

Neusser Bäder bieten wieder neue Kurse an

NEUSS (NGZ) Für alle, die nach den Feiertagen wieder in Schwung kommen wollen, bieten die Neusser Bäder ab Mitte Januar verschiedene Kurse an.

Für Erwachsene Derzeit gibt es noch freie Plätze in den beiden Aquapower-Kursen, die am Samstag, 11. Januar, um 11 Uhr im Stadtbad sowie am Montag, 13. Januar, um 18 Uhr und 19 Uhr im Nordbad beginnen. Die Teilnehmer trainieren im Wasser mit Poolnudeln, Aquahanteln und Schwimmbrettern das gesamte Herz-Kreislauf-System. Die Kursgebühr beträgt 70 Euro für zehn Einheiten zu je 45 Minuten.

Für Kinder Für kleine Wasserratten ab fünf Jahren, die sicheres Schwimmen lernen möchten, gibt es noch freie Plätze in den Seepferdchenkursen im Stadtbad, die am Dienstag, 14. Januar, und am Mittwoch, 15. Januar, um jeweils 16 Uhr beginnen. Für Kinder, die bereits ein Seepferdchenabzeichen haben, ist der Seeräuberkurs im Nordbad geeignet. Er beginnt am Mittwoch, 15. Januar, um 16 Uhr. Anmeldungen sind noch möglich. Die Kursgebühren betragen 120 Euro für 20 Einheiten zu je 45 Minuten im Seepferdchenkurs und 80 Euro für zehn Einheiten im Seeräuberkurs. Anmeldungen werden gegen Entrichten der Teilnahmegebühr an den Kassen im Stadtbad und Nordbad entgegen genommen. Informationen zu den Kursangeboten in den Neusser Bädern finden Interessierte unter: www.stadtwerke-neuss.de



Für Kinder beginnen nächste Woche neue Schwimmkurse. FOTO: PAS (ARCHIV)

Mit Lachyoga Alltags-Stress abbauen

Gisela Dombrowsky hilft anderen Menschen, sich durch Lachen zu entspannen. Denn die Furtherin arbeitet als Lachyoga-Trainerin – eine Marktlücke in Neuss. Den Teilnehmern muss sie die Hemmung nehmen, grundlos zu lachen.

VON BÄRBEL BROER

NORDSTADT Auf der Neusser Furth hat das professionelle Lachen ein Zuhause. Dort lebt Gisela Dombrowsky seit über 30 Jahren. Die 64-Jährige ist Lachyoga-Trainerin. „Mit dem Thema Gesundheit beschäftige ich mich schon seit über 20 Jahren“, erzählt die gelernte Bankkauffrau. „Als ich aber bei einem Gesundheitstag einen Lachyoga-Workshop aufgesucht habe, ließ mich das Lachyoga nicht mehr los.“ Damit stelle sich eine sofortige Wirkung der Entspannung ein. „Das hat mich fasziniert“, erzählt Gisela Dombrowsky.

„Lachyoga wirkt entspannend und fördert die Gesundheit“

Gisela Dombrowsky
Lachyoga-Trainerin

In ihrem Beruf als Bankkauffrau habe sie ständig unter Dampf gestanden. „Viele Überstunden und Arbeitsdruck sorgten dafür, dass mein Immunsystem immer wieder kippte“, erinnert sie sich. 2005 hängte sie ihren Job an den Nagel, kurz darauf absolvierte sie an der „Dr. Kataria School“ ihre Ausbildung zur Lachyoga-Lehrerin. Mittlerweile gibt sie regelmäßig Seminare, geht in Unternehmen, Schulen und Kindergärten.

