

## Vor Ort



### Bembergbrücke wird pünktlich fertig

**Elberfeld.** Die seit dem 6. März laufenden Arbeiten zur Erneuerung der Abdichtung auf der Bembergbrücke wurden planmäßig, also vor Öffnung der B7, abgeschlossen. Es sind allerdings noch Restarbeiten im Bereich der Brückengeländer erforderlich. Die 1952 gebaute Bembergbrücke überführt in Elberfeld den Straßenverkehr der Bundesstraße 7 über die Wupper. Die Gesamtkosten der Abdichtungsmaßnahme liegen bei rund 400.000 Euro, die Bauzeit betrug etwa vier Monate. *Red*

### TERMINE

#### HEUTE

**Neumarkt, Wochenmarkt,** 7-18 Uhr

**Laurentiusplatz, Wochenmarkt,** 7-16 Uhr, Friedrich-Ebert-Straße

**Swane Café, Wir stellen uns vor, Aktive Bürgerbeteiligung für mehr Demokratie,** 20 Uhr, Luisenstr. 102 a

**Altenzentrum, Sprechstunde des Weißen Rings,** 15-18 Uhr, Kasinostr. 1

**ZWAR-Gruppe Elberfeld, „zwischen Arbeit und Ruhestand“,** 17 Uhr, Marienstraße 5

**Stadtbad Uellendahl, Eintrittskarten: Erwachsene 4 Euro, Kinder/Jugendliche 6-16 Jahre 1,80 Euro, 6.45-21 Uhr, Röttgen 149**

**Freibad Eckbusch, bei schönem Wetter,** 10.30-19 Uhr, Am Jagdhaus 100

**Bandwebermuseum, Museum geöffnet, 15-17 Uhr, Jung-Stilling-Weg 45**

**Zentralbibliothek, Elberfelder Impressionen 1870-1940, Historische Fotografien digital bearbeitet, 11-19 Uhr, Kolpingstr. 8**

**Technische Akademie Wuppertal, Jahresausstellung Bergische Kunstgenossenschaft, 17.30-21 Uhr, Hubertusallee 18**

#### MORGEN

**Neumarkt, Wochenmarkt,** 7-18 Uhr

**Otto-Böhne-Platz, Ölbergmarkt, 14-18 Uhr, Marienstr./Ecke Winkerstr.**

**Swane Café, Festival Von Wuppertal für Wuppertal, Doppelkonzert: Malstrom (21 Uhr), belleACOUSTIC (22.30 Uhr), Luisenstr. 102 a**

**Café Ada, Kizomb ADA, mit extra Bachata Area und Urban Kizz Workshop, 22 Uhr, Wiesenstr. 6**

**Freibad Eckbusch, bei schönem Wetter, 10.30-19 Uhr, Am Jagdhaus 100**

#### KONTAKT

POST Otto-Hausmann-Ring 185, 42115 Wuppertal  
ONLINE wz-wuppertal.de  
TELEFON 0202/717-2627  
FAX 0202/717-2604  
MAIL redaktion.wuppertal@wz.de



Evelyn Hinz ist das Vergnügen bei den Übungen anzusehen. In ihrem Schnupper-Kurs entsteht die gute Laune wie von selbst.

Foto: Andreas Fischer

## Lach-Yoga im Park fördert Gesundheit und Geselligkeit

Zehn Minuten Lachen ist wie 30 Minuten Joggen. Daher treffen sich Erwachsene auf der Hardt-Wiese zum kollektiven Losprusten.

Von Daniel Diekhans

**Hardt.** Zum Schnupperkurs Lach-Yoga hat Evelyn Hinz einen Zettel voller Übungen mitgebracht. Ein Lacherfolg sind sie alle. Am kräftigsten schüttelt die „Lachspritze“ die 20 Kursteilnehmer durch. Dabei ist die Übung ganz einfach. Man steht im Pulk auf einer Hardt-Wiese und macht, was sonst nur kleine Kinder machen: sich gegenseitig mit dem Zeigefinger pieksen.

