

## Mehr bewegen mit modernen Rhythmen



Bei Pop-Musik bewegen sich die Kinder und lernen die Grundzüge von Karate. Auch für Erwachsene gibt es vergleichbare Angebote.

FOTO: FR

**Aumund-Vegesack.** Die Karate-Abteilung der Sportgemeinschaft Aumund-Vegesack bietet umfangreiche Angebote für Jedermann gleich nach den Sommerferien an. Gerade in der heutigen Zeit leiden immer mehr Kinder an Bewegungsarmut. Sound-Karate für Kinder von fünf bis sieben Jahren, ein Angebot in der SAV, versucht diesem Problem entgegenzuwirken. Das Konzept zielt dabei in erster Linie auf eine breite motorische Grundlagenbildung der Kinder. Es beinhaltet Übungen zur För-

derung der Wahrnehmung und schult damit das Körperbewusstsein. Dabei stehen vor allem allgemeinmotorische Übungen wie Laufen, Springen, Rollen und Werfen auf dem Programm. Ein besonders motivationsfördernder Aspekt ist zudem die Schulung karatespezifischer Bewegungen mit Hilfe moderner Pop-Musik. Interessierte haben Gelegenheit, sich am Donnerstag um 17 Uhr in der Turnhalle der Lüder-Clüver-Straße bei einem Probetraining ein Bild von dieser neuen Konzeption zu ma-

chen. Für Kinder von acht bis elf Jahren ist das Training dienstags und freitags von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Gymnastikhalle Kifkenbruch in der Hermann-Löns-Str.

Jugendliche zwischen zwölf und 14 Jahren können donnerstags zwischen 19 und 20 Uhr und Erwachsene donnerstags ab 20 Uhr in die Turnhalle der Schule an der Lüder-Clüver-Straße trainieren. Sportzeug bitte gleich mitbringen. Dieser Kurs beinhaltet Selbstverteidigung, Fitness, Gymnastik und Körperbeherrschung. Durch ein

richtig geschultes Selbstbewusstsein lernt man, Situationen richtig einzuschätzen und sie meist schon im Vorfeld in eine ungefährliche Richtung zu lenken. Ein qualifizierter Trainerstab lizenzierter Schwarzgurttäger erwartet interessierte Sportler beim Probetraining, um einen Einblick und Informationen in diese Kunst zu geben.

Weitere Informationen unter der Telefonnummer 6007 65 2 oder auch im Internet unter [www.sav-karate.de](http://www.sav-karate.de).

## Ein Schifferchor in Bayern

Besuch bei Trachtenverein Schleching

**Schleching-Rekum.** Ein etwas anderer Heimatabend des Trachtenverein d'Gamsgebirgler fand im Gasthof zur Post im voll besetzten Saal statt. Anlässlich des Besuchs des Bremer Schifferchors wurde ein extra Heimatabend für die Gäste vom Weserstrand eingeschoben.

Begeistert applaudierten die Nordlichter für ihre Ohren ungewohnten Klängen der Danzelkriener, der jungen Alphornbläser und der Drei Schlechinger Sänger. Beindruckt waren sie von den Plattlern bei der Ambosspolka. Aber die Herzen im Sturm erobert haben die Kinder- und Jugendgruppen beim Dätscher, beim Birkei und beim Chiemgauer Dreher. Ganz still wurde es bei dem sonst so applaudierfreudigen Publikum beim Bibi-Hennerl-Singen der Kindergruppe mit ihren zarten Stimmen. Dafür war der Applaus hinterher umso kräftiger. Der Schifferchor Rekum revanchierte sich spontan zum Dank mit drei Gesangseinlagen und einer Zugabe auf plattdeutsch, was den Saal im Gasthof zur Post zum Schunkeln brachte.

Organisator Herbert Heger bekam zum Dank für seine Hilfe eine original Schifferchor-Westen und sollte am nächsten Morgen gekidnappt werden. Der Schifferchor wurde aber mit einem Kasten bayerischen Bier davon überzeugt, dass Heger auch in Schleching gebraucht wird. Die gelungene Mischung von bayerischen und norddeutschen Traditionen bescherte den Gästen einen interessanten Abend.



Auch die Kleinsten haben in ihrer Tracht überzeugt. FOTO: WUNDERLICH

## Plötzlich Schauspieler / Ein Erfahrungsbericht aus dem Stadt-Theater Vegesack

**Vegesack.** Seit Anfang des Jahres bin ich Mitglied im Stadt-Theater Vegesack. Zuvor hatte ich ein Jahr lang das Nachwