

Neue Kurse im Wachtberg-Bad

Wachtberg-Berkum - Wer im neuen Jahr etwas für seine Gesundheit tun oder ein paar überflüssige Pfunde verlieren möchte, ist im Wachtberger Hallenbad an der richtigen Adresse. Am **13. Januar 2016** beginnen unter der Leitung eines speziell ausgebildeten Diplom-Sportlehrers neue Gymnastik- und Fitnesskurse.

Aqua-Rhythmik

Mit Hilfe von ansprechenden, systematischen Übungen im warmen Wasser bietet dieser Kurs eine vorzügliche Gelegenheit einige Pfunde zu verlieren. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, was zur Schonung der Gelenke beiträgt. Es gelingen Bewegungen, die man nicht mehr für möglich gehalten hätte.

• Beginn: **13.01.2016**

mittwochs: 8.00 bis 8.30 Uhr
und 8.30 bis 9.00 Uhr.

Wassergymnastik

Jede Form der Bewegung gelingt im Wasser scheinbar mühelos. Wassergymnastik dient der allgemeinen Kräftigung und Lockerung der Muskulatur, der Straffung des Bindegewebes, dem Herz-Kreislauftraining und hilft bei Osteoporose.

• Beginn: **13.01.2016**

mittwochs: 9.00 bis 9.30 Uhr,
9.45 bis 10.15 Uhr,
10.15 bis 10.45 Uhr und
10.45 bis 11.15 Uhr.

Alle Kurse laufen über zehn Wochen und kosten jeweils 30 Euro pro Person. Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich. **Anmeldungen** und weitere Informationen unter Tel.: 0228/343024 oder direkt im Hallenbad.

Anzeige

Moving Idea in Arzdorf feiert einjähriges Bestehen

Einzigartige Kunstwerke für Groß und Klein

Angela und Marco Düster hatten am 19.12. allen Grund zu Feiern: Ihr Atelier und damit der Standort ihres Kunstunternehmens „moving idea“ wurde in Wachtberg-Arzdorf nun vor einem Jahr eröffnet. Zu diesem Anlass wurden Besucher mit einem kleinen Umtrunk empfangen, gleichzeitig wurde ein umfangreicher Workshop zum Thema Adventsbasteln für Weihnachten veranstaltet, der beim Publikum besonders gut ankam. Bereits hier wurde deutlich, dass „moving idea“ für besondere, handgemachte Dekorationen mit einer individuellen und einzigartigen Note steht: So wurden diesmal Seifen hergestellt, Kerzen individualisiert und Bilderrahmen gestaltet.

moving idea entstand vor rund zwei Jahren unter dem Motto „die Kunst im Leben“. Angela Düster war schon seit Langem Malerin,



Familie Düster feierte am 19. Dezember ein Jahr „moving idea“ in Arzdorf

ihren Mann fotografierte. Die von ihr gemalten Kunstwerke fotografierte Marco Düster, anschließend wurden die Bilder mit „Servietten-technik“ auf die verschiedensten Gegenstände aufgebracht. Möglich ist das auch mit Bildern von Kunden. „Wir haben allerdings

noch viele weitere Sachen seit dem ausprobiert“, erzählt Marco Düster lächelnd. Die besten davon wurden in den Laden aufgenommen, „schließlich wollen wir nur das verkaufen, was uns auch überzeugt“, so Düster. Daher bietet das Geschäft neben der Servietten-

technik auch einzigartige Gegenstände aus gegossenem Beton, kreativ aufbereitete Möbel im „Vintage-Style“ und verrostete Klassiker wie beispielsweise eine Quitscheente an: „Zunächst wird eine Metallschicht aufgebracht, die dann mit einem Oxidationsmittel zum Rosten gebracht wird“, erklärt Düster. Auf diese Weise kann aus jedem Alltagsgegenstand ein Kunstwerk werden.

Eine weitere Besonderheit: Wer selbst kreativ werden will, wird bei moving idea ebenfalls fündig. Die Düsters bieten hier neben dem fertigen Produkt auch Kurse zum Nachbauen an, darüber hinaus ist auch das gesamte benötigte Material zu bekommen. Sehr beliebt sind neben Kursen für erwachsene Bastler auch Workshops für Kinder. Weitere Informationen und Einblicke in das kreative Unternehmen finden Sie unter www.moving-idea.de. (RSC)



Ergebnis eines Bastelkurses für Kinder: Individuelle und auffällige Kunstwerke



Das Angebot ist umfassend, nahezu alles erstrahlt in einzigartigem Glanz