„In therapeutischen Bereichen ist schon lange bekannt, wie entspannend und gesundheitsfördernd Lachyoga ist“, sagt Dombrowsky. „Wer es jedoch nur von außen betrachtet, für den mag es zunächst befremdlich sein. Doch sobald man mitmacht und sich auf die Übungen einlässt, stellt sich ganz schnell eine entspannende Wirkung ein.“ Zu-



Beim Lachyoga mit Gisela Dombrowsky (2. v. re.) geht es vor allem darum, mit einem herzhaften Lachen zu entspannen. Die Kursteilnehmer (v. li.) Heidi Marona, Lutz Niestroj und Hildegard Lewin können das schon sehr gut. NGZ-FOTO: WOITSCHUTZKE

dem sei Lach-Yoga gesund für Herz und Kreislauf, stärke das Immunsystem und mobilisiere neue Energien.

„Leider lernen wir von Kindesbeinen an, dass lautes Lachen albern, peinlich oder gar unprofessionell sei“, sagt die Trainerin. „Sobald es aber gelingt, die Hemmschwelle zu überwinden, dass man auch grundlos lachen kann, spürt man rasch die befreiende Wirkung.“

Das wissen auch die Teilnehmer ihres Lachtreffs, der alle zwei Wochen dienstagsabends in der Weingartstraße stattfindet. Lutz Niestroj ist einer der wenigen Männer, die regelmäßig dabei sind. Er arbeitet im Logistikbereich, hat einen stressigen Job. „Ich komme nur zum Lachen hierher“, erklärt er. „Danach gehe ich entspannt nach Hause und kann weiterlachen.“ Seit zwei Jahren ist Heidi Marona beim Neusser

Lachtreff. „Ich hatte beim Gründertreffen vom Lachyoga erfahren“, sagt sie. „Als Gisela Dombrowsky von ihrer Tätigkeit erzählte, dachte ich noch: Mit Lachen Geld verdienen? Hört sich ja niedlich an, geht aber wohl gar nicht.“ Als sie dann selbst mitmachte, merkte auch sie schnell, wie gut ihr das gemeinsame Lachen tut. „Im ersten Moment sieht das Ganze ziemlich blöde aus. Doch sobald der

HINTERGRUND

In Indien wurde das Lachyoga erfunden

Ursprung Lachyoga baut auf der Tradition des Hatha Yoga auf und wurde 1995 von dem indischen Arzt Madan Kataria entwickelt.

Übungen Die Klatsch-, Dehn- und Atemübungen sind leicht erlernbar und können jederzeit im Alltag angewendet werden. Beim Lachyoga steht das grundlose Lachen im Vordergrund.

Neuss In Zusammenarbeit mit dem Verband der deutschen Lachyoga-Therapeuten bietet Gisela Dombrowsky verschiedene Basisseminare an. Weitere Informationen gibt es im Internet unter: www.mit-lachen-zum-erfolg.de

Körper mehr Endorphine ausschüttet, verschwinden sogar manche Schmerzen.“ Selbst ihr Arthrose-Knie spüre sie damit weniger.

Dass Lachen Schmerzen lindern kann, davon ist auch Hildegard Lewin überzeugt. Gemeinsam mit ihrem Mann Rüdiger, der als niedergelassener Gynäkologe in Düsseldorf arbeitet, hat sie bei Gisela Dombrowsky eine Ausbildung zur Lachyoga-Trainerin absolviert. „In unserer Praxis informieren wir unsere Patienten darüber und wollen in Kürze einen Lachyoga-Kreis anbieten.“ Die gelernte Kinderkrankenschwester glaubt an die therapeutische Wirkung des gemeinsamen Lachens: „Wir haben einige Patienten, die aufgrund schwerer Erkrankungen nicht mehr viel zu lachen haben. Denen würde wir auch auf diese Weise gerne helfen“, sagt Hildegard Lewin.

