

Pilates-Kurse

Wohlfühlen durch Körpertraining

Beelen (gl). Ab Mittwoch, 19. September, gibt es in Beelen ein neues Kursus-Angebot: Mit „Pilates auf dem Stuhl“ sollen Menschen angesprochen werden und die Möglichkeit zu trainieren erhalten, die nicht mehr auf der Matte trainieren möchten oder können. Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit sanften Dehn- und Kräftigungsübungen, wobei hauptsächlich die tiefen Bauchmuskeln, der Beckenboden und die Rückenmuskulatur mit langsamen und kontrollierten Bewegungen gestärkt werden. Der Kursus findet achtmal mittwochs von 16 bis 17 Uhr im Rathaus statt. Die Veranstalter melden freie Plätze. Das gilt auch für „Pilates 50 plus“, das am 17. September beginnt. Eine Mischung aus Dehn- und Kräftigungsübungen sowie gezielter Atmung sorgt für ein rundum strafferes Erscheinungsbild und gehört zum Inhalt. Dort werden Bewegung und Atmung in Einklang gebracht. „Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied, nach 20 Stunden sehen Sie den Unterschied, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“, sagte Joseph H. Pilates selbstbewusst über seine Trainingsmethode. Der Montagskursus für 50 plus findet von 16 bis 17 Uhr statt.

Die Teilnahmegebühr beträgt für beide Angebote jeweils 35 Euro. Anmeldungen sind online möglich unter www.vhs-warendorf.de und ☎ 02581/93840 sowie im Rathaus, Zimmer 13, Telefon 02586/88713.

KFD

Zwiebelkuchen und Federweiß

Beelen (gl). Auch in diesem Jahr lädt die katholische Frauengemeinschaft Beelen zu einem Abend mit Zwiebelkuchen und Federweiß ein. Am Donnerstag, 20. September, wollen die Frauen ab 19 Uhr im Pfarrheim in gemütlicher Runde speisen, trinken und klönen. Seit vielen Jahren ist die Veranstaltung einer der Höhepunkte im Kalender der Frauengemeinschaft. Die Kosten betragen fünf Euro für Mitglieder und sieben Euro für Nichtmitglieder. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Organisatorinnen freuen sich auf einen schönen Abend in geselliger Runde.

Nachbarschaft



Alle zwei Jahre findet das Gartenfest um das Kloster Herzebrock statt. Am Samstag beginnt der Kunstgenuss um 19 Uhr.

Schoenefeldt-Chor übt Musical-Lieder



Im Schoenefeldt-Chor geht es locker und ungezwungen zu. Das Singen soll nicht nur in dieser Gemeinschaft einfach nur Spaß machen und keinen Stress erzeugen. Bilder: Wiengarten

Singen to go und beim Üben immer recht freundlich

Beelen (wie). Der Schoenefeldt-Chor ist am Montag mit seinem neuen Projekt in die Herbst- und Wintersaison gestartet. Das Thema für die kommenden 13 Wochen lautet: „Frozen“.

„Die Eiskönigin – völlig unverfroren“ (Originaltitel: Frozen) ist ein Film von Wald Disney und kam am 28. November 2013 in die deutschen Kinos. Der Film basiert lose auf dem Märchen „Die Schneekönigin“ von Hans Christian Andersen. „Mit den sechs schönsten Songs aus dem bezaubernden Weihnachtsfilm wollen wir die Menschen im Kreis Warendorf ansprechen und sie in die Welt der Musical- und Filmmusik entführen“, sagt Chorleiter Stefan Schoenefeldt. Dieser ist sich durchaus bewusst, dass sein Vorhaben ambitioniert ist. Denn Mitte Dezember dieses Jahres soll das Gesangs-Projekt bereits mit einem öffentlichen Abschlusskonzert enden.

