

# Flexibilität kommt an

### Angebot für Eltern und Kinder an der Universität

**Siegen.** Seit 100 Tagen wird an der Siegener Universität für Eltern eine flexible Kinderbetreuung angeboten – und zwar sehr erfolgreich. Diese Form der Kinderbetreuung initiierten die Universität und das Studentenwerk gemeinsam. Die flexible Kinderbetreuung ist für Kinder im Alter von eins bis zehn, die 18 Stunden pro Woche, montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr, betreut werden. In erster Linie richtet sich dieses Angebot an Studierende, Mitarbeiter und Professoren der Universität. Bei freier Kapazität werden auch die Kinder von Dritten betreut. Die Arbeit mit den Kindern ist bedarfsorientiert und richtet sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Kinder. Zu den Stoßzeiten – 10 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr –



Für Nadine Winchenbach (links) und ihre Kollegin Svenja Wäschenbach steht nach 100 Tagen fest: Die flexible Kinderbetreuung ist ein Erfolg.

finden verschiedene altersgerechte Angebote statt. „Wir möchten den Eltern eine qualitativ gute und pädagogisch-konzeptionell untermauerte Kurzzeit-Betreuung anbieten, um einen besseren Einklang von Familie, Studium und Beruf zu

schaffen. Daher arbeiten hier auch ausschließlich Fachkräfte auf der Basis des situationsorientierten Ansatzes.

Ein weiterer Mosaikstein zum „Kinderzentrum an der Universität Siegen“, sagt Dr.

Johann Peter Schäfer, Kanzler der Universität Siegen. Die Flexible Kinderbetreuung sei eine sinnvolle Ergänzung zu der seit Jahren voll belegten Kindertagesstätte, findet Detlef Rujanski, der Geschäftsführer des Studentenwerks. Weitere Informationen gibt es auf [www.studienwerk-siegen.de](http://www.studienwerk-siegen.de). Auskunft erteilen auch die Leiterin der Flexiblen Kinderbetreuung, Nadine Winchenbach, und ihre Kollegin Svenja Wäschenbach unter (02 71) 7 40 40 79.

Außerdem findet für alle Interessierten am Samstag, 27. März, von 10 Uhr bis 16 Uhr ein Tag der offenen Tür statt. Die Flexible Kinderbetreuung ist untergebracht direkt neben der Kindertageseinrichtung am Haardter Berg, an der Adolf-Reichwein-Straße 25.

## Gespräche führen

**Siegen.** Eine neue Ausbildung für Berater am Kinder- und Jugendtelefon bietet der Kreisverband des Deutschen Kinderschutzbunds an. Der Kinderschutzbund sucht Menschen, die sich ehrenamtlich für Kinder und Jugendliche einsetzen möchten, beraten und informieren können. Eine umfassende Schulung, Weiterbildung, Begleitung vor und während der Beratertätigkeit gehören zur Ausbildung. Die Zertifizierung der abgeschlossenen Ausbildung erfolgt nach einer praktischen Beratungstätigkeit von zwei Jahren. Wer Interesse hat, wird gebeten, sich beim Kinderschutzbund zu melden, (02 71) 3 30 05 06 oder per eMail, [gs@kinderschutzbund-siegen.de](mailto:gs@kinderschutzbund-siegen.de). Informations- und Kennenlernetage finden statt am Mittwoch, 17. März, 19 bis 21.30 Uhr, und am Samstag, 20. März, 15 bis 17.30 Uhr.

## Handel & Gewerbe

### Casting-Termin in Siegen

**Siegen.** Die Agentur „Sunshine-Kids-Casting“ wird am Ostermontag, 5. April, ein Casting in Siegen abhalten. Wie ein solches Casting abläuft, erläutern Mitarbeiter vorab an einer Hotline. Im Internet kann zudem ein Film, der den Ablauf eines typischen Castings zeigt, angesehen werden. Wer zu dem Casting am 5. April kommen möchte, kann sich unter (0 22 33) 4 02 85 20 anmelden.

