

Karate für Einsteiger „im besten Alter“

Der Shotokan-Karate-Dojo Bünde bietet an drei Terminen einen Einsteigerkurs für Erwachsene an.

■ **Bünde.** Karate ist keine Frage des Alters, da sind sich Sportmediziner, Physiotherapeuten und auch Neurologen einig. Oftmals fehlt aber – wie auch in anderen Sportarten – der nötige Ruck, sich auf den Weg zu machen und nach einer Trainingsmöglichkeit zu suchen.

Der Verein Shotokan-Karate-Dojo Bünde (SKD Bünde) bietet für Interessierte „im besten Alter“ an drei Donnerstagen kostenlos und unverbindlich einen Einsteigerkurs an, in dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren können, wie sich das Training auf ihr eigenes körperliches und geistiges Wohlbefinden auswirkt.

Karate fördert und fordert Körper und Geist. In einer Studie der Universität Regensburg im Jahr 2011 speziell mit älteren Menschen kam heraus, dass neben der körperlichen Fitness die Zunahme der Merkleistung bei der Gruppe, die Karate trainierte, deutlich größer war, als bei den beiden Gruppen, die ausschließlich motorisch oder kognitiv trainiert wurden, was mit dem zum Teil komplexen Bewegungsabläufen im Karate zusammenhängt.

Bei diesem Einsteigerkurs des SKD Bünde werden

auch erste Selbstverteidigungstechniken gelehrt, vorrangig geht es aber um den Spaß am gemeinsamen Training. An drei Donnerstagen (2., 9. und 16. Februar) wollen die SKD-Trainer bei erwachsenen Einsteigern und Wiedereinsteigern das Interesse für Karate wecken oder auch wiederbeleben.

Der Kurs findet statt in der Sporthalle der Forscherhaus-Gesamtschule (Eingang und Parkplatz am Südring 111) in Bünde. Er beginnt an den jeweiligen Abenden um 20 Uhr und endet um etwa 21.30 Uhr. Zu beachten gibt es für Interessierte nicht viel:

◆ Eine spezielle Kleidung ist nicht nötig. Einfach normale Sportkleidung mitbringen. Auch die Sportschuhe können zuhause bleiben, da in der Sporthalle barfuß trainiert wird.

◆ Eine Anmeldung ist nicht nötig. Interessierte finden sich bis 20 Uhr am jeweiligen Donnerstag in der Sporthalle am Südring ein.

◆ Die Teilnahme ist völlig kostenlos und unverbindlich.

Die Probe-Einheiten bauen nicht zwingend aufeinander auf. Interessierte können auch erst beim zweiten oder dritten Mal hinzukommen und teilnehmen.

Ein Abend, vier Autoren

Bei der Kriminacht am 13. Januar erwartet die Besucher Spannendes aus Ostwestfalen.

■ **Kreis Herford.** In der Werretalhalle wird es am morgigen Freitag, 13. Januar, wieder spannend: Gleich mehrere heimische Autoren präsentieren bei der Kriminacht ihre Texte.

Das erfolgreiche Autoren-Duo Jürgen Reitemeier und Wolfram Tewes veröffentlichte seinen ersten gemeinsamen Krimi schon im Jahr 2000. 16 weitere Bücher in dieser Reihe folgten und alle ihre Geschichten spielen in ihrer Wahlheimat Lippe.

Christiane Antons ist studierte Literaturwissenschaftlerin und seit 2008 beim Westfälischen Literaturbüro Unna tätig. Zudem führt sie als freie

Moderatorin gerne durch Lesungen oder Veranstaltungen und übernimmt deutsche Leseparts.

Matthias Löwe schreibt Prosa, Krimis, Lyrik und Satiren. Viele seiner Krimis sind in Westfalen angesiedelt: in Bielefeld, dem Münsterland oder Hellweg. Alle Autorinnen und Autoren verbindet eines: Sie sind alle gebürtig aus Ostwestfalen.

Grund genug, sie am Freitag ab 19.30 Uhr gemeinsam auf der Bühne der Werretalhalle zu präsentieren. Eintrittskarten sind im Kulturbüro Löhne erhältlich. Eine Abendkasse wird eingerichtet.



Auch Sabine Fipp vom städtischen Amt für Planung, Umwelt und Grünflächen hat am Doberg kräftig mit angepackt. Am linken Bildrand Friedhelm Diebrok vom NABU, der die Aktion angeregt hatte. Foto: Meiko Haselhorst

Problemfall illegaler Grünschnitt

NABU, Kreis Herford, Stadt Bünde und Biologische Station haben wild entsorgten Grünabfall aus einem Naturschutzgebiet im Südosten der Stadt geholt.

Meiko Haselhorst

■ **Bünde.** „Für andere Leute den Dreck wegräumen...“, sagt Friedhelm Diebrok einigermaßen verstimmt. „Das ist nicht unbedingt eine Arbeit für ehrenamtliche Naturschützer.“ Aber er und seine Mitstreiter vom NABU hatten sich schon länger darüber geärgert, dass an einer bestimmten Stelle am Rande des Naturschutzgebietes Doberg mehr und mehr Gartenabfälle illegal entsorgt wurden. Am Dienstag wurde dem Treiben ein Ende gesetzt: Mitarbeiter der Biologischen Station Ravensberg, der Unteren Naturschutzbehörde des Kreises Herford, des Grünflächenamts der Stadt Bünde und Ehrenamtliche des NABU holten den Müll aus dem Wald und warfen ihn in eine große Mulde. Der Kreis will zudem dafür sorgen, dass der Ort nicht wieder zur Müllkippe wird.

Friedhelm Diebrok, Vorsitzender des NABU-Kreisverbands, war geschockt über die schiere Menge des illegal entsorgten Bio-Mülls an der Ecke Albert-Schweitzer-Straße/Meyerstraße. „Es scheint, dass sich Gartenbesitzer hier über viele Jahre eine private

Müllhalde im Naturschutzgebiet geschaffen haben. Hier werden wir vermutlich mehrere Mulden mit Hecken-, Strauch- und Rasenschnitt, Staudenresten, Weihnachtsbäumen, Laub und auch Bauabfall füllen“, sagte er im Vorfeld der von der Stadt Bünde finanzierten Entsorgungsaktion. Von der Straße aus war der etwa 15 Meter weit im Waldstück liegende Lagerplatz über lange Zeit kaum aufgefunden, durch die regelmäßige Benutzung führte allerdings mittlerweile ein verräterischer Trampelpfad hinein.

Warum ist es eigentlich ein Problem, Grünabfälle in der Natur zu entsorgen? Ist doch auch Natur, oder? Der NABU erklärt: „Wurzeln und Samen aus Gärten können sich ausbreiten, die Pflanzenwelt im Naturschutzgebiet verfälschen und heimische Pflanzen verdrängen. Ein Beispiel ist die in vielen Gärten anzutreffende Silberblättrige Taubnessel, die in der hiesigen Natur in kürzester Zeit heimische Pflanzen unterdrückt.“ Außerdem würden Pflanzenreste schnell zerfallen. Klingt gut, ist es aber nicht: Die große Nährstofffracht überdüngt den Boden.

Nährstoffliebende Pflanzen wie Brennnessel und Giersch breiten sich stark aus. „Gerade im Doberg leben aber noch viele Pflanzen, die bei Überdüngung absterben und verschwinden würden.“ Die Ablagerungen, so der NABU weiter, dichten außerdem den Boden ab, so dass dieser seine Funktion nicht mehr erfüllen könne. Und last but not least: „Pflanzen werden erstickt oder zertreten, an dieser Stelle wurden zum Beispiel Frühlingsblüher wie Lerchensporn einfach mit Bauschutt zugekippt und durch das regelmäßige Betreten zerstört.“

Was viele nicht wissen: Wer bei der illegalen Entsorgung von Grünabfall erwischt wird, muss mit empfindlichen Geldstrafen rechnen. Aber wohin gehört er denn, der pflanzliche Abfall aus Gärten? „Er ist im Grunde leicht zu entsorgen“, erklären die Naturschützer. Kompostierungsanlagen der Kommunen oder – für kleinere Mengen – Biotonnen seien richtige Orte. Noch besser: Mit einem Komposthaufen im eigenen Garten könne man humusreiche Erde auf einfache Weise selbst erzeugen. Und mit einem lockeren Aufschichten

von Reisig in einer Gartenhecke – als Unterschlupf für Igel und Brutplatz für Vögel – könne man sogar aktiven Umweltschutz betreiben. „Das ist dann eine sogenannte Benjeshecke – nicht zu verwechseln mit der einfach auf einen Haufen geschmissenen Mischung, wie sie hier im Doberg über Jahre entstanden ist“, betont Diebrok.

