



Dortmunds Zeitung. Jeden Tag.

- Mo Die Woche in Dortmund
- Di Gesundheit in Dortmund
- Mi Dortmunder Tierseite
- Do Dortmunder Familienseite
- Fr Dortmunder Hintergrund
- Sa Essen und Trinken in Dortmund



TIPPS FÜRS WOCHENENDE

Luftantrieb, Henne, Reibung

Tüfteln und Theater für Familien

1 > Rasant Da möchten doch am liebsten auch die Väter mitmachen: In der Kinderwerkstatt bauen Kinder ab fünf Jahren Rennwagen mit Luftantrieb.
> Tag: Sonntag (24.6.)
> Ort: Industriemuseum Zeche Zollern, Grubenweg 5
> Zeit: 14-16 Uhr
> Kosten: 2 Euro pro Kind plus Eintritt
> Kontakt: Tel. 69 61-111



2 > Magisch Spannung und Magie verspricht das Familienmusical „Die Opedeldoks“. Der kleine Deldok begibt sich mit Henne Helene auf eine abenteuerliche Reise.
> Tag: Sonntag (24.6.)
> Zeit: 16 Uhr
> Ort: Naturbühne Hohensyburg, Syburger Dorfstraße 60
> Kosten: 8 Euro Erwachsene, 6 Euro Kinder
> Karten: Kultur-Info-Shop, Katharinenstraße 1
> Kontakt: Tel. 77 43 10

3 > Spannend „Glaube, Liebe, Holländer!“ ist eine Stückentwicklung für Menschen ab 14 Jahren, die von den Sehnsüchten, Problemen, Ängsten und Hoffnungen junger Menschen heute erzählt. Das Werk, dessen Titel noch unbestimmt ist, wird dabei mit den Erfahrungen der Jugendlichen konfrontiert, sodass sich eine spannende Reibung zwischen Tradition und moderner Lebensperspektive ergibt.
> Tag: Sonntag (24.6.)
> Zeit: 18 Uhr
> Ort: Kinder- und Jugendtheater, Sckellstraße 5-7
> Kosten: 10, erm. 5 Euro
> Karten: Tel. 50-27 222

SO ERREICHEN SIE UNS

> Wenn Sie Anregungen, Tipps oder Vorschläge für die Dortmunder Familienseite haben, oder wenn Sie Fragen oder Kritik loswerden wollen, dann melden Sie



sich bitte per Mail bei uns. Matthias vom Büchel und Beate Dönnwald (Foto) freuen sich auf Ihre Mail.
familienseite@ruhrnachrichten.de

ANZEIGE

S-ORIENT-TEPPICHE
-DRASTISCH REDUZIERT!
Einzelstücke

ALLE ALLES MUSS RAUS!

80% reduziert

AZAD
Immer eine gute Geschenk-Idee!

51 Jahre
Seit über 51 Jahren Kompetenz in Fragen der Wäsche & Reparatur von Orientteppichen!

Unsere Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9:00 - 19:00 Uhr
Samstags: 9:00 - 18:00 Uhr

AZAD
ORIENTTEPPICHE, MÖBEL & WOHNACCESSOIRES

Wibstraße 14-18/ Hansaplatz • 44137 Dortmund
Tel.: (0231) 52 70 10 • FAX: (0231) 57 18 53
email: azad-marketing@arcor.de

Der Perserteppich-Spezialist in Bild und Ton:
RuhrNachrichten.de/firmenvideos

BLICKPUNKT YOGA Indische Lehre fördert den Gemeinschaftssinn unter Schülern



Kerstin Aubke (hinten, Mitte) beim Yoga mit ihren Schülerinnen und Schülern. Die Lehre aus Indien ist mehrere tausend Jahre alt. Sie beinhaltet körperliche Übungen, Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Meditation. RN-Foto Schütze

Mit Yoga läuft's rund

Kreativität und gutes Sozialverhalten im Klassenzimmer

„Yoga ist ein Sport, wo man sich entspannen kann. Und davon kriegst du einen schönen Tag“, sagt Manuel. Manuels Lehrerin bittet ihn und seine Klasse regelmäßig zur Yoga-Stunde. Mittlerweile ist sie von der positiven Wirkung so sehr überzeugt, dass sie nun auch andere Erzieher für Kinder-yoga begeistern will. Doch der Reihe nach.