## Ferien-Schwimmkurse

### Angebot für Schulkinder in Siegen-Wittgenstein

**Siegen.** In den Osterferien bietet das Schulamt Ferien-Schwimmkurse an.

Teilnehmen können Kinder des fünften und sechsten Schuljahres, die noch nicht schwimmen können, an den Kursen von Samstag, 27. März, bis Samstag, 10. April. Der erste Kurs findet von 10.30 bis 11.30

Uhr, der zweite von 11.30 bis 12.30 Uhr statt. Anmeldungen sind über die Schulen möglich. Wegen der Oster-Feiertage finden die Kurse nicht an allen Wochentagen statt.

Die Kurse werden im Rahmen des Landesprogramms „NRW kann schwimmen“ und in Kooperation mit der

Schwimmvereinigung Neptun Siegerland angeboten. Für die Kurse steht das Siegener Hallenbad am Löhrtor zur Verfügung.

Weitere Auskunft zum Schwimmförderprogramm erteilt die Schulrätin Ingrid Walder, (02 71) 3 33 14 53.

## „Auf der Flucht“

### Andreas Rebers kommt ins Siegener Ljz



Was macht die Welt mit Osama bin Laden aber ohne George Bush? Diese Frage stellt Andreas Rebers am Freitag im Ljz.

**Siegen.** Andreas Rebers hat sie alle zu Hause in der Vitrine: Wiesburger Wolf, Prix Pantheon, Salzburger Stier, Deutscher Kleinkunstpreis, Deutscher Kabarett-Preis und viele

mehr. Wer ihn live gesehen hat (bisher zweimal im Ljz – und noch viel öfter bei „Roglers Freiheit“, „Scheibenwischer“ und „Neues aus der Anstalt“), der weiß warum. Doch nun ist

er auf der Flucht. Denn Andreas Rebers hat einen Migrationshintergrund, er ist Schlesier, der in Niedersachsen aufgewachsen ist und versucht, sich in Bayern zu integrieren.

Im Siegener Medien- und Kulturhaus Ljz sucht er am Freitag, 19. März, nach der wahren Heimat und er ist nicht allein: Millionen und Abermillionen machen sich auf den Weg zu Land, zu Wasser und in der Luft. Aus aller Herren Länder suchen alle ihr Glück in der heiligen Globalisierung. Doch wer kommt rein und wer fliegt raus? Was macht die Welt mit Osama bin Laden, aber ohne George Bush? Wann ist man zu Haus und wann auf der Flucht?

Der Abend mit Andreas Rebers „auf der Flucht“ beginnt um 20 Uhr, Auskunft gibt es im „Kultur!Büro.“ des Kreises Siegen-Wittgenstein und auf [www.siwikultur.de](http://www.siwikultur.de).

## Übergewicht und Rauchen

### können die Lebenszeit verkürzen – mit Hypnose Ihre Ziele erreichen – auch Simone Kadhai aus Siegen hat durch nur eine Hypnose Ihr Wohlfühlgewicht erreicht und gehalten.

Jedem von uns ist bewusst, dass **Übergewicht** und **Rauchen** erhebliche gesundheitliche Risikofaktoren sind. Jeder Übergewichtige, der es schon ein- oder mehrere Male versucht hat, sein persönliches Wohlfühlgewicht zu erreichen, hat sicher seine eigenen Erfahrungen gemacht.

Da sollte man sich fragen, ob Kalorienzählen, Diätprogramme, Pillen, Tropfen, Pflasterchen etc. den langsehnten dauerhaften Erfolg gebracht haben? Zudem stellt sich die Frage, wie lange hält man das „Hungern“ durch und was kommt danach? Rückzuck sind die mühsam abgesehenen Pfunde oder sogar noch ein paar mehr wieder drauf und der Kampf beginnt von vorne. **Das muss nicht sein. Mit einer zielgerichteten Hypnose geht es auch anders.** Veränderungen beginnen im Kopf – im Unterbewusstsein – und genau da setzt die zielorientierte Hypnose an.