ANZEIGE

++ WNN NORDSTADT ECHO ++ WNN NORDSTADT ECHO ++ WNN NORDSTADT ECHO ++

ANZEIGE



Malerfachbetrieb Dirk Hader: Seniorenservice, Urlaubsservice und Büroservice

Mit einer Renovierung ist viel Arbeit verbunden: Die Möbel müssen ausgeräumt werden, der Boden mit Schutzfolie abgedeckt und Türrahmen abgeklebt werden – Arbeiten, die viele nicht gerne machen. Und manche, vor allem ältere Menschen, aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr machen können. Zum Glück müssen sie es aber auch nicht selbst tun, denn Malermeister Dirk Hader und sein Team bieten einen Rundum-Service an. Vom Möbel-Ausräumen und wieder Einräumen über Tapezier- und Malerarbeiten, Fassadenanstriche, Wärmedämmungen und der Beseitigung von Brand- und Wasserschäden: Beim Malerservice Hader bekommen Sie alles aus einer Hand. „Unser Team, bestehend aus drei Gesellen und einem Auszubildenden, ist speziell im Umgang mit Privatkunden geschult und seit mehr als zehn Jahren im Betrieb tätig“, sagt Dirk Hader. Seine freundlichen

und gut gelaunten Mitarbeiter arbeiten sauber und leise. „Auf Wunsch putzen sie auch die Fenster und hängen Gardinen auf“, verspricht der 48-Jährige, der vor 25 Jahren seine Meisterprüfung ablegte und seit 1989 selbstständig ist. „Wir nehmen uns Zeit für ruhige und intensive Beratungsgespräche, beraten fachkundig und mit großem Engagement. Ob Decken, Wände, Böden oder Türen – wir erledigen alles für Sie“, sagt Malermeister Dirk Hader. Büro- und Geschäftsräume werden zudem auf Wunsch an den Wochenenden oder nachts verschönert, damit der Betrieb nicht gestört wird. Und wer nach dem Urlaub in ein frisch gestrichenes Zuhause kommen möchte, sollte nicht zögern, Dirk Hader und sein Team anzurufen. „Lassen Sie sich von uns verwöhnen und fühlen Sie sich nach der Renovierung wohl.“ Malermeister Dirk Hader ist unter Tel. 02131 55115 oder mobil unter 0172 2178066 erreichbar.

Werbekreis Neuss Nordstadt

Planung u. Ausführung aller Elektroarbeiten
ELEKTRO LENZ
MEISTERBETRIEB
Schabernackstr. 9, Neuss-Furth
Telefon: (02131) 54 84 74

SCHMITZ
Herbert Schmitz GmbH
Neuss Korschbroich
02131-593718 02161-649163
info@dachdecker-schmitz.com
<http://www.dachdecker-schmitz.com>

Wir gestalten kreative Gärten
René-Dominik Kux
Meister und staatl. gepr. Wirtschafter im Garten- und Landschaftsbau
Frankenstraße 87 · 41462 Neuss-Furth
galabau.kux@arcor.de
Telefon 02131/76 68 05 · Fax 76 68 03
Mobil 0179/2420074

EINFACH GUT SCHLAFEN
BETTAMBIENTE
VILLA GUNDOKI
Venloer Str. 125
41462 Neuss
Tel. 0 21 31-911 230
www.bettambiente-neuss.de

Further Metallbau GmbH
Beratung, Fertigung und Einbau Fenster und Türen – Kunststoff und Alu
Balkone und Treppengeländer Bauelemente Garagentore
Sicherheit rund ums Haus
Vordächer und Überdachungen
Reparaturdienst
Kaarster Str. 33 · Neuss (Furth)
Tel. 0 21 31 / 54 82 28 · Fax 54 82 37

Durchblick
Fenster, Rollläden, Sonnenschutz, Haustüren, Reparaturdienst
Mit freundlicher Empfehlung! Ihr Meisterbetrieb.
Venloer Straße 97a
41462 Neuss-Furth
Telefon 02131 1763068
Fax 02131 1763069
www.durchblick-neuss.de

sanitär | heizung
KUCKS & FERLINGS
Gross Meisterbetrieb
Sachsenstr. 11, Neuss-Furth
Telefon: (02131) 27 29 32
24-Std. Notdienst: (02131) 27 29 32

