sonntagvormittag. Auf der Wiese im Stadtgarten stehen zwölf Krefelder im Kreis; Hände ruhen auf dem Bauch. Einige haben die Augen geschlossen, andere lassen den Blick schweifen. Sie wirken in sich gekehrt, konzentriert und völlig frei. Möglich machen es die drei „Schätze“ der chinesischen Tai-Chi-Lehre: eine Verbindung mit Himmel und Erde durch ein inneres Bewusstmachen seiner Bewegung. „Der Bauch ist der Ruhepol des Ganzen“, erklärt Karin Böskens.

Die Krefelderin bietet in den Sommerferien Tai Chi zum Mitmachen an – mitten im Stadtgarten zwischen Joggern, Spaziergängern, Hundebesitzern und spielenden Kindern. „Draußen in der Natur ist die Wirkung besonders schön. Taiji kann man überall machen, nicht mal eine Yoga-Matte braucht man“, sagt Böskens. Die 58-Jährige lehrt schon seit über 20 Jahren Tai Chi und Qigong in Krefeld.

## Entspannung setzt ein

Geschwitzt wird beim Taiji nicht, trotzdem bewegen sich in dieser Schnupperstunde alle Muskeln im Körper. „Es sind einfache Übungen, aber mit der Zeit vertiefen sie sich immer mehr. Wenn man es regelmäßig macht, passiert auch etwas mit dem Geist; er beruhigt sich“, erklärt Böskens.

Alleine beim Beobachten dieser langsamen, fließenden Körperbewegungen setzt Entspannung ein. Man selbst wird ruhig, und die Wahrnehmung der Umwelt verstärkt sich: das Rauschen der Blätter im Wind, das Plätschern des Springbrunnens und die Wärme der Sonnenstrahlen im Gesicht.



Bewegung im Freien: Diese Krefelder versuchen sich unter Leitung von **Karin Böskens** (ganz links) an ihren ersten Taiji-Übungen. Dabei geht es weniger um Schnelligkeit, als um fließende, harmonische Bewegungsabläufe.

„Als ich den Schluff gehört habe, habe ich mich ganz heimisch gefühlt“, sagt auch die 65-jährige Edith Lomberg, die zum ersten Mal dabei ist.

Ursprünglich stammt Tai Chi aus dem chinesischen Kampfsport. Viele Bewegungen dienen der inneren Selbstverteidigung: sanftes Nachgeben statt harter Konfrontation. Böskens sieht diese Form der Verteidigung als Weg zur Selbsterkenntnis. „Es ist eine Reise nach innen, die äußeren Bewegungen sind nur das Mittel dorthin.“ Die Übun-

## INFO

### Tai Chi im Stadtgarten

**Wann** Noch bis zum 4. September bietet Karin Böskens sonntags um 11 Uhr kostenlose Schnupperstunden an.

**Wo** Treffpunkt ist der Pavillon im Stadtgarten. Bei Regen wird in die Turnhalle an der Gartenstraße 55b ausgewichen.

**Kontakt** Karin Böskens  
[www.taichi-krefeld.de](http://www.taichi-krefeld.de)

gen sollen dabei auf Körper, Geist und Psyche wirken. Taiji ist damit mehr als nur Sport; es ist pure Entspannung.

Darin liegt die Kunst. Denn es benötigt viel Geduld und Übung, wirklich alle Körperteile zu entspannen. „Die eigene Wahrnehmung und das, was an Entspannung möglich ist, liegt oft ganz weit auseinander“, weiß Böskens. Häufige Gewohnheiten sind hochgezogene Schultern, durchgedrückte Knie oder zusammengebissene Zähne. Diese unbewussten An-

spannungen sollen beim Taiji durch langsame Bewegungen gelöst werden. „Ich gehe oft so aufrecht und steif; hier darf man einfach wieder Kind sein und locker lassen. Das ist ein tolles Gefühl“, sagt Edith Lomberg. Auch Freundin Henny Zanders-Babis war von der Wirkung begeistert: „Es ist wohlwendig zu sehen, dass man doch nicht immer alles so schnell erledigen muss. Diese kurzzeitige Entschleunigung fühlt sich klasse an.“ Die 54-Jährige wird auch in der nächsten Woche wieder mit dabei sein.



**Gloria Schloeßer** und **Ursula Wagner** organisieren die Stadtteilarbeit für Kinder und Jugendliche in Schicksbaum. In den Sommerferien finden auf der Wiese neben dem Discounter Spielaktionen statt.

RP-FOTO: CAROLA PUVOGEL

## Bürgerzentrum Schicksbaum: Wiese besteht Regentest

VON CAROLA PUVOGEL

**SCHICKSBAUM** Dass man Stadtteilarbeit auch im Regen erfolgreich gestalten kann, machen in diesem Sommer die Mitarbeiterinnen der Caritas vor. Gemeinsam mit aktiven Frauen aus dem Stadtteil Schicksbaum haben Ursula Wagner und Gloria Schloeßer die „Schicksbaumer Wiesenspiele“ organisiert.