„Den Projektchorteilnehmern stehen neben den Proben auch ‚Teach Tracks‘ für zu Hause und unterwegs zur Verfügung. So kann jeder auch mal kurz zwischendurch auf dem Weg zur Arbeit, unter der Dusche oder beim Kochen das Liedgut verinnerlichen und auffrischen“, erklärt

Stefan Schoenefeldt seinen Ansatz als Dirigent und fügt hinzu: „Mit diesem modernen Konzept können endlich auch Berufstätige teilnehmen und Menschen, die hin und wieder eine Probe auslassen müssen, da sie zeitlich stark eingebunden sind.“ Mit Hilfe der CDs ist also eine ‚Chorprobe to go‘ im Alleingang möglich. Dieses Hilfsmittel ist auch in anderer Hinsicht vorteilhaft, prägt sich dadurch doch der Text besser ein. Bei den Aufführungen singen die Sänger letztlich alle Lieder, ohne auf ein Noten- und Textblatt zu schauen. Bei den Proben des Schoenefeldt-Chors geht es locker und ungezwungen zu. Nach den ersten Übungsschritten heißt es vonseiten des Chorleiters trotzdem: „Ihr könnt ruhig beim Singen mal lächeln“.

Der Schoenefeldt-Chor wurde 1999 gegründet und zählt 120 Sänger. An vier Standorten wird geprobt und zwar in Beelen, Ahlen, Beckum und Oelde. Wer spontan jetzt noch Lust hat, einzusteigen, der kann sich am kommenden Montag ab 20 Uhr im Haus Heuer an der Gartenstraße einfinden. Vorkenntnisse oder Chorerfahrungen werden nicht erwartet. Nur eines: Lust auf Singen in Gemeinschaft.



Diese Geste ist vielleicht missverständlich: Der Musiker will keinen Sänger zum Schweigen bringen. „Singen kann jeder“ ist sich Chorleiter Stefan Schoenefeldt sicher.

Gospels und Folk im Scheinwerfer-Licht

Herzebrock-Clarholz (gl). Zum siebten Mal lädt der Herzebrocker Heimatverein zum Gartenfest ein: Lichtkunst, Lyrik und Live-Musik stehen am Samstag, 8. September, beim Kunstgenuss am Kloster im Mittelpunkt.

„Im Vordergrund steht ein Kulturprogramm vor illuminierten historischer Kulisse mit Livemusik und Lyrik an vier Orten der Anlage, die wieder als Lichtkunstwerk in Szene gesetzt wird“, schreibt der Heimatverein Herzebrock. Die Ehrenamtlichen versprechen einen unterhaltsamen, abwechslungsreichen und im wahrsten Sinne farbigen Abend.

Das musikalische Programm, das auf drei kleinen Bühnen und in der St.-Christina-Kirche im halbstündigen Wechsel erklingt,

ist vielseitig konzipiert. Der deutsch-afrikanische Gospelchor Akuna Matata wird nicht nur die akustischen Möglichkeiten der Kirche nutzen, sondern sein Klangvolumen auch einmal am Klosterteich darbieten.

Drei Gitarren-Routiniers aus dem Münsterland spielen und singen seit Jahrzehnten als Gruppe Trefoil zusammen und werden Country-Folk-Pop – größtenteils im mehrstimmigen Gesang – zu Gehör bringen. Mit geschulter Stimme und sensibler Gitarrenbegleitung will das Duo Beauty and the Beard die Zuhörer in seinen Bann ziehen. Das kulturelle Programm wird abgerundet durch Lyrik-Vorträge von Rainer Moritz aus Rheda-Wiedenbrück, der das Thema „Stille“ in den Mittelpunkt seiner Texte stellt.

Wenn gegen 20 Uhr die Dämmerung einsetzt, werden weit mehr als 100 Strahler und Projektoren in Kombination mit über 250 Flammschalen und Kerzen eine lichtverzauberte Atmosphäre entstehen lassen. Das Beleuchtungskonzept wird in diesem Jahr vom Heimatverein zusammen mit Project One Veranstaltungstechnik aus Bielefeld entwickelt und realisiert.

Essen und Getränke gibt es wieder vom Landhaus Heitmann, von der Klosterbäckerei Möllenbrock und vom Weingut Thömmes aus Wintrich an der Mosel. Das Organisationsteam des Heimatvereins Herzebrock hofft, dass das Programm wieder zahlreiche Herzebrock-Clarholzer und auswärtige Gäste in den Klostergarten führt.