„Es war im Urlaub vor drei Jahren“, erinnert sich Kerstin Aubke noch ganz genau. „Ich nahm an einer Yogastunde teil, bei der auch Kinder dabei waren. Mir fiel auf, wie gut es ihnen gefiel.“

Zurück in ihrer Schule, einer Förderschule in Bergkamen, entschloss sich die Wahlortmunderin, Yoga als Förderunterricht anzubieten. Der Erfolg war durchschlagend. „Nicht nur die Motorik der Kinder verbesserte sich. Auch die Wahrnehmung, ihr Sozialverhalten, ihre Emotionalität, ihre kognitiven Fähigkeiten und sogar ihre Sprache“, schwärmt Aubke.

Aggressionen abbauen Wenn die Kinder hüpfen wie ein Frosch oder stampfen wie ein Flußpferd, zeigen sie plötzlich sonst unterdrückte kindliche Emotionen. Wenn sie explodieren wie ein Vulkan, bauen sie Aggressionen ab, lernen Niederlagen zu verarbeiten. „Yoga ist gut, wenn man traurig ist“, hat Schüler Patrick festgestellt. Bei Figuren wie dem Flugzeug, bei dem die Kinder auf einem Bein stehen, stützen sie sich gegenseitig. Das fördert den Gemeinschaftssinn. Ganz nebenbei wird auch noch die Sprache geschult. „So lernen Kinder mit Migrationshintergrund durch die Anweisungen ihrer Lehrerin wie ‚Leg die Hand auf das Bein oder die Arme über Kreuz‘ Präpositionen, die ihnen sonst so schwer fallen“, nennt die 39-Jährige ein Beispiel.

Selbst überaktive Kinder, die kaum einen Moment still sitzen können, erlernen nach kurzer Zeit den Prozess von Anspannen und Entspannen. Ergebnis: Sie sind ausgeglichener, werden beweglicher und lernen runter zu kommen. „Yoga hat eine enorm positive Wirkung auf Kinder“, stellt Kerstin Aubke immer wieder fest. Erfreulicherweise eine besonders starke auf Kinder mit Defiziten. Kinder, die nicht mehr wissen, wie sie auf einen Baum klettern können, weil sie ihre Freizeit allein vor Spielkonsolen oder Fernsehern verbringen. Kindern, die Gruppenfähigkeit zu Hause gar nicht erst erlernen.

Klangschale Besonders spürbar ist die positive Wirkung, wenn Kerstin Aubke die Klangschale einsetzt. „Sie schafft den schnellsten Zugang zur Entspannung. Die Kinder genießen es wenn sie die Schale auf dem Bauch oder dem Rücken stehen haben“, erklärt sie. „Das mit der goldenen Schüssel und dem Hammer auf dem Rücken, das tut auch gut“, schildert Schüler Dominik seine Erfahrung. Und Jennifer ergänzt: „Man kann danach auch besser denken und lernen.“



Bei der Übung Flugzeug stützen sich Kerstin Aubke und zwei Schülerinnen gegenseitig. Das fördert den Gemeinschaftssinn. RN-Foto Schütze

Fortbildung entwickelt Die positive Wirkung der Yoga-Einheiten bekamen auch die anderen Lehrer der Förderschule zu spüren. Sie beschreiben Kerstin Aubkes Klasse, in der früher einige verhaltensauffällige Schüler saßen, als besonders sozial und kreativ. Längst schicken sie ihre Problemkinder auch regelmäßig zu Kerstin Aubkes Yogastunden. Wegen des durchschlagenden Erfolgs hat die Lehrerin inzwischen auch eine Fortbildung entwickelt. In Theorie und Praxis lernen Erzieher(innen) und Lehrer(innen) dabei, woran Lernen häufig scheitert und wie Yoga Kindern helfen kann. Matthias.vomBuechel@ruhrnachrichten.de

„Soziale Kinder lernen besser“ Netzwerk will helfen, das Training in Kindergärten und Schulen zu etablieren Das kennen Erzieherinnen in Kindergärten ebenso wie Lehrer an Grundschulen oder weiterführenden Schulen: Immer häufiger haben Kinder Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren oder zuzuhören. „Durch Yoga können die Kinder diese Fähigkeit steigern. Ihr gesamtes Sozialverhalten verbessert sich und das wirkt sich auf den Unterricht aus. Denn soziale Kinder lernen besser“, ist Kerstin Aubke überzeugt. Ihren Kolleginnen und Kollegen gibt sie in Fortbildungen am Studieninstitut Soest konkrete Umsetzungstipps, in Praxisteilen können die Teilnehmer die Wirkung der Übungen an sich selbst ausprobieren.