Auf der brachliegenden Wiese neben dem Einkaufsmarkt sollen bis zum Herbst immer wieder Aktionen für im Stadtteil wohnende Kinder stattfinden. Dafür wurde eigens ein Containerhäuschen aufgestellt, in dem Bänke und Spielmaterial lagern. „Wir nehmen das Gelände einfach schon mal in Besitz“, sagt Ursula Wagner. Denn irgendwann soll hier, wo derzeit vor allem Unkraut wuchert, ein Bürgerzentrum gebaut werden. Die Eröffnung der Spielaktion, zu der die Kreta mit Mobifant eingeladen war und eine Hüpfburg aufgebaut wurde, hatte allerdings unter schlechtem Wetter zu leiden. Die Schicksbaumer Kin-

der ließen sich dennoch den Spaß vom Regen nicht verderben, spielten unter einem Pavillon Gesellschaftsspiele und eroberten bei aufklarendem Himmel schließlich doch noch Hüpfburg und Spielgeräte.

Immer mit dabei: Eine Gruppe von Frauen, die im Stadtteil leben und sich nicht nur zur Ferienzeit

**„Wir nehmen das Gelände einfach schon mal in Besitz“**

aktiv in die Gestaltung der Kinder- und Jugendarbeit einbringen. „Ohne die Frauen hier im Stadtteil könnten wir nicht so viel bewegen“, sagt Gloria Schloeßer. Auf ehrenamtlicher Basis bieten sie nämlich im so genannten Öku-Treff Malkurse, eine Schach-AG, Hausaufgabenbetreuung und viele andere Freizeitangebote an. Der ökumenische Arbeitskreis, in dem un-

ter anderem Kirchen, Caritas, Diakonie, Bürgerverein, Schulen und Kindergärten des Stadtteils Mitglied sind, mietete dazu im Jahr 2004 eine nicht genutzte Hausmeisterwohnung, den Öku-Treff, in der Grundschule Horkesgath an.

Regelmäßig werden auch Ausflüge für die Schicksbaumer Kinder organisiert. Als Nächstes geht es am 30. August ins Freilichtmuseum nach Kommern in der Eifel. Die Fahrt kostet vier Euro, Anmeldungen nimmt Nelli Bondar, Telefon 548624, entgegen.

Alle Angebote für Schicksbaum sind auf der Webseite des Bürgervereins nachzulesen. Außerdem verteilen sich drei Infokästen auf das Wohngebiet, in dem die Aktionen regelmäßig angekündigt werden. Auch Kreta und Mobifant sind in der letzten Ferienwoche wieder in Schicksbaum im Einsatz. Vom 5. bis zum 9. September ist das Spielangebot für Kinder dann auf der Wiese am Kindergarten zu finden.

[www.bv-schicksbaum.de](http://www.bv-schicksbaum.de)

## Pausenhof der Josefschule wird umgestaltet

**WESTBEZIRK (RP)** Im Rahmen des Förderprogramms Stadtumbau West hat die Neugestaltung der Josefschule begonnen. In den nächsten Wochen wird der Schulhof der Josefschule neu gestaltet. Neben einer neuen Ballspielfläche sind mehrere Kletterspielmöglichkeiten vorgesehen. Eine Hängematte aus bunten Seilen, Reckturngeräte und Balancierbalken werden sich unter den Spielangeboten wiederfinden. Für die Sportlichen wird auf dem Schulhof ein Streetballstander aufgestellt, außerdem ist ein Verkehrsübungsparcours geplant.

Neue Sitzmöglichkeiten sollen zum Entspannen einladen, während Fahrräder in neue Ständer gestellt werden können. Nach dem „Fest ohne Grenzen“ am 11. September wird auch der Spielbereich der Corneliusstraße neu gestaltet. Der alte Spielbereich wird entrümpelt, er erhält einen neuen Pflasterbelag. Prägendes Element der Neugestaltung wird ein grüner Paravent aus Hainbuchenspalierbäumen



Die Bagger rollen auf dem Schulhof der **Grundschule St. Josef**.

RP-FOTO: B. K.

sein. Zusammen mit Langbänken werden sie den Spielbereich von dem angrenzenden Geh- und Radweg und den benachbarten Häusern abschirmen. Spielangebote wie Tischtennisplatten, ein transportables Volleyballnetz und Balanciergeräte runden die Aufenthaltsqualität des neuen Platzes ab.

