

MELDUNGEN

Kursus sorgt für mehr
Kondition und Vitalität

KAMP-LINTFORT (RP) Das Gesundheitszentrum am St. Bernhard-Hospital bietet ab Donnerstag, 16. April, 17.30 bis 18.30 Uhr, den achtwöchigen Kurs „Gesund powern – Effektiv entspannen“ an. Dieser Kurs bietet ein differenziertes Körpertraining für mehr Kondition, Beweglichkeit, Vitalität, Wohlbefinden und Entspannung. Der Kurs ist von vielen Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt. Info: 02842 708132.

Krimi-Autor Erwin Kohl
liest im Weinmarkt

KAMP-LINTFORT (RP) Die „Weinlese“ von Stadtbücherei und Verein LesART geht in eine neue Runde: Am 24. April liest Krimi-Autor Erwin Kohl ab 19.30 Uhr im Wein-Markt Wörlpel an der Moerser Straße 152. Bei einem Glas Wein genießen die Zuhörer einen Abend lang Geschichten zwischen „Kraut und Rüben“. Eintrittskarten gibt es im Wein-Markt Wörlpel und in der Stadtbücherei zum Preis von 7 Euro, an der Abendkasse kostet der Eintritt 9 Euro.

Pinno führt die Aktion
„Freizeit für Behinderte“

KAMP-LINTFORT (RP) Der alte Vorstand der Aktion „Freizeit für Behinderte“ ist auch der neue. So bleibt Erwin Pinno Vorsitzender, stellvertretende Vorsitzende sind Lieselotte Pinno und Ute Bönings, Marion Breitenbach ist Kassiererin, als Schriftführerin macht Rita Fuchsgruber weiter. Kassenprüfer sind Rosel Siedow und Heinz Giese. Peter Töller schied als Beisitzer aus.

Einbruch in
einer Gaststätte

SCHAEPHUYSEN (RP) Unbekannte haben am Dienstag zwischen Mitternacht und 11.15 Uhr ein Fenster einer Gaststätte an der Neufelder Straße in Schaephuysen eingeschlagen. Die Täter stiegen in den Schankraum ein und nahmen einen Sparkasten sowie Zigaretten und Bargeld an sich. Noch auf dem Gelände der Gaststätte brachen die Einbrecher den Sparkasten auf, entwendeten das Bargeld und ließen das Gehäuse zurück.

Hinweise zu verdächtigen Personen
oder Fahrzeugen an die Kripo Geldern
unter Telefon 02831/1250.Frauenhilfe besichtigt
Ausstellung im Schloss

RHEURDT (RP) Die Frauenhilfe der evangelischen Kirchengemeinde Rheurdt-Sevelen-Hoerstgen trifft sich am Donnerstag, 16. April, um 13.45 Uhr am Gemeindezentrum in Rheurdt zu einer Fahrt nach Moers. Dort wird die Ausstellung über „Hexen“ im Schloss besichtigt. Im Anschluss wird gemeinsam Kaffee getrunken. Nähere Auskünfte bei Christel Raupach unter 02845 76700.

Jungunternehmerin coacht „vorbildlich“

Melanie Kohl aus Kamp-Lintfort hat sich vor etwa zweieinhalb Jahren als Coach, Unternehmensberaterin und Autorin selbstständig gemacht. Jetzt wurde sie zur Vorbildunternehmerin des Monats April gewählt.

VON ANJA KATZKE

KAMP-LINTFORT Heute Paris, morgen Mailand, übermorgen Dresden. Bevor sich Melanie Kohl vor zweieinhalb Jahren für die berufliche Selbstständigkeit entschied, arbeitete die Diplom-Kauffrau viele Jahre bei international tätigen Unternehmen der Pharma- und Gesundheitsindustrie. „Ich war 150 Tage im Jahr auf Dienstreise“, erzählt die 36-Jährige. „Das war am Anfang spannend: Man wohnt in schönen Hotels und ist auf internationalen Meetings unterwegs. Je weiter man aber auf der Karriereleiter aufsteigt, desto höher wird das Belastungslevel“, sagt die Kamp-Lintforterin. Melanie Kohl, die sich schon länger für die Zusammenhänge von Körper, Geist und Gesundheit interessiert, beschäftigte sich mit Themen wie Stressmanagement. „Ich wollte wissen, wie ich gesund und leistungsfähig bleibe. Und natürlich die Freude am Beruf erhalte.“ Die

„Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Die Belastungen steigen.“

Melanie Kohl
Coach und Unternehmensberaterin

diplomierte Kauffrau, die zunächst Wirtschaftswissenschaften mit dem Schwerpunkt Marketing studiert hatte, ließ sich in Stressmanagement und Mental-Coaching ausbilden. „Wir leben heute in einer Leistungsgesellschaft. Alles wird schneller, die Belastungen steigen“, erläuterte sie ihre Entscheidung, im Beruf die Seite zu wechseln.

Vor zweieinhalb Jahren wagte sie schließlich die berufliche Neuorientierung. „Existenzgründung ist ja



Melanie Kohl hat sich als Coach und Unternehmensberaterin selbstständig gemacht: Sie hilft Führungskräften, Unternehmensmitarbeitern, Sportlern, Politikern und Künstlern unter anderem beim Stressmanagement.

auch eine Frage der Sicherheit“, betont Melanie Kohl. „Man braucht den Mut, um zu sagen: Okay, das mache ich jetzt.“ Ausdauer, innere Stärke sowie Durchhaltevermögen seien nötig. Im Horstmannshof in Moerser Stadtteil Genend richtete sie Coaching-Räumlichkeiten ein. „Ich wollte kein klassisches Büro. Und es war immer mein Wunsch, in einem umgebauten Bauernhof zu arbeiten. Das schafft eine schöne Gesprächsatmosphäre.“ Heute, im dritten Jahr der Selbstständigkeit,

weiß sie, dass sie den für sich richtigen Weg eingeschlagen hat. Führungskräfte, Politiker und Sportler lassen sich von Melanie Kohl coachen. Im Bereich des Gesundheitsmanagements arbeitet sie im Auftrag von Unternehmen.

„Gerade in Zeiten des Fachkräftemangels versuchen Unternehmen, durch solche Angebote an Attraktivität zu gewinnen“, weiß die Kamp-Lintforterin. Was die psychische Gesundheit der Mitarbeiter betrifft, stünden sie heute mehr denn je in

ONLINEPORTAL

Unternehmer werden
nominiert

Die Onlineplattform Vorbildunternehmer.de besteht seit 2013. In drei Kategorien stehen monatlich Unternehmer aus verschiedenen Branchen zur Wahl. Nominiert wird, wer soziale Verantwortung trägt und die Menschen in ihrer Umgebung wertschätzt.

Die Fertigstellung der Kita St. Marien verzögert sich

Der Linoleumboden im Erdgeschoss haftet nicht richtig. Die offizielle Einweihung ist für den 28. November geplant.

VON PETER GOTTSCHLICH

KAMP-LINTFORT Ines Hansen gastierte jetzt im neuen Kindergarten St. Marien, um 57 Kinder spielerisch für die Umwelt zu sensibilisieren. Gesponsert von Christoph Wenzel von der Kamp-Lintforter Geschäftsstelle der Allianz-Versicherung, zeigte sie bei einem Umweltaktionstag den Zwei- bis Sechsjährigen im Vorraum des Kindergartens, wie sie mit Wasser und Strom sparsam umgehen können, beispielsweise wenn sie beim Zähneputzen nicht durchgehend das kühle Nass durch den Hahn laufenlassen.

Ursprünglich hätte die Dinslake-nerin im Mehrzweckraum des neuen Kindergartens auftreten sollen, der sich in der ersten Etage befindet.

Doch dort liegt bislang nur blanker Estrich. Der geplante Linoleumboden ist noch nicht eingezogen. Denn die Pfarrgemeinde St. Josef ließ den Einbau in dem Vorzeigeobjekt stoppen, der für den Januar terminiert gewesen war. „Der Linoleumboden im Erdgeschoss muss wieder aufgenommen und neu verlegt werden“, berichtet Kindergartenleiterin Manuela Kempkes. „Die Klebeschicht des Bodens haftet nicht richtig am Estrich. Der Boden kommt ganz langsam hoch.“

Weil sich der Baumangel bereits zeigte, als der Boden in den Gruppenräumen im Erdgeschoss frisch verlegt war, kam es erst gar nicht zum Einbau im Obergeschoss. Der Kindergarten St. Marien zog trotzdem Anfang Februar um, weil die

Eltern schon lange auf den Wechsel der Räume gewartet hatten, der nach den ersten Plänen Ende November über die Bühne gehen sollte. Schließlich ist der defekte Boden in den Gruppenräumen vorübergehend nutzbar. Dazu liegen in wichtigen Bereichen Fliesen, die in Ordnung sind, zum Beispiel in den Fluren, den Toiletten oder der Küche.