Kerstin Aubke (vorn) hofft, dass sich Yoga an Kindergärten und Schulen durchsetzt. RN-Foto Schütze

Doch Kerstin Aubke hat es nicht bei der Fortbildung be-

lassen. In Dortmund hat sie ein Netzwerk von Yogalehrern aufgebaut, die interessiert Pädagogen später auch bei der Umsetzung in der Schule helfen. „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass der Alltag gute Ideen aus Fortbildungen oft wieder über den Haufen wirft. Das Netzwerk soll helfen, dass es dazu nicht kommt.“ Und Kerstin Aubke hofft, dass ihr Netzwerk wächst. „Mein Traum wäre es, dass in viel mehr Kindergärten und Schulen Yoga angeboten wird, damit auch Kinder ärmerer Familien, die kein Geld für Yoga-Kurse haben, in den Genuss der wirkungsvollen Yogaübungen kommen.“ Kontakt: post@yoga-wagen.de

KINDERKRAM

Das Team hat noch Hoffnung

Die Fußball-Europameisterschaft beschert mir momentan viele Familientreffen der etwas anderen Art. Dafür Sorge ich mit zwei fußballverrückten Freunden. Spiel für Spiel der Deutschen Mannschaft treffen wir uns zum Rudelgucken. Am liebsten mit Kind und Kegel. Ich schätze diese Treffen sehr, denn schon nach kurzer Zeit herrscht ein Geräuschpegel wie in einer mittelgroßen Eckkneipe. Es wird diskutiert, mitgefiebert, gemeckert und auf den Bundes-Jogi geflucht, weil nur ein Borusse spielt und: natürlich jubelt. Auch wegen der Gastgeberinnen. Denn sie sorgen dafür, dass es nicht nur Pils und Kartoffelchips gibt. Blöd ist nur, dass die Spiele immer so spät beginnen. Das fand wohl auch einer meiner Kumpel. Fürs Viertelfinale hat er abgesagt. „Wir müssen das Schlafzimmer neu streichen“, kündigte er an und ermete verständnislose Blicke. Dabei ist er der Einzige, der sich professionell auf die Zeit nach dem Finale vorbereitet. Denn wenn der Ball nicht mehr rollt, wird es Zeit sich mal wieder richtig auszuschlafen. Andererseits ist sein Ausfall für unser Team ein schmerzlicher Verlust. Deshalb wollen wir bis Freitag noch alles versuchen, ihn vom Farbermer vor den Fernseher zu bekommen. Matthias vom Büchel



VERLOSUNG

Fußballtore und Taschen zu gewinnen

Wie schütze ich mein Kind am besten vor der Sonne? Dr. Katja Warnke, Produktentwicklerin bei Nivea Sun, hat fünf Tipps zusammengestellt:
> Babys und Kleinkinder sollten der direkten Sonne nicht ausgesetzt werden, da sich der Eigenschutz der Haut erst ab dem zweiten Lebensjahr aufbaut.
> Bei den Kleinen gilt beim Eincremen die Devise „Viel hilft viel“. Ein kräftiger Strich Sonnenschutz, aufgetragen vom Handgelenk bis zur Spitze des Mittelfingers, ist die passende Menge für das Gesicht und jede Schulter. Jeder Arm und jedes Bein benötigt zwei, Brust und Bauch sowie Rücken jeweils drei Handlängen Sonnenschutz.
> Da die UV-Strahlung in der Mittagszeit am stärksten ist, sollten die Kleinen zwischen 11 Uhr und 15 Uhr im Schatten bleiben.
> Kleidung kann die zarte Kinderhaut zusätzlich vor UV-Strahlen schützen. In der prallen Sonne sind eine Kopfbedeckung, T-Shirt und Sonnenbrille wichtige Utensilien.
> Wichtig ist, den Schutz etwa alle zwei Stunden durch Nachcremen zu erneuern. Denn Schwitzen oder Abrieb verringern die Wirkung. Nivea und Ruhr Nachrichten verlosen drei Sommerpaß-Sets bestehend aus einer Fahrradtasche, einem faltbaren Fußballtor sowie drei Sonnenschutzprodukten für die Familie. Schicken Sie eine E-Mail mit dem Stichwort Sonnenschutz, Ihrem Namen und Ihrer Telefonnummer an gewinnspiel.dortmund@ruhrnachrichten.de
Teilnahmeschluss ist heute (21.6.), 15 Uhr.