



„Herbstzeitlose“ am 10. September in Kray

Der Förderverein Rathaus Kray präsentiert am 10. September um 19 Uhr wieder die „Herbstzeitlosen“ mit ihrer ausgezeichneten Playback-Show. In den vergangenen Jahren wardiese Gruppe Senioren der AWO schon oft zu Gast im Rathaus Kray (Kamblickweg 27) und konnte jedesmal begeistern. Auch in diesem Jahr werden sie sicher das Publikum zu kräftigem Applaus hinreißen können. Einlass ist um 18.30 Uhr und die Show beginnt um 19 Uhr. Die Karten kosten 9 Euro und können ab sofort an folgen Vorverkaufsstellen erworben werden: „Gantenberg’s Brauhaus“, Krayer Straße 218; Tabakwaren Kuhs, Krayer Straße 286 und Buchhandlung Polberg, Kaiser-Wilhelm-Platz 6. Foto: Archiv



Steelenserin auf Bayern-Fantour

Die Steelenserin Katharina Luhmer befindet sich mit dem FC Bayern auf USA-Tour. In Chicago präsentierte Paulaner den vielen FCB-Fans einen echten Publikumsliebbling zu einer Autogrammstunde: Holger Badstuber (links) war nach seinem gelungenen Comeback beim Match gegen AC Mailand bester Laune. Der Abwehrspieler und der zweite Torhüter Sven Ulreich nahmen sich Zeit für die Fragen und Autogrammwünsche ihrer Fans und protesteten diesen zu. Paulaner-Fantour-Gewinnerin Katharina Luhmer: „So eine großartige Stimmung und so viele Fans – das habe ich nicht erwartet. Die Menschen hier in Chicago sind wirklich Fußball- und FC-Bayern-verrückt! Und Holger Badstuber und Sven Ulreich sind so sympathisch. Vielen Dank an die Paulaner Fanräume, dass ich das erleben durfte.“ Foto: privat

Raus geht’s, Ruhrgebiet!

Eva-Nadine Wunderlich gibt Freizeittipps für Familien

Passend zum Sommer und zur Ferienzeit ist jetzt im Klartextverlag der Freizeitführer „Raus geht’s, Ruhrgebiet!“ erschienen. Der Stadtspiegel sprach mit der Essener Autorin und freien Journalistin Eva-Nadine Wunderlich über die Schönheiten im Umkreis.

VON ANDREA ROSENTHAL UND SILKE HEIDENBLUT

Frau Wunderlich, nach „Hoch hinaus. Familienausflüge im Naturpark Rothaargebirge“ ist nun ihr zweites Buch, ein Führer durch den 457 Quadratkilometer großen Emscher Landschaftspark, erschienen. Wie kam es dazu?

Ich liebe es, mit meiner Familie Ausflüge in die Natur zu machen. Gleichzeitig habe ich ein Faible für Parklandschaften. Da gibt es für Kinder und Eltern so viel zu entdecken.



Im Nordsternpark haben Kinder jede Menge Spaß. Foto: Wunderlich

Und es muss nicht immer viel kosten.

Was ist das Tolle an diesen Touren?

Kinder brauchen keine teuren Freizeitparks, in denen die Spielmöglichkeiten fest vorgegeben sind. Erlebnislandschaften zur freien Entfaltung gibt es auch in der näheren Umgebung, für die man nicht weit fahren muss.



Bei schlechtem Wetter geht’s ins Museum, hier ins Haus Ripshorst. Foto: Wunderlich

Auch der Nordsternpark hat es in ihren Führer geschafft, warum?

Ich probiere die Touren wirklich mit der ganzen Familie aus und sehe wie meine drei Töchter zwischen null und zehn Jahren reagieren. Und das Kinderland dort ist wirklich faszinierend. Dort gibt es immer tolle Angebote, die die Kinder nutzen können - und das macht die ganze Familie glücklich. Ich mag es auch, in Gelsenkirchen am Kanal entlang zu radeln, das ist schön flach und funktio-

niert auch für die ganze Familie gut.

Was ist ihr Lieblingsort im Ruhrgebiet?

Da kann ich mich nicht festlegen. Ich bin fasziniert von den Halden, schnupper aber auch sehr gerne See- oder Kanalluft und liebe weitläufige Wiesenlandschaften. Und in unseren Naturschutzgebieten ist es so grün, wie man es im Ruhrgebiet nicht vermutet. Der beinahe mystische Weg zur Halde Rheinelbe ist ein familienfreundlicher Wandervorschlag von mir, man muss es einfach nur mal machen...

Und ein besonderer Tipp?

Der Rheinpark in Duisburg. Dort kann man stundenlang auf Schaukeln den Binnenschiffen entgegenfliegen. Das hat nicht nur meinen Kindern gefallen! Und die Kinderburg



Eva-Nadine Wunderlich liebt Familienausflüge und teilt die Tipps gerne. Foto: Gabriele Klaas

im Revierpark Nienhausen, noch ein toller Erlebnisort.

Was ist das Besondere an „Raus geht’s, Ruhrgebiet“?

Die Tipps sind als Tagesausflüge konzipiert. Der Hauptort steht im Zentrum. Dort werden kostenlose Angebote vorgestellt, aber auch auf eintrittspflichtige Sehenswürdigkeiten hingewiesen. Dabei sind die Gebiete vernetzt, gehen über die Stadtgrenzen hinaus. Das Ruhrgebiet ist eine große Erlebnislandschaft.

Welche Zielgruppe hat das Buch?

Ich wende mich an Familien mit Kindern bis etwa zehn oder zwölf Jahren. Manche Spielplätze werden für Teenager dann doch langweilig. Ein Augenmerk liegt auf der Eignung der Wege für Kinderwagen oder Laufräder. Und ich achte auf Sicherheit, weil beispielsweise keine Autos fahren.

Uns hat besonders das Register im Anhang gefallen. Was hat es damit auf sich?

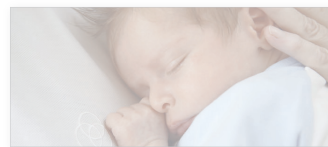
Das ist ein besonderes Schmankerl. Es ist nach Lust- und-Laune-Stichworten unterteilt. Die Idee war, dass man aufwacht, fragt worauf die Familie Lust hat und danach ein passendes Ziel sucht. Das heißt etwa „See-luft“, „Museum“ oder „Tiere“.

Den Freizeitführer „Raus geht’s, Ruhrgebiet“ bekommt man für 12,95 Euro unter anderem in unserem Leserladen in der Ahstraße 12.

Oma und Opa werden ist nicht schwer...

Oma und Opa sein auch nicht - man kann sich im „Krupp“ vorbereiten!

In der Pflege, bei Fragen zur richtigen Hygiene oder auch beim wohlbehüteten Halten und Tragen und Liegen des neugeborenen Nachwuchses, hat sich im Laufe der Jahre das Wissen verändert und weiterentwickelt. Dank neuer Erkenntnisse weiß man zum Beispiel, dass häufiges Baden schaden kann oder auch, dass das Schlafen auf dem Bauch für Babies ungesund ist. Aber woher sollen Omas und Opas das wissen, wenn



Enkelkinder gut versorgen? Kein Problem! Foto: Archiv

das eigene Kind inzwischen schon groß ist? Grund für die gelernte Kinderkrankenschwester Margot Jung ab so-

fort am Alfried Krupp Krankenhaus einen Großelternkursus anzubieten. Ein Kurs für alle frischgebackenen

Großeltern, die sich auf ihre neue Rolle vorbereiten und sich im Umgang mit dem Nachwuchs weiterbilden möchten. Die Fortbildungsveranstaltung dauert etwa zwei Stunden und beinhaltet Themen wie Körperpflege, Nahrung, Wickeln oder sicherer Babyschlaf. Der nächste Termin ist der 20. August in der Zeit von 14 bis 16 Uhr. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 0201 434-2110/ 11 erforderlich.