Wer mit Hypnose abnehmen will, wird keine Kalorien zählen, keinen Hunger oder Heißhunger verspüren. Durch die Hypnose wird sich Ihr Essverhalten in der Regel nachhaltig auf Dauer verändern, denn nach der Hypnose weiß Ihr Unterbewusstsein, welche Speisen und Getränke und in welcher Menge gut für Sie sind. Durch die Hypnoseerfahrung von Herrn Bender erreichen **über 80 % der Teilnehmer Ihr Ziel das Wohlfühlgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten.** So auch **Simone Kadhai aus Siegen.**

Alleine in Deutschland, so die deutsche Krebshilfe sterben Jahr für Jahr mehr als 140.000 Menschen an den Auswirkungen der Nikotinsucht. Sagen auch Sie „**Tschüss Zigarette!**“ und verabschieden sich von dem Glimmstängel. Durch die Hypnose wird Ihnen Rauchen völlig gleichgültig. Jetzt haben Sie die



Möglichkeit, sich auf Dauer von der Nikotinsucht zu befreien oder Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und auf Dauer zu halten.

Wenn Sie es **wirklich wollen**, nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

**Termine und vorab Informationen über [www.hypnosepraxis-bender.de](http://www.hypnosepraxis-bender.de) oder Telefon 0 27 38 / 36 34 40**

**Hypnosepraxis Bender in Netphen**

## Aus Meisterhand

Tischlermeister-Familienbetrieb führt aus:



Gestaltung individueller Stilmöbel. Spezialität: Eiche. Handgefertigte Maßarbeit. Kleinaufträge, Innenausbau nach Maß.



Restauration/Restaurieren von Möbeln. Oberflächenbehandlung/Handpolieren. Entwurf U. Reproduktion von Stilmöbel nach Maß. Möbel-Umbau seniorengerecht.



Präzisionsarbeit. Allgemeine Tischlerarbeiten. Reparaturen/Instandsetzung von Möbel- und Holzgegenständen.

Wir beraten Sie gerne in allen fachlichen Fragen kompetent und zuverlässig. Rufen Sie uns an: **Tischlermeister-Familienbetrieb Louis L. Blackmore** Telefon 027 42/91 35 23 · Fax 027 42/91 35 24



## Der ideale Nebenjob

### Wir suchen Zusteller und Zustellerinnen

für die zuverlässige Verteilung des Sonntags- und Wochen-Anzeigers (sonntags und mittwochs)

- Idealer steuer- und sozialversicherungsfreier Verdienst bis 400 Euro, auch neben Haupttätigkeit möglich.
- Die Zeitungsbezirke sind kompakt eingeteilt und befinden sich ganz in Ihrer Nähe.
- Keine Anfahrt, optimierter Zeitaufwand.
- Mindestalter 18 Jahre, insbesondere für Schüler, Hausfrauen und Hausmänner, Rentner und Studenten geeignet.

Folgende Bezirke in Ihrer Nähe sind noch frei!

**Freudenberg-Dirlenbach Burbach-Gilsbach**

Vormerkung unter Telefon (0271) 5940-395 · (0271) 5940-396 (0271) 5940-8

**SWA**

Sonntags- und Wochen-Anzeiger

## Raiffeisen-Markt

- Heizöl
- Jetzt neu: Sparöl bis zu 12 % weniger Verbrauch
- Diesel
- Brennstoffe

### Olpe

Bahnhofstraße 10 57462 Olpe Telefon 027 61/90 25 23

Wir sind umgezogen!

## nattmann

baulemente gmbh

Wir liefern und montieren:

- Fenster und Türen aus Kunststoff, Aluminium und Holz
- Rolladenbau
- Vordächer
- Markisen und Sonnenschutzanlagen
- Treppen
- Innentüren
- Garagentore

Untere Dorfstraße 135 57074 Siegen-Bürbach Tel.: 02 71/7 03 00 60 od. 01 71/7 63 33 74

## ISMA-Akademien Südwestfalen präsentierten sich auf der Messe „Gesundheit“ in Siegen



Mit einem Infostand präsentierte das Ausbilderteam der **ISMA-Akademien Südwestfalen** vom 6.-7.3. ihr Angebot auf der Messe „Gesundheit“ in Siegen. Während dieser zwei Tage wurden in der Siegerlandhalle alle Fragen rund um Gesundheitsvorsorge, Behandlung und Nachsorge beantwortet. Zahlreiche Besucher erkundigten sich an unserem Stand über die **ISMA**, die **Akademien** und über die Kampfkunst **WyangTjun**.

