

ProfiTec
DIN weiß, 12,5 L
Innenraumfarbe
26,52 €

FARBENFACHGESCHÄFT

floor-colour®
INDUSTRIEBODEN GMBH

Siegener Str. 4
57482 Wenden
Tel: 02762/40051-0
www.floor-colour.de

Rückbildungskurs für Frauen

Kirchen – Die Elternschule am DRK Krankenhaus Kirchen bietet einen Rückbildungskurs/Rückbildungsgymnastik für Frauen zwischen der achten und 16. Woche nach der Geburt an. Beginn ist am Dienstag, 20. August. Der Kurs läuft über acht Wochen und findet im 3. OG der Krankenpflegeschule statt. „Durch die Schwangerschaft und die Geburt ist der Körper der Mutter sehr gefordert worden“, teilt das DRK Krankenhaus in einer Pressemitteilung mit. „Die Bauchmuskulatur und die Beckenbodenmuskulatur wurden extrem gedehnt und fühlen sich nach der Geburt häufig weit und weich an. In dem Rückbildungskurs zeigen wir Ihnen Aufwärmübungen, Beckenbodenübungen sowie sanfte Bauchmuskulübungen mit denen Sie Ihren Körper wieder stärken können und Lockerungsübungen für Nacken und Schultern.“ Es sind noch Restplätze frei, berichtet die Hebamme und Kursleiterin Ulrike Erkelenz. Anmeldungen unter Tel. 02741/6822412 oder 0152-01604875. Die Neugeborenen können mitgebracht werden. Alle Kosten werden durch die Krankenkassen übernommen.

Neue Yoga-Kurse in Kirchen

Kirchen – Neue Yoga-Kurse starten am 27. August im Mehrgenerationenhaus Gelbe Villa (Bahnhofstraße 14) in Kirchen. Für Kurzsitzschlossene sind noch Plätze frei. Der erste Kurs findet von 18.30 bis 19.45 Uhr und der zweite Kurs von 20 bis 21.15 Uhr mit jeweils acht Terminen statt. Info und Anmeldung bei Marita Wäschenbach (Tel 02742/9670949 oder 0151/64020074).



Die rote „Husky“ zieht mit ihren 180 PS die 500 Kilogramm schwere ASK21 locker in die Luft.

Lautlos wie der Milan

Der Segelflugclub SFC Betzdorf-Kirchen hatte im Juli und Anfang August insgesamt 30 Kinder aus den Verbandsgemeinden Betzdorf-Gebhardshain und Kirchen zu Gast auf dem Flugplatz in Katzwinkel. Die Veranstaltung fand im Rahmen der Kinder-Ferrienspaßaktionen der Jugendpflege beider Verbandsgemeinden statt.

Kirchen/Betzdorf – Die Jugendlichen wollten an beiden Tagen mit den großen weißen Fliegern des SFC in die Luft gehen, um lautlos wie ein Milan zu fliegen und ohne Motor im Aufwind zu steigen. Angst hatten die Mädchen und Jungen im Alter von elf bis 16 Jahren dabei nicht, obwohl beim Erklären und Anziehen der automatischen

Fallschirme doch fragende Blicke in Richtung Pilot und Eltern gingen. Aber nachdem alles erklärt, der Schirm fest am Körper angeschnallt war und die erfahrenen Pilotinnen und Piloten die Instrumente und Steuerorgane der Flieger erläutern hatten, behielten doch die Neugierde und Vorfreude die Oberhand.

Wer noch nicht an der Reihe war, konnte sich zeigen lassen, wie das Schleppseil, das Motormaschine und Segler während des Flugzeugschlepps verbindet, eingeklinkt wird oder wie der SFC in der Vereinswerkstatt ein Oldtimersegelflugzeug restauriert.

Fleißig halfen die Kinder auch beim Zurückschieben der bis zu 20 Meter großen und 360 bis 420 Kilogramm schweren Segler zum Startplatz und erfuhren so, dass Segelfliegen ein echter Team-sport ist. Jeder hilft jedem,



Pilot Juergen Dornhoff (r.) und die furchtlosen Kids aus der Verbandsgemeinde Betzdorf-Gebhardshain freuen sich aufs Fliegen.

FOTOS: SFC BETZDORF-KIRCHEN

sonst kommt keiner in die Luft.

Flieger um Flieger zog die 180 PS starke dunkelrote „Husky“ mit Leichtigkeit in wenigen Minuten auf die Ausklinkhöhe von 600 Metern über dem Flugplatz. Direkt nach dem Ausklinken

Heimat aus neuer Perspektive erleben

wurde das Fluggeräusch fast unhörbar und der Flug wurde sanfter.

Aber schon direkt nach dem Abheben, und dann erst recht mit zunehmender Flughöhe, lernten die Kinder die Erde und ihre Heimat aus einer ganz neuen Perspektive kennen: Alles am Boden wurde kleiner. Und wieviel Wald es bei uns gibt, aber auch wieviel Wald geschädigt ist und in Braun statt in sattem Grün erscheint. Und dass es gar nicht so einfach ist, aus 600

Meter Höhe das eigene Zuhause am Boden zu finden, obwohl man fast genau darüber fliegt.

Die lautlosen Flüge dauerten je nach Aufwinden zwischen 15 und 60 Minuten. Genug Zeit, um sich an die neue Sehweise zu gewöhnen und das lautlose Gleiten zu genießen.

Nach der sanften Landung auf dem Gras der Piste hatten die Kinder dann wieder festen Boden unter den Füßen und tauschten mit ihren Freunden dann strahlend die neuen Erfahrungen und Gefühle aus. Da gab es viel zu berichten, was man alles gesehen hatte und was man während des Fluges gefühlt hatte. „Die Freude und Begeisterung der Kinder ist für die Piloten immer wieder eine besondere Belohnung, auch wenn sie schon viele Hundert oder Tausend Flugstunden im Segler hinter sich haben, das steckt an und mo-



Die erfahrene Pilotin Ingrid Blecher und ihre Co-Pilotin freuen sich auf den Start.

tiert ungemein“, teilt der SFC Betzdorf-Kirchen mit. „Viele der Kinder kommen nahezu jedes Jahr wieder und lassen sich die Gelegenheit nicht entgehen, lautlos wie ein Raubvogel zu fliegen.“

Hintergrund

Der SFC nimmt an den Kinder-Ferrienspaßaktionen von Anbeginn (im 36. Jahr) teil. Der Verein freut sich jetzt schon auf die Kinder im nächsten Jahr.