Während man also die anderen piekst, spürt man selber Pieker am Arm, in der Seite und im Rücken. Trotzdem fühlt man sich nicht gepiesackt. Denn bevor es wehtun kann, ist das Lachen einem schon über die Lippen gegangen und man kann nicht mehr damit aufhören.

Was ist Lach-Yoga? Darunter können sich wohl die meisten Teilnehmer erst mal nichts vorstellen. Als alle zu Beginn einen Kreis in der Nähe der Hardt-Gewächshäuser bilden, fragt einer: „Hier werden ein

paar Witze erzählt?“ Evelyn Hinz, die vor anderthalb Jahren eine Ausbildung als Trainee für Lach-Yoga gemacht hat, schüttelt energisch den Kopf. „Lach-Yoga ist Lachen ohne Grund“, sagt sie. Dazu brauche es weder Humor noch Witze oder Ähnliches.

**Teilnehmer brauchen nur etwas Wasser – sonst nichts**

Auch muss niemand spontan lachen können. Hinz stimmt einen mit Atem- und Lockerungsübungen darauf ein und hat selber – ein echter Mitzieheffekt – ein ansteckendes Lachen. Es sei eigentlich egal, erklärt sie, woher die Ausbrüche von Heiterkeit kommen. Der Körper könne nämlich nicht zwischen simuliertem und natürlichem Lachen unterscheiden. Beides tue ihm gut.

Lach-Yoga reinigt die Lungen, fördert die Durchblutung, entspannt die Gesichtsmuskulatur, sagt Hinz. „Zehn Minuten Lachen ist wie 30 Minuten Joggen.“ Anders als beim Joggen braucht man weder beson-

dere Schuhe noch Klamotten. Höchstens ein bisschen Trinkwasser, wenn man zwischen durch eine Pause macht. Allerdings ist Lach-Yoga nicht jedermanns Sache. Leute mit Bandscheibenvorfall und Herzerkrankungen sowie Schwangere sollten die Finger davon lassen.

Nach einer Stunde Schnupperkurs fühlt man ein angenehmes Kribbeln in Höhe des Zwerchfells. Wie gesellig Lach-Yoga macht, ist schon nach wenigen Minuten klar. Bei der Kennlernrunde wuseln alle durcheinander, schauen sich händeschüttelnd an und stecken so mit ihrem Lachen an. Kreuz und quer kann man auch beim „Handy-Lachen“ gehen. Ein unsichtbares Mobiltelefon am Ohr, amüsiert man sich erst mit dem fiktiven Gesprächspartner, dann mit der Gruppe.

„Gigantisch!“, freut sich Evelyn Hinz über die Resonanz auf ihren Schnupperkurs. Allein, dass acht Männer gekommen sind, sei ungewöhnlich. Für sie sind es gute Gründe, das Lach-Yoga auf der Hardt nächsten Montag fortzusetzen.

Um genau zu sein: zur Gruppe gehören Männer, Frauen und ein Kind. Nicole Krefting

### MITMACHEN

**TERMINE** Das Lach-Yoga auf der Hardt findet am 10., 17. und 24. Juli statt. Beginn ist jeweils um 18 Uhr. Treffpunkt ist der Garteneingang neben dem Eisenturm. Veranstalter ist der Verein der Freunde und Förderer des Botanischen Gartens Wuppertal. Kontakt: Evelyn\_Hinz@yahoo.de

**LACH-YOGA** Der Inder Madan Kataria machte das Lach-Yoga bekannt. Er verband Yogatechniken mit Lachübungen und entwickelte daraus eine eigene Methode. Kataria gründete 1995 den ersten Lach-Club in Indien.

hat ihre Tochter Lisa Marie dabei. Die Siebenjährige macht und lacht tüchtig mit. Klar, ihr fällt es leicht, den Zustand kindlicher Verspieltheit zu erreichen, auf den die Lach-Übungen von Hinz abzielen. „Ich finde das ganz toll“, sagt Nicole Krefting über den Schnupperkurs. „Die Frau bringt das Lachen in die Welt. Man hat ja nicht immer so viel zu lachen. Es wäre schön, wenn sich das Lach-Yoga in Wuppertal etablieren würde.“

## Herder-Schüler erarbeiten wieder Spenden

Die Kinder absolvierten Praktika bei Unternehmen. Ihr Lohn geht an ein soziales Projekt.

Von Chiara Schmitz

**Luisenviertel.** Schüler der privaten Herder-Schule an der Luisenstraße 134-136 arbeiten einen Tag in einem Unternehmen ihrer Wahl – und der Lohn wird direkt an ein soziales Projekt gespendet. Das ist das Konzept des „Sozialen Tags“, der nun schon seit zehn Jahren von der Schule organisiert wird. „In den vergangenen Jahren sind immer wieder verschiedene Projekte Ziel der Spenden geworden. Dieses Jahr haben wir uns für die 'Aktion Tagwerk' entschieden. Die unterstützen Bildungsprojekte in verschiedenen Ländern Afrikas“, erzählt Regine Rottsieper, Schulsekretärin der Herder-Schule.

Damit die Schüler auch wissen, warum es sich bei diesem Projekt handelt, wurde am 22. Juni ein Aktionstag in der Schule veranstaltet. Filme, Vorträge und ein Afrika-Parcours brachten den jungen



Finley (11) und Caemon (10) (v.l.) helfen Geselle Mohamed-Ali Hassoun bei der Arbeit. Und das für den guten Zweck. Foto: Stefan Fries

Leuten das Thema näher. „So können sie hautnah erleben, wofür sie an diesem Tag arbeiten und wo ihr Geld ankommt“, freut sich Rottsieper über das Engagement ihrer Schützlinge.

Gestern ging es dann tatsächlich an die Arbeit für die Schüler. Zwei Jungs aus der fünften Klasse suchten sich

BMW Procar Automobile an der Friedrich-Ebert-Straße 105 für ihren „Sozialen Tag“ aus. Filialleiter Markus Stickel freut sich, bei diesem besonderen Projekt mitzumachen. „Wir gehen gerne neue Wege. Und die soziale Komponente war für uns natürlich auch ein wichtiger Grund für unsere Beteiligung.“ Die Praktikanten soll-

ten natürlich auch Interesse für den Beruf und die Branche mitbringen, so Stickel.

Besondere Herausforderung bei den zwei Tagespraktikanten der Herder Schule: das Alter. „Es ist nachvollziehbar, dass die Jungs aufgrund ihres sehr jungen Alters nur besondere Aufgaben erledigen können. Aber das macht es auch sehr interessant für uns“, ist Stickel von dem Projekt begeistert.

Auch den zwei Praktikanten Caemon van Erp (10) und Finley Davidit (11) gefällt ihr Praktikum in der Werkstatt sehr gut. „Wir lernen, wie man Autos repariert und uns wird viel erklärt“, erzählt Finley. Besonders aufregend: „Die ganzen coolen Autos, die es zu sehen gibt“, so der Elfjährige. „Aber es ist auch anstrengend, die ganze Zeit zu stehen“, beschreibt Caemon den Arbeitstag. Für den guten Zweck nimmt man das sicher gerne in Kauf.

## Nevigeser Straße: Stadt stellt die Pläne vor

Am 13. Juli gibt es Infos zum Neubau von Sporthalle und Supermarkt.

Von Manuel Praest

**Katernberg.** Eine Vierfach-Sporthalle und ein Supermarkt werden auf der aktuellen Sportplatzfläche an der Nevigeser Straße entstehen (die WZ berichtete). Die Pläne dafür werden die Bezirksvertretung und die Stadt Wuppertal am Donnerstag, 13. Juli, um 18 Uhr in der Pausenhalle der Gesamtschule Uellendahl-Katernberg, Kruppstraße 40, vorstellen.

**Verkauf des Sportplatzteils brachte der Stadt 3,25 Millionen**

Seit dieser Woche steht auch fest, dass es ein Lidl-Markt sein wird, der die Nahversorgungslücke im Quartier schließen wird. Der Konzern kaufte der Stadt Wuppertal einen Teil des Grundstücks ab. Mindestgebot im Meistbieterverfahren waren 2,5 Millionen Euro. Wie viel genau die Verwaltung jetzt eingenommen hat, will sie nicht sagen. Nach WZ-Informationen hat sie aber deutlich mehr eingenommen. Von 3,25 Millionen Euro ist die Rede. Das straft vor allem die Kritiker Lügen, die anfangs unkten, die Stadt werde das Gelände zu dem Preis gar nicht los.

Mit dem Ertrag soll bekanntlich das Sportgelände am

Stadion am Zoo auf Vordermann gebracht werden, damit der WSV mit seinem Jugendzentrum dort hinziehen kann. Das ist derzeit noch an der Nevigeser Straße untergebracht. Außerdem will die Stadt das Sportgelände am Nocken erneuern. Die acht Millionen Euro für die Sporthalle kommen aus dem Programm „Gute Schule 2020“.

„Das ist eine Win-Win-Win-Situation“, sagt Schuldezernent Stefan Kühn. Vor allem profitiere auch die Gesamtschule Uellendahl-Katernberg, die seit dem Start an der Kruppstraße ohne eigene Sporthalle auskommen muss. Ende 2019 soll die neue Sportstätte mit vier Einheiten stehen, sagt Kühn. Für den Gebäudekomplex samt Stellplätzen benötigt die Stadt nach jetzigem Stand etwa 6500 Quadratmeter Grundfläche. „Bislang läuft alles nach Plan“, so Kühn.

Dass es jetzt ein Lidl-Markt an der Nevigeser Straße wird, „ist in Ordnung“, erklärt Bezirksbürgermeisterin Gabriela Ebert (SPD). Viele in dem Bereich warteten auf einen Nahversorger. „Ich hätte mir auch noch einen Drogeriemarkt gewünscht“, sagt Ebert. Den nächsten gebe es erst in Neviges-Rosenhügel oder Elberfeld.

## Anhängliche Katzendame sucht liebevolles Zuhause

Shira ist sehr menschenbezogen und verschmust.



Die kleine Shira wiegt nur drei Kilogramm. Foto: Pechpfoten

**Elberfeld.** Die menschenbezogene kleine Shira möchte ihren zwölften Geburtstag sehr gerne mit ihren neuen Menschen feiern, die ausreichend Zeit für sie haben. Aus beruflichen Gründen ist dies in ihrem jetzigen Zuhause nicht mehr der Fall, weshalb sie schweren Herzens abgegeben wird.

### Tier

#### der Woche

Mit ihren drei Kilogramm Körpergewicht und dem schildpattfarbenen Fell ist sie eine besonders hübsche kleine Katzendame. Außerdem ist sie vollkommen unkompliziert und sehr verschmust. Sie folgt ihrem Menschen am liebsten überall hin und kommt auch auf Rufen anlaufen. Wegen ihrer engen Bindung zum Menschen möchte sie ihr Zuhause nicht mit weiteren Katzen teilen. Auch Kleinkinder sollten nicht im Haushalt leben. Ein katzenanfahrener Hund hingegen wäre kein Pro-

blem. Shira hat bisher als Wohnungskatze gelebt, ist aber gelegentlich auch mit ihrer Besitzerin gemeinsam in den Garten gegangen – ein gesicherter Balkon oder auch ein Garten wären ideal. Wer sich für Shira interessiert, kann alle Infos auch noch einmal unter [www.pechpfoten.de/shira.pdf](http://www.pechpfoten.de/shira.pdf) abrufen. Für weitere Infos und ein persönliches Kennenlernen steht der Verein Pechpfoten unter Telefon 74717177 zur Verfügung oder per E-Mail an [info@pechpfoten.de](mailto:info@pechpfoten.de).

Am morgigen Freitag findet um 10 Uhr wieder eine Verdopplungsaktion der Sparkasse statt, bei der auch die Pechpfoten Spenden sammeln: [gut-fuer-wuppertal.de](https://www.gut-fuer-wuppertal.de)

### Anzeige

**MÖBEL? WELTEKE!**  
inhabergeführt • rummelfrei • handwerklich begleitet • hochwertig



Möbelhaus WELTEKE

Das richtig gute Möbelhaus in Wuppertal-Langerfeld direkt an der B7 ggü. Container-Bahnhof • Telefon 0202 260 86 33 • [www.welteke.de](http://www.welteke.de)