

kfd sorgt für Wellness pur

Coesfeld. Beim ersten Wellnessstag der kfd Maria Frieden stand Entspannung von Kopf bis Fuß auf dem Programm. Neun Referentinnen sorgten für ein vielseitiges Angebot. Bei Gesichtspflege, Igelballmassage und Traumreisen mit Klang wurden die Teilnehmerinnen verwöhnt. Auch der Powertanz-Workshop machte seinem Namen alle Ehren. Seite 9 →

Mittwoch, 20. März 2013



Streiflichter Coesfeld 9

Entspannung von Kopf bis Fuß

kfd Maria Frieden organisiert Wellnessstag mit buntem Erholungs- und Bewegungsangebot

Coesfeld. „Es ist schön zu sehen, dass das Angebot so positiv angenommen wird. Dann weiß man, die Arbeit hat sich gelohnt und macht auch richtig Spaß.“ So resümiert Elisabeth Püttmann den Wellnessstag für Frauen, den die kfd-Gruppe Maria Frieden am vergangenen Samstag, 16. März, im Begegnungszentrum Maria Frieden von 14 bis 19 Uhr veranstaltete.

Püttmann, seit Februar neue Kassiererin der kfd-Gruppe, ist eine der drei Frauen, die die Organisation des Wellnessstags federführend in die Hand nahm. Teamsprecherin Jutta Terbrack-Knüwer und Teammitglied Klaudia Hergesell komplettierten das Dreiergespann.

„Die Idee zu diesem Tag voll Entspannung und Bewegung entstand bereits im letzten Jahr und seit dem stecken wir in den Planungen“, berichtet Terbrack-Knüwer. „Wir wollten den Frauen etwas von Kopf bis Fuß bieten, sowohl entspannende als auch aktive Workshops anbieten können. Neun Referentinnen konnten wir für unsere Sache gewinnen, und das ehrenamtlich“, freut sich das schon langjährig aktive Teammitglied.

Rita Heimann vom DJK-VBRs war die erste, die mit einem Kurs zur Igelballmassage zusagte. „Diese Massage tut einfach gut“, sagt die erfahrene Gesundheitssporttrainerin.

Auch der Workshop von Ute Heilkenbrinker sorgte für Tiefenentspannungen bei den 40 Teilnehmerinnen. „Bei all dem Stress heutzutage, ist es wichtig, dass jeder seine eigene Melodie wiederfinden kann“, erklärt sie und bietet daher Fantasiereisen mit Begleitung von Klangschalen an.

Die dort gesammelte Energie konnten die Frauen gut

Coesfeld



In den Genuss der entspannenden und kribbelnden Igelballmassage kamen die Teilnehmerinnen des Wellnessstages der kfd mit Rita Heimann (links) vom DJK-VBRs. Besonders nach dem Powertanz eine große Wohltat. Fotos: Vennes



Die Organisatorinnen des Wellnessstags: (von links) Jutta Terbrack-Knüwer, Klaudia Hergesell und neues Teammitglied Elisabeth Püttmann bei der Handmassage.

gebrauchen für den Powertanz bei Yvonne Pier vom Tanz-Centrum Coesfeld. „Ich habe eine kleine Choreographie vorbereitet. Das gestaltet sich nicht ganz leicht, wenn man die Teilnehmer vorher nicht kennt. Aber mir hat es sehr viel Spaß gemacht und es ist toll, wenn

eine Gruppe, die sich eigentlich nicht kennt, ein gemeinsames Ergebnis hat“, erzählt sie.

Nach dem Powertanz gönnt die Sportreferentin sich selbst etwas Wellness beim Gesichtspflegekurs der Mitarbeiterinnen der Firma Douglas. Diese wissen: „Je-



Traumreisen mit Klang, das erlebt man nicht alle Tage. Ute Heilkenbrinker (rechts) entführt die Frauen im Kaminzimmer auf eine beruhigende Fantasiereise.

de Frau hat andere Haut und einen anderen Typ. Daher beraten wir individuell.“ Pier ist begeistert. „Sonst lässt man sich ja von Produkten im Regal inspirieren. So ist es viel besser!“

Stärken konnten sich die Teilnehmerinnen zwischendurch bei Kaffee, Kuchen



Ratschläge zur Gesichtspflege und Schminktippis gaben die Beraterinnen der Firma Douglas.



Beim Powertanz hieß es Bewegung pur mit Yvonne Pier vom Tanz-Centrum.

Senioren veranstalten Ostermarkt

Im „Coesfelder Berg“

Coesfeld. An diesem Samstag, 23. März, veranstaltet das Seniorenzentrum Coesfelder Berg, Am Alten Freibad 21 in Coesfeld, einen Ostermarkt. Ab 14 Uhr erwarten die Besucher Aussteller rund um das Thema Ostern, frisch gebackener Kuchen und musikalische Unterhaltung.

Zu den Ausstellern gehören unter anderem Norbert Wies vom Hühnerzuchtverein, Tobias und Hazel Terwey von der Genießerei Coesfeld und ein Korbflechter. Außerdem präsentieren weitere Klöppelarbeiten, handgemachte Teddys und ähnliche Kleinigkeiten.

Zudem werden in einer Vernissage die Kunstwerke malbegeisterter Bewohner des Seniorenzentrums ausgestellt, darunter Werke aus Aquarell-, Acryl-, Pastell- und Wasserfarben.

Zudem öffnet das Café des Seniorenzentrums am Ostermontag, 31. März, von 8 bis 11.30 Uhr seine Türen für alle Bewohner und Gäste zu einem gemeinsamen Frühstück. In freundlicher Atmosphäre sorgen Kaffee und frische Brötchen für einen angenehmen Start in den Ostermontag. -SL-

CDU Lette trifft sich

Lette. Am Montag, 8. April, um 20 Uhr findet die Jahreshauptversammlung des CDU-Ortsverbands Lette in der Gaststätte Bürgerhaus Böyinghoff, Kirchstraße 1, Coesfeld-Lette statt. Auf der Tagesordnung steht neben den Vorstandswahlen der Bericht des Vorstandes Besuch des Bundestagsabgeordneten Karl Schiewerling, der über aktuelle Themen aus dem Deutschen Bundestag berichten wird. -ven-