

## Ausbildung zum Babysitter startet

**PORTA WESTFALICA (WB).** Auf das Angebot einer Babysitterausbildung für junge Menschen im Alter von 14 bis 25 Jahren hat die Parivital Minden-Lübbecke/Herford gGmbH hingewiesen. Am Freitag, 29. September, und Samstag, 30. September, findet eine Ausbildung zum Babysitter oder zur Babysitterin für junge Menschen dieser Altersgruppe in der Kita Gut Oheimb, Costedter Straße 2, in Porta Westfalica statt. Jugendliche, die entweder schon als Babysitter tätig sind oder gerne als Babysitter vermittelt werden möchten, werden in diesem Kurs „fit fürs Babysitting“ gemacht. Ein Zertifikat bescheinigt nach Angaben von Parivital die erfolgreiche Qualifizierung zum Babysitter. Auf Wunsch kann man sich in die Babysitterliste der Familienbildungsstätte eintragen lassen. Interessierte Eltern, die eine stundenweise Betreuung für ihre Kinder suchen, wird diese auf Anfrage zur Verfügung gestellt. Die Ausbildung ist kostenlos. Anmeldungen für den Kurs sind online unter der Adresse [www.parivital.de](http://www.parivital.de) möglich.

## Fit ab 60: mit richtiger Ernährung

**BAD OEYNHAUSEN (WB).** Die Volkshochschule (VHS) hat zu einem Vortrag rund um das Thema Ernährung mit Diätassistentin Annette Blech eingeladen. „Fit ab 60 – gesundes und genussvolles Essen und Trinken“ ist das Thema am Donnerstag, 20. September, 18.30 Uhr. Alter sei ein natürlicher Lebensprozess. Dabei komme es nicht so sehr auf die Lebensjahre an. Eine ausgewogene Ernährung sei Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Ihre Bedeutung nehme im Alter zu. Inhalte des Vortrags sind altersbedingte Veränderungen, Enzym- und Nährstoffbedarf, richtige Lebensmittelauswahl und -menge, das Essverhalten und Nahrungszubereitung. Anmeldungen sind bei der VHS – Telefon 05731-86955-10, [www.vhs-badoeynhaus.de](http://www.vhs-badoeynhaus.de) – möglich.

## Bericht aus dem Landtag

**BAD OEYNHAUSEN (WB).** Das Begegnungszentrum Druckerei, Kaiserstraße 14, ist Treffpunkt für die Monatsversammlung des SPD Ortsvereins Bad Oeynhausen/Lohe. Beginn ist an diesem Don-



Jüngst ist der Fitness-Club „CircleOne“ an der Heinrichstraße eröffnet worden. Im Bild sind Betreiber Daniel Koberstein (37, rechts) und Studioleiter Marco Grottemeyer (28). Foto: Claus Brand

An der Heinrichstraße: Neuer Fitness-Club setzt beim Training auf besonderen Zirkel

## „CircleOne“ ist am Start

Von Claus Brand

**BAD OEYNHAUSEN (WB).** In Bad Oeynhausen gibt es eine neue Adresse für Fitness und Gesundheitsförderung, in besonderer Form. Nach der Eröffnung von Standorten in Herford und Bielefeld im Vorjahr ist Ende August der dritte Fitness-Club „CircleOne“ in OWL an den Start gegangen.

Eine mit gut 200 Quadratmetern für Trainingsangebote vergleichsweise kleine und damit überschaubare Fläche, in Verbindung mit einer intensiven Begleitung der Trainierenden, um als Ziel zu einer Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit zu kommen: So beschreiben Betreiber Daniel Koberstein (37) und Studioleiter Marco Grottemeyer (29) den Ansatz von „CircleOne“ im Gebäude Heinrichstraße 23b.

Dieser Trend aus den Benelux-Ländern Niederlande und Belgien komme immer mehr nach Deutschland. „Boutique-Studios gibt es in

Deutschland bisher nur als Personal-Training-Studios“, sagt Koberstein. Daran angelehnt verstehe man sich mit dem Angebot in neuer Form als Fitness-Club.

„Unser Ziel ist es, die Mitglieder zu unterstützen, in kleinen Schritten die nach einer Beratung formulierten Ziele zu erreichen“, sagt Koberstein. Als Weg zum Ziel dient dabei ein sich über etwa 35 Minuten erstreckender Durchlauf oder Zirkel an acht Trainingsgeräten. Zwei Durchgänge seien in dieser Zeitspanne möglich.

### Leicht zu integrieren

„Das hat auch den Vorteil, dass man die kurze Trainingseinheit leichter in den Tagesablauf integrieren kann“, meint Koberstein. Nach seiner Erfahrung geht das mit einer Steigerung der Motivation für den Trainierenden einher. Er empfiehlt, den Gerätezirkel zweimal pro Woche zu absolvieren.

„Etwa eine halbe Stunde trainiert man nach vorgege-

benen Zeiten an den Geräten, Kraft und Ausdauer in Kombination“, ergänzt er. Bei den fünf Minuten im Anschluss würden Geräte genutzt, die auf mehr Flexibilität und Mobilität ausgerichtet seien, „zum Beispiel mit Blick auf Hüfte und Rücken, den aufrechten Gang und zur Förderung der Wirbelsäulen-Gesundheit“, verdeutlicht er. Das beschreibe das fest verankerte Programm, das durchlaufen werde.

„Nach einer Bewegungsmessung als Ausgangsbasis werden die Bewegungen am Gerät digital begleitet und angeleitet und wir können aufgrund des Krafttests auch zu einer perfekten Anfangsbelastung kommen“, sagt Koberstein. Man überzeichne nicht beim Training.

Vom Trainer werde die Einheit engmaschig unterstützt. Durch die individuelle Begleitung des Zirkels habe man so in kurzer Zeit ein effektives Training. Vorerkrankungen und vorausgehende Verletzungen würden für die Pla-

nung des richtigen Trainingsprogramms berücksichtigt. Koberstein: „So können wir auf diese Schwachstellen eingehen und die Bewegungen vor allem auch als Coach richtig anleiten.“

### Im Ablauf sicher fühlen

Neue Trainingspläne, neue Messverfahren, die individuelle Betreuung, das mache für ihn „CircleOne“ aus. Zirkeltraining, aber eben anders. Koberstein: „Einfach digital. Wir haben die Möglichkeit, im Kraft-Ausdauer-Zirkel jedes Gerät individuell auf den Körper einzustellen.“ An den Bildschirmen der Geräte werde dem Trainierenden in der Folge dargestellt, „wie man sich während des Trainings richtig bewegt.“

Diese Struktur und Orientierung würden viele Mitglieder brauchen und auch nachfragen, „um sich im Training sicher zu fühlen.“ Vielen Trainierenden stelle sich immer wieder die Frage, ob sie sich richtig bewegen, die Körperhaltung korrekt sei.

Die Motivation leide oft daran, dass Trainingsziele nicht erreicht würden. Die Motivation solle aber gerade auch der direkte Kontakt zum Trainer und die besondere Individualität des Trainingsprogramms hochhalten.

„Wir freuen uns, dass wir schon einige Mitglieder gewonnen haben“, sagt Koberstein, ebenso wie Marco Grottemeyer in Bad Oeynhausen zu Hause. Vom Alter her liege die Zielgruppe bei einem Alter von Ende 20 an. Nach oben seien keine Grenzen gesetzt. Koberstein: „An den anderen Standorten sind die ältesten Mitglieder 93 Jahre alt.“ Bis Ende September gebe es in Bad Oeynhausen ein Gründungsangebot „zu vergeblichen Konditionen.“

Geöffnet hat „CircleOne“ montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr, samstags von 8 bis 14 Uhr. Zu erreichen ist der Club unter Telefon 05731/4969089 oder per E-Mail an [badoeynhaus@circleone.de](mailto:badoeynhaus@circleone.de). Nähere Informationen gibt es zudem unter [www.circleone.de](http://www.circleone.de).

## Training bei starkem Übergewicht

**BAD OEYNHAUSEN (WB).** Der Kneipp-Verein bietet ein spezielles Bewegungsangebot für Menschen mit starkem Übergewicht an. Dieser sich über zwölf Wochen erstreckende Kurs beginnt am Donnerstag, 5. Oktober, 19 Uhr, in der Maternus-Klinik und findet zweimal wöchentlich statt. Gesundheitsport in der Halle und Aquafitness sind die beiden Kurselemente. Die Teilnehmer lernen in diesem Kurs, Koordination, Kraft und Beweglichkeit in einem angemessenen Tempo zu verbessern. Ziel sei ein verbessertes Körperbewusstsein. Die Anmeldung kann beim Kneipp-Verein, Telefon 05731/21982, erfolgen. Dort gibt es auch nähere Informationen.

## Kaiser-Tour mit dem Oldtimer-Bus

**BAD OEYNHAUSEN (WB).** Der Oldtimer-Bus der Dalpke Group startet zur Kaiser-Runde (Tour 3). Abfahrt ist am Samstag, 16. September, um 10 Uhr auf dem Inowroclaw-Platz. Angesteuert werden das Kaiser-Wilhelm-Denkmal, Schaumburg und Kloster Möllenbeck. Der Preis beträgt 35 Euro pro Person und beinhaltet einen Imbiss am Kaiser-Wilhelm-Denkmal. Anmeldungen können unter Telefon 05731/22525 oder im Verkehrshaus am Inowroclaw-Platz (Weinstube) von 14 Uhr an erfolgen.

## Kinoprogramm

**UCI Kinowelt Bad Oeynhausen:** Barbie (14.10, 17, 20 Uhr). A Haunting in Venice (14.30, 17.10, 19.50 Uhr). Doggy Style (16.30 Uhr). The Equalizer 3 – The final Chapter (16.50, 20.30 Uhr). Retribution (18, 20.30 Uhr). Openheimer (19.40 Uhr). Lucky Day (20 Uhr). Meg 2: Die Tiefe (20.20 Uhr). Enkel für Fortgeschrittene (20.30 Uhr).

[www.uci-kinowelt.de](http://www.uci-kinowelt.de)

## Westfalen-Blatt

Zeitung für Bad Oeynhausen und Löhne. Anzeiger und Tageblatt. Bad Oeynhausener Zeitung, Löhner Tageblatt, Löhner Zeitung, Vlothoer Tageblatt, Vlothoer Zeitung

Herausgeber: Harald Busse

Chefredakteur: Ulrich Windolph

Chefs vom Dienst: Andreas Kolesch (Nachrichten), Carsten Jonas (Verlagstechnik)

Verantwortliche Redakteure: Lokalausgaben: Thomas Hochstätter; Produktion: Thomas Lunk; Chefredakteur: Christian Althoff; Sport: Oliver Kreth

Lokalredaktion Bad Oeynhaus/Löhne: Leitung: Claus Brand; Stv. Leitung: Mälte Samtenschneider

Lokalredaktion Vlotho: Jürgen Gebhard

Verantwortlich für Anzeigen: Andreas Düning

Geschäftsführung: Frank Best, Dennis Hagen, Marc Zahlmann

Verlag: Westfalen-Blatt Vereinigte Zeitungsverlage GmbH & Co. KG Pressehaus, Sudbrackstraße 14, 33611 Bielefeld

Postfach 10 31 71, 33531 Bielefeld

Telefon: 0521/585-370

Telefax: 0521/585-0

E-Mail: [wb@westfalen-blatt.de](mailto:wb@westfalen-blatt.de)

Druck: Aschendorff Druckzentrum GmbH & Co. KG

Zur Zeit gilt für die Gesamtauflage die Anzeigenpreisliste Nr. 35 vom 01.08.2023

Bei Boten- oder Postzustellung können nur Abbestellungen zum Quartalsende berücksichtigt werden, wenn diese schriftlich möglichst per Einschreiben bis zum 1. des Vormonats abgeschickt sind. Zusteller nehmen Abbestellungen nicht entgegen. Bei Abonnement-Unterbrechung erfolgt eine Rückvergütung des Bezugspreises ab dem siebten Tag der Unterbrechung. Bei Nichterscheinen der Zeitung im Falle höherer Gewalt oder bei Störung des Arbeitsfriedens besteht kein Anspruch auf Haftung. Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit vorheriger Einwilligung des Verlages. Anzeigen und Beilagen politischen Aussagesinhalts stellen allein die Meinung der dort erkennbaren Auftraggeber dar. Unserer Dienstagsausgabe liegt das Unterhaltungs- und Fernsehmagazin prima bei.

Wir verwenden Zeitungspapier mit hohem Altpapieranteil.

Dreimal zwei Karten für Vorstellung des Altoner Theaters zu gewinnen

## „Olympia“ kommt auf die Bühne

**BAD OEYNHAUSEN (WB).** Ein Antiheld, den die Liebe zu seiner Frau vorantreibt, während sich die Schlinge der Nazis um ihn herum immer weiter zuzieht: „Olympia“, der achte und letzte Gereon-Rath-Roman von Volker Kutscher, liefert ein Stück Zeitkolorit – gezeitigt von einer Seite, die kein Gesichtsbuch aufblättert. Das Altonaer Theater hat sich die Uraufführungsrechte für das Werk gesichert und ist mit der Bühnenfassung am Freitag, 22. September, 19.30 Uhr, im Theater im Park zu Gast.

Berlin, Sommer 1936: Die Stadt ist im Olympiefieber. Die Machthaber haben die perfekte Fassade für die Inszenierung ihrer nationalsozialistischen Propaganda geschaffen; Nazideutschland gibt sich weltoffen und tolerant. Volker Kutscher führt seinen Protagonisten, Kommissar Gereon Rath, mitten ins Herz der Propagandaspiele, ins Olympische Dorf. Ein Sportfunktionär aus der amerikanischen Delegation ist ermordet worden. Der

Kommissar gerät bei seinen Ermittlungen in die Schusslinie von Sicherheitsdienst, Staatspolizei, Gestapo und einem der großen Gangsterbosse auf Rachefeldzug.

Das WESTFALEN-BLATT verlost dreimal zwei Karten für die Vorstellung. Und so können Sie mitmachen und mit etwas Glück gewinnen.

Rufen Sie an diesem Donnerstag, 13. September, die Gewinn-Hotline 01378/600589 (0,50 €/ Anruf dt. Festnetz, ggf. andere Mobilfunkpreise) an, nennen Sie das Lösungswort „Olympia“ unter hinterlassen Sie Name, Anschrift und ihre Rufnummer, damit wir Sie im Falle eines Gewinnes verständigen

können. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Tickets können zudem online gebucht werden unter [staatsbad-oynhaus.de](http://staatsbad-oynhaus.de) oder sind in der Tourist Information, Telefon 05731/1300, sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich. Die Abendkasse öffnet eine Stunde vor Beginn.



Das Altonaer Theater kommt mit „Olympia“ ins Theater im Park.

ANZEIGE

**BAD OEYNHAUSENER MITTAGSTISCH**  
Donnerstag, 14.09.2023

Fleischerei Timmerberg  
Detmolder Str. 16 • 32545 Bad Oeynhaus • Tel. 0 57 31 / 9 19 24

Sauerbraten  
mit Klößen und Rotkohl ..... 9,50 €

**WESTFALEN-BLATT**  
die Lokalzeitung

Alessandro Di Blasi – Tel. 0 57 31 / 25 15 28