## STADTTEILREPORTER

REDAKTION.KREFELD@RHEINISCHE-POST.DE

### Schwimmteich gesucht

**NORDWESTBEZIRK (RP)** Auf dem Kinderbauernhof **Mallewupp** lebt die **Ente Flap**. Ursprünglich war sie eins von insgesamt drei verwai-

sen Entenküken, die auf Mallewupp ein neues Zuhause gefunden haben. Ihre Geschwister Flip und Flop wurden allerdings Anfang Juli nachts von einem unbekannten Räuber erlegt, so dass



Kräfte anfuttern für das große Teichabenteuer: Die zahme **Wildente Flap** frisst der siebenjährigen **Antonia** aus der Hand.

FOTO: SILVIA SCHIRATTI

## KOMPAKT

### Restaurant Waldhof bleibt zu – Säle sind zu mieten



Hier kann gefeiert werden: **Anni Kirchmair** im „Waldhof“

RP-FOTO: B. KÖNIGS

**FORSTWALD (lez)** Das seit dem Auszug des chinesischen Restaurants „Orchidee“ Ende Februar geschlossene „Café Waldhof“ an der Hermann-Schumacher-Straße wird nicht wieder eröffnet. Doch ab Samstag, 20. August, vermietet Eigentümerin Anni Kirchmair den großen Saal mit Bühne für bis zu 150 Personen und den kleinen Saal für maximal 30 Personen für Festlichkeiten aller Art. „Was auch immer Sie planen: Wir haben das Richtige für Sie, ob Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag, Betriebsfeiern, Kommunion, Konfirmation etc.“, heißt es in einem Flyer. Als Service bietet Anni Kirchmair Dekoration vom Blumenschmuck bis zum Eindecken der Tische, einen externen Cateringservice, Bedienung – auch eine Servicekraft für die Theke kann gestellt werden; Geschirrvorleih und -reinigung, Gläser für Wein und Sekt, Stehtische und die Endreinigung. Kontakt über E-Mail: [a.kirchmair@t-online.de](mailto:a.kirchmair@t-online.de); Telefon: 02151-3620708; Fax: 02151-3620707.

### Plätze frei: Ferienkurse der Bürgerinitiative St. Josef

**WESTBEZIRK (RP)** In den letzten beiden Wochen der Sommerferien bietet die Bürgerinitiative St. Josef zwei interessante Kurse für Kinder an. Beim Inlinertraining für Fortgeschrittene können Kinder ab sieben Jahren spielerisch ihre Fahr Sicherheit verbessern. Der Kurs „Murmeln, Stelzen, Steckenpferd“ lässt Spiele und Spielzeug vergangener Zeiten wieder lebendig werden. Beide Kurse finden in der Woche vom 29. August bis zum 2. September statt. Anmeldungen telefonisch unter 843849 sowie online. Mehr Infos: [www.bi-krefeld.de](http://www.bi-krefeld.de)

### Jonglieren und Einradfahren lernen

**WESTBEZIRK (RP)** In den Ferienkursen des Mitmachzirkus Pyrami sind noch Plätze frei. Vom 29. August bis zum 1. September können Kinder Akrobatik, Jonglieren und Einradfahren erlernen. Anmeldungen bei Tanja Manderfeld, Telefon 0177 5716527. Mehr Infos: [www.zirkus-pyrami.de](http://www.zirkus-pyrami.de)

### Zuchtviehauktion der Rinder-Union West

**NORDWESTBEZIRK (RP)** Die Rinder-Union West veranstaltet am morgigen Mittwoch, 17. August, ab 10 Uhr in der Niederrheinhalle eine Zuchtviehauktion. 21 Bullen und 185 Zuchtkälber, Kühe und Rinder können ersteigert werden. Kostenloser Katalog unter Telefon 8189914 oder Fax 8189966.

### Aus dem Westen

Carola Puvogel Telefon 02151 6396-16  
oder 02151 156442  
[redaktion.krefeld@rheinische-post.de](mailto:redaktion.krefeld@rheinische-post.de)

Flap nun allein zur flug- und schwimmtauglichen Ente herangewachsen ist. Das anhängliche Federvieh frisst aus der Hand und fordert seine Betreuer - verständlicherweise vergeblich - zu einem Rundflug über den Uhlenhorst auf. Auch mit dem Format der Entenbadewanne ist Flap zunehmend unzufrieden. Daher hofft **Silvia Schiratti** vom Mitmachbauernhof Mallewupp nun auf Nachbarschaftshilfe. „Wir hoffen, dass wir jemanden finden, der über einen Schwimmteich verfügt. Dieser sollte sowohl die schwimmenden Entenbetreuer von Mallewupp und eine natürlich nicht stubenreine Ente verkraften.“ Wenn das Wetter mitspielt, seien viel Spaß und der Anblick einer glücklichen Ente garantiert. Interessierte Geflügel-freunde können sich bei Silvia Schiratti unter der Telefonnummer 0151 28093221 melden oder eine Mail an [mallewupp@gmx.de](mailto:mallewupp@gmx.de) senden.