DEVK
VERSICHERUNGEN
Ihr Partner im Rhein-Kreis Neuss
Gebietsgeschäftsstelle
Marco Rütten
Marienkirchplatz 4 a – 41460 Neuss
Tel.: 021 31/73 95 50-0
www.devk-neuss.de

SEIT 1910
WEIN dann POERTZGEN
Edle Weine und Spirituosen
Geschenke und Präsente
Neuss, Furth Str. 61
(im Hof)

KINNA STEUERBERATUNG
Manfred Kinna
Steuerberater
Krefelder Str. 53 · 41460 Neuss
Tel. 021 31/56 98 89
eMail: steuerberatung@kinna.de

Heizung – Sanitär **fedder**
Fedder GmbH · Heizung – Sanitär
Vogelsangstraße 16 · 41462 Neuss
Telefon (0 21 31) 54 22 29 / 5 76 92
Telefax (0 21 31) 54 40 78
Partner für umweltfreundliche Heizsysteme und moderne Badeinrichtungen

China-Restaurant Neu-Shanghai
新上海酒家
Nordstadthalle
Kaarster Str. 40 · Neuss-Furth
Tel.: 021 31 / 2 91 49 62 oder 2 91 60 63
Fax 2 91 56 77

Die Tieroase
Ihr Zoofachhandel
Besuchen Sie unsere neue **grosse Reitsportabteilung**
Daimlerstr. 12 · 41564 Kaarst
Tel.: 0 2131- 76 58 20 · Fax: 76 58 29

Lecker essen und trinken im Herzen der Furth!
Lebioda
Geulenstr. 40 · 41462 Neuss
Tel. 021 31/54 25 64
www.lebioda.de

MELDUNGEN

Karnevalssitzung „Nüsser für Nüsser“

NORDSTADT (NGZ) Heute Abend geht es in der Furth rund. Um 19 Uhr beginnt die Sitzung „Nüsser für Nüsser“ der Neusser Karnevalsgesellschaft (NGK) Blau-Rot-Gold 1966 im Thomas-Morus-Haus. NGK-Präsident Reiner Franzen führt durch den Abend: „Wir haben auch in diesem Jahr wieder hochkarätige Künstler auf der Bühne“, verspricht er. Es sei „eine perfekte Mischung aus Humor, Musik und Tanz“. Der Eintritt kostet 15 Euro.

Weihnachtsbäume werden abgeholt

NEUSS (NGZ) Von Montag, 13. Januar, bis Freitag, 17. Januar, werden die Tannenbäume am Leerungstag der Restmülltonnen von der AWL eingesammelt. Die Tannenbäume müssen völlig abgeschmückt bis 7 Uhr am Straßenrand bereitliegen. Für Rückfragen steht das Kundenzentrum unter 02131 124480 zur Verfügung. Informationen gibt es auch im Internet unter: www.awl-neuss.de

NOTDIENSTE

FEUERWEHR/NOTARZT
Telefon 112
ARZT-NOTRUFZENTRALEN
Telefon: 116 117
KRANKENTRANSPORTE
Telefon: 19222
ZAHNÄRZTLICHER NOTRUF
Telefon: 0180 5986700

NGZ-KONTAKTE

Lokalredaktion Neuss/Kaarst
Telefon: 02131 404233
Telefax: 02131 404249
E-Mail: redaktion@ngz-online.de
Anzeigen: 02131 404-200, Fax -114
E-Mail: anzeigen@ngz-online.de
Lesserservice: 0800 32 32 333 (kostenl.)
Mo.-Fr. 6.30-16, Sa. 6.30-12 Uhr
E-Mail: lesserservice@ngz.de
Geschäftsstelle Neuss: Niederstraße 42