Eine häufig gestellte Frage war die, welchen gesundheitlichen Nutzen die **WyangTjun-Kampfkunst** auf den Anwender hat. Diese Frage konnten die Ausbilder immer wieder zufriedenstellend beantworten: eine häufige Ursache von Kopf-, Rücken-, und Gelenkschmerzen sind muskuläre Dysbalancen durch einseitige oder auch mangelhafte Bewegungen. Auch fehltrainierte und überforderte Muskeln können Ursache von Schmerzen sein. **WT** gibt dem Anwender die Möglichkeit, eigenverantwortlich dafür zu sorgen, dass Schmerzen verschwinden oder nie auftauchen. Dabei hilfreich ist auch die Kooperation mit der Physiotherapie-Praxis „Medialis“ die ihre Behandlungsräume in der ISMA-Zentrale in Finntrop hat. Allerdings besuchten auch viele Eltern mit Ihren Kindern den Stand, um sich über

Kids-WyangTjun zu informieren. Im **Kids-WyangTjun** wird vordergründig darauf geachtet, dass die Kinder Bewegungsmängel durch Computer, Fernseher, Gameboy, Schule – immer still sitzen – ausgleichen. Darüber hinaus bewirkt und fördert die aufgebauten Verteidigungsfähigkeit bzw. der **WyangTjun**-Unterricht die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins, Disziplinfähigkeit und Selbstkontrolle, was in unserer heutigen Gesellschaft überall gefordert wird.

### Info WyangTjun:

**WyangTjun - kurz 'WT'** ist eine **chinesische Kampfkunst**, die der Legende nach vor ca. 250 Jahren von der Nonne NgMui entwickelt wurde. Sie gab ihr Wissen an die schöne Yim WyangTjun weiter. Daher der Name, der übersetzt „**Schöner Frühling**“ bedeutet. **WT** ist das praktischste und wirksamste Nahkampfsystem überhaupt! Es wurde nicht durch Regelwerke entworfen und wird auch nicht als Wettkampfsportart unterrichtet. **WT** ist von der Struktur her doppelt so schnell wie traditionelle Stile. **WT** begegnet der Kraft des Gegners nicht mit eigener Kraft, sondern borgt die Kraft des Angreifers, verwendet sie gegen ihn und fügt die

eigene hinzu! **WT** lässt sich in verhältnismäßig kurzer Zeit erlernen, da es nur wenige Grundtechniken gibt, die aber unendlich kombinierbar sind und durch „Mottos“ zum Leben erweckt werden! **WT** baut auf dem vorhandenen Potenzial der Schüler auf. Jeder kann **WT** lernen! Nicht Alter, Geschlecht, Muskelkraft und Kondition sind die Voraussetzungen für **WT**, sondern die Bereitschaft, sich auf seinen Körper einzulassen, seine Stärken kennen zu lernen und zu nutzen. **WT** ist ein wissenschaftliches System, das dem Denkenden aufgrund der innewohnenden Logik ähnliche Befriedigung schenkt, wie etwa das Schachspiel. Der Schachspieler ist eins mit seinen Figuren und kennt instinktiv seinen nächsten Zug, weil er das Handeln seines Gegenübers im Vorfeld durchdacht hat. So auch der **WyangTjunler**: Im Training werden Bewegungsabläufe eingeschliffen, die in Aktion als Reflexe unmittelbar eingesetzt werden.

Weitere Infos zum Thema **WyangTjun**, **Gesundheit** und **Selbstverteidigung** unter Tel.: 02721/604756 oder [www.isma-suedwestfalen.de](http://www.isma-suedwestfalen.de)



## WyangTjun

chinesische Kampfkunst

## Escryma

philippinische Waffenkampfkunst

## Kyugung

traditionelle Bewegungskunst

Wir unterrichten:

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Akademie für Kampf – und Bewegungskunst** Sifu Michael Becker & Team

Finntrop – Sundem – Schmallenberg – Plettenberg – Iserlohn – Siegen

Tel: 02721/604756 - [info@wt-becker.de](mailto:info@wt-becker.de)

[www.wt-becker.de](http://www.wt-becker.de)