Wie dem auch sei – die illegalen Abfallhaufen am Doberg sind nun Geschichte. Ein gutes Dutzend Helfer der oben erwähnten Einrichtungen hatten das unerwünschte Material am Dienstag in relativ kurzer Zeit aus dem Waldstück gezerrt, gezogen, getragen, geschippt und gefahren. Und wie will der Kreis nun verhindern, dass sich die Dinge dort wiederholen? „Im vorderen Bereich stellt der Kreis vorübergehend einen Zaun und ein Schild auf. Dann werden dort dornige Sträucher wie Schlehen, Hundsrosen und Weißdorn gepflanzt“, sagt Diebrok. „So wird das Gelände nicht mehr so leicht zugänglich sein.“ Und die Ehrenamtlichen vom NABU können sich hoffentlich wieder anderen Dingen widmen.

Kirchliche Nachrichten

Ev. Gottesdienste

www.evduenne.de
So., 10 Uhr Gottesdienst mit Pfr. Hanno Paul.

Lydia-Kirchengemeinde

www.lydia-gemeinde.de
Laurentiuskirche:
Sa., 11-13 Uhr offene Kirche.

Arche Noah:
So., 11 Uhr Gottesdienst für Jung und Alt, „Aller Anfang ist schwer“, Pfr. Flömer & Team.

Versöhnungskirche:
So., 11 Uhr Gottesdienst mit Pfr. Günther.

Philippus-Kirchengemeinde

www.philippus-buende.de
Kreuzkirche:
So., 10 Uhr Gottesdienst mit Pfr. Volker Kükenshörer.

Lukaskirche:
So., 11 Uhr, Lukas fresh mit Pfr. Fachner.

Christuskirche Spradow

So., 10 Uhr Gottesdienst mit anssl. Neujahrsempfang für Mitarbeitende, Pfr. Harder.

Kirche Dünne

Johanneskirche Hüffen

www.hunnebrock-hueffen-werfen.de
So., 9.30 Uhr Gottesdienst mit Pfr. Gleibe und parallel Kindergottesdienst.

Rödinghausen

Bartholomäuskirche:
So., 11 Uhr Gottesdienst mit P. Schlüter und um 11 Uhr Kindergottesdienst mit P. Tebbe.

Schwenningdorf

Gemeinde der Christen, evang. Freikirche e.V.
www.christuszentrum.church
So., 10 Uhr Gottesdienst mit livestream online.

Bieren

So., 10 Uhr Gottesdienst mit P. Heß.

Westkilver

www.westkilver.de
Sa., 10-12 Uhr Kindergottes-

dienst im Gossner-Haus.
So., 10 Uhr Gottesdienst mit Pfr. Axel Bruning.

Kirche Hagedorn

www.kirche-hagedorn.de

So., 10 Uhr Gottesdienst mit Pfr. Schwarze.

Kirchlengern

www.kirche-kirchlengern.de
So., 10 Uhr Gottesdienst mit



In der Bartholomäus-Kirche Rödinghausen findet am Sonntag um 11 Uhr ein Kindergottesdienst statt. Foto: Gerald Dunkel

Taufen.

Stift Quernheim

www.kirche-stift.de
So., 9.45 Uhr Gottesdienst mit Taufen, Pfr. Lassen.

Evangelische Gemeinschaft

Stift Quernheim
So., 10 Uhr Gottesdienst.

Jehovas Zeugen

Bünde-Dünne, Brendel 36:
Do. 19 Uhr und So. 13.30 Uhr.
Bünde-Nord, Brendel 36: Fr. 19 Uhr und So. 10 Uhr.
Bünde-Süd, Melle, Schwarzer Weg 5: Mi. 19 Uhr, So. 10 Uhr.
Information unter www.jw.org oder Tel. (0 52 25) 7 90 09 0.

Ev.-Freikirchliche

Gemeinde Bünde
Turnerstraße 28/Stadionstr.:
www.efg-buende.de.

Selbstständige ev.-luth. Kirche,

Johannesgemeinde
www.selk-schwenningdorf.de
So., 10 Uhr Predigtgottesdienst mit Harald Helling.

Ev.-Stadtmission Bünde

Wilhelmstr. 122:
So., 10 Uhr Gottesdienst mit Fierte Reifert. Teilnahme auch live im Internet unter www.stadtmission.info/livestream mögl. Gespräche, Seelsorge oder Gebet u. Tel. 05223/60345, Gemeindeleiter Detlef Schröder.

Ev. Freikirche Bünde

Uhlendiekstr. 41
www.efk-buende.de

EV. Freie Gemeinde Kirchlengern

So. 10 Uhr Gottesdienst. Info: www.efg-kirchlengern.de oder Tel. (0 52 23) 6 87 74 40

Kath. Gottesdienste

www.prwi.nrw
St. Joseph, Bünde
Fr. 9 Uhr Heilige Messe.
So. 10.30 Uhr Heilige Messe.
St. Canisius und St. Xaverius, Stift Quernheim
Di. 17 Uhr Heilige Messe.
St. Michael, Holsen
Sa., 17 Uhr Vorabendmesse.
Mi., 17 Uhr Heilige Messe.

Terminkalender

Weitere Termine für ganz OWL unter www.erwin-event.de

Bünde

Ausstellungen

Angelika Rahe: Einblick-Farbblick-Ausblick, 8.00 bis 12.00, 15.00 bis 18.00, Praxis Dres. Könemann, Wilhelmstraße 25.

Doberg-Museum und Tabakmuseum, mit Sonderausstellungen: Unser Planet, unsere Regeln – geliebt, gequält, gegessen und Big China In Little Bünde, 14.00 bis 18.00, Museum Bünde, Fünfhäuserstr. 8-12, Tel. 161-750.

Büchereien

Stadtbücherei, 10.00 bis 13.00, nachmittags geschlossen, Eschstr. 50, Tel. 161-650.

Kino

Avatar 2: The Way of Water 3D (ab 12 J.), Büli, 19.00. **Operation Fortune** (ab 16 J.), Büli, 19.00. **Telefon: Büli 15466, 5189**

Freizeit

CVJM-Eventchor St. Quernheim, Gospel in der Stiftskirche. Chorprobe um 18 Uhr. <https://cvjm-eventchor-stift-quernheim.blankmusic.org/>, Stiftskirche, Stift Quernheim.

Bäder

Bünder Welle, 6.00 bis 21.00, Kloppenburgstr. 25, Tel. 61938.

Kirchen

CVJM Holsen-Ahle, Kindergruppe „Lilliputz“, für Kinder von 5 bis 8 Jahren, 16.15 bis 17.45, Gemeindehaus Holsen-Ahle, Vor der Kirche 1.

Speziell für Jugend

CVJM Holsen-Ahle, Jungengruppe Holsen-Ahle, für Jungen von 9 bis 13 Jahren, 17.30 bis 19.00, Gemeindehaus Holsen-Ahle, Vor der Kirche 1.

CVJM Hunnebrock-Hüffen-Werfen, Jungeschar „Himmelsstürmer“, für Kinder von 8 bis 13 Jahren, 17.30 bis 19.00, Gemeindehaus Hunnebrock-Hüffen-Werfen, Paul-Gerhardt-Straße 3.

Speziell für Kinder

Jungeschar, Kinder von 6-10 Jahren, Ev. Jugend Südlengern, 16.00 bis 17.30, Volkenninghaus, Südlengern.

Youngschar, für Jungen von 9 bis 13 Jahren, 16.30, Ev. Stadtmission, Wilhelmstraße 122, Tel. 60345.

Sport

TG Ennigloh, Ü60 Jedermänner, 20.00 bis 21.30, Siegfried-Moning-Halle, Bünde.

Fitness

Selbstverteidigung/Ju-Jutsu, 3 Gruppen, Info unter Tel. 0151 62 31 39 40, 17.45 bis 21.45, Grundschule Hunnebrock, Sporthalle, Eichholzstr. 37, Tel. 5316.

Sonstiges

Recycling-Börse, 10.00 bis 18.00, Franz-Werfel-Straße 7-9.

Musikschule, Sekretariat, 14.00 bis 16.00, Amtshausplatz 1, Tel. 497180.

Bürgerservice

Bürgerbüro, 7.30 bis 12.00, Rathaus, Tel. 1610.

Sozialamt, 8.00 bis 12.00, Rathaus, Tel. 1610.

Schadstoffsammlung, 8.00 bis 12.00, Schadstoffzwischenlager, Niedermanns Hof 7, Tel. 130803.

Stadtmarketing/Touristinformation, Tel. 16 13 89, 8.00 bis 13.00, Rathaus.

Stadtbüro, 8.00 bis 13.00, Tel. 161-722.