Außerdem wollte die Pfarrgemeinde das alte Kindergartengebäude verkaufen, das an der Ecke von Katten- und Vinnstraße gegenüber dem neuen liegt, um einen Teil der 1,9 Millionen Euro hereinzubekommen, die die Umwandlung der einstigen Marienkirche in einen Kindergarten kostet. Sie fand einen Käufer in der Stadt, die dringend nach Kindergartenplätzen sucht, da

die bestehenden nicht ausreichen. Anders als prognostiziert, werden wieder etwas mehr Kinder geboren und ziehen mehr junge Familien nach Kamp-Lintfort. Die Stadt will im Erdgeschoss des alten Gebäudes, das mittelfristig grundlegend saniert werden muss, für zwei Jahre zwei Gruppen unterbringen. Das Obergeschoss, in dem sich bislang eine dritte Gruppe befunden hatte, kann nicht mehr genutzt werden, weil die Anforderungen des Brandschutzes strenger geworden sind.

In dieser Woche soll das Unternehmen, das den Boden im neuen Kindergarten verlegt hat, diesen in den Büroräumen aufnehmen. Anschließend soll es dort fachgerecht eine neue Linoleumschicht verlegen. Falls der neue Boden in den Bü-

der Verantwortung. „Und aufgrund meines beruflichen Hintergrunds weiß ich, wie es in der Wirtschaft abläuft, und kann mich gut in die Mitarbeiter hinein versetzen.“

Achtsamkeit und emotionale Stärke sind die beiden Säulen ihrer Arbeit. Die Bedürfnisse ihrer Kunden sind ganz verschieden: Sie wollen das Lampenfieber vor einer Rede bewältigen, Flug- oder Prüfungsängste überwinden, Blockaden lösen. Melanie Kohl arbeitet dabei gerne mit der Wingwave-Methode. „Das habe ich während der Ausbildung selbst gemacht. Hinterher habe ich mich ganz erleichtert gefühlt. Für mich stand fest, dass ich es selbst erlernen möchte.“

Bei dieser Methode handele es sich um ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das schnell Leistungsstress abbaue, erläutert Melanie Kohl. „Dabei werden Stressauslöser mit einem Test identifiziert und dann durch wache REM-Phasen des Gehirns reguliert. Erlebnisse können so leichter verarbeitet werden. Viele Leute spüren schnell ein Gefühl der Erleichterung.“ Die 36-Jährige gibt nicht nur Einzel-Coaching, sondern hält auch Seminare und Vorträge. Dass sie als Vorbildunternehmerin im April auf der gleichnamigen Online-Plattform nominiert war, habe sie selbst überrascht. „Eine Kundin hatte mich dort vorgeschlagen. Ich bekam einen Brief, in dem stand: Wissen Sie, was Ihre Kunden über sie denken“, erzählt die 36-Jährige und freut sich über die Wertschätzung. „Jetzt möchte ich natürlich Vorbildunternehmerin des Jahres werden.“

Damit dies nicht in Stress ausartet, sorgt sie für Ausgleich: „Ich laufe viel, tanze seit 22 Jahren Standard und Latein und meditiere viel.“

www.melanie-kohl.de

„Kerzengrad‘ zum Himmel“: Probenbesuch beim MGV Eintracht

Der Traditionschor feiert in diesem Jahr 175-jähriges Bestehen und stellt mit Heinz Hoeps den Festkettenträger der Rheurdtter Vereine.

VON STEFAN GILSBACH

RHEURDT Markus Rüttermann zückt sein Smartphone, schließt es an einen Lautsprecher an und tippt etwas ein. Dröhnende Marschmusik erklingt. Rüttermann gibt dem Chor Zeichen. Und los geht's: „Kerzengrad steigt' ich zum Himmel“, singen die Herren in der Runde. „Flieg' zur Sonn direkt.“

Es ist der „Flieger-Marsch“, den die Mitglieder des MGV Eintracht Rheurdt an diesem Abend im Haus Quademechels proben. Eine schmissige Operetten-Nummer – und nicht ganz einfach. Doch die 13 Sänger legen sich ins Zeug. Chorleiter Rüttermann lässt einige schwierige Stellen getrennt in Tenor und Bass proben, dann wird das ganze Stück noch einmal mit Schwung durchgesungen. Nun rücken die Stühle, die Herren gehen in den Ne-



Chorleiter Markus Rüttermann gibt auf dem Klavier den Ton an. RP-FOTO: KOOPMANN

benraum und gönnen sich zur Pause ein Bier oder eine Cola.

Heute wird im kleineren Kreis geprobt, üblicherweise gehören 20 Aktive zum Chor. In diesem Jahr feiert der MGV Eintracht sein 175-jäh-

riges Bestehen und außerdem stellt der das Festkettentrio. Die Kette wird Heinz Hoeps tragen, seine Adjutanten sind Peter Bolten und Gerd-Jakob Hoeps. Zur Pfingstkirchmes wird die Kette vom Bürgermeis-

ter verliehen, dann wird der MGV natürlich singen. Mehrere befreundete Chöre werden zu diesem Anlass kommen.

„Doch der Höhepunkt des Jahres ist eigentlich das Adventskonzert“, meint Markus Rüttermann. Er ist seit 17 Jahren Leiter des Chores, das ist ein Rekord. Der Xantener leitet am Niederrhein vier Chöre, darunter auch den MGV Concordia Kamp. Und damit sind wir wieder in der langen Geschichte des Rheurdtter Männergesangsvereins angelangt, denn die Kamper Sänger sind mit ihnen bereits seit mehr als hundert Jahren verbunden. „Bereits im Jahr 1873 gab es ein gemeinsames Konzert“, sagt Hermann-Josef Peerenboom und blättert in der Festschrift, die zum Jubiläum des Chores herausgegeben wird. „Bislang haben wir nur dieses Probexemplar, vor Pfingsten soll die Auflage heraus-

kommen.“ Mit Hilfe von Heimathistoriker Theo Mäsich wurden viele Quellen gefunden, darunter alte Bilder und Zeitungsnutzen. „Und ein Autogramm von Johann Jakob Schmitz, dem ersten Chorleiter“, sagt Peerenboom. Die Chronik erzählt von Reisen und Auftritten an besonderen Orten: im italienischen Verona, im britischen Durham, in der Wieskirche in Bayern.

„Früher war der Chor reine Männersache, sogar Silvester wurde ohne die Damen gefeiert“, sagt Hermann-Josef Peerenboom. So ungalant sind die Sänger nicht mehr. Die Frauen sind ins Vereinsleben eingebunden. Das hat auch praktische Gründe. „Bei einem kleineren Chor ist Eigeninitiative wichtig, beim Organisieren müssen viele anpacken.“

Die Zukunft des MGV macht den Mitgliedern Sorgen. Der Chor hat

einen hohen Altersdurchschnitt. Der jüngste Sänger an diesem Abend, Hans-Peter Rheinbay, zählt 65 Lenze (obwohl man ihm das nicht ansieht). Der Trend bläst den traditionellen Männerchören ins Gesicht. „Projektchöre sind angesagt“, sagt Peerenboom. „Die Leute bereiten Stück für Stück ein großes Chorwerk vor.“ Mal einfach zum Spaß ein Lied zu schmettern ist da nicht vorgesehen.

Die Sänger hoffen, dass die Aufmerksamkeit im Jubiläumsjahr den einen oder anderen Musikfreund anregt, einfach mal bei der Probe vorbeizuschauen. Ein großes Ereignis wird es übrigens am 30. August geben: Dann musizieren alle Musikgruppen in Rheurdt gemeinsam, Sänger und Instrumentalisten.

Der MGV Eintracht probt dienstags, 19.30 Uhr, im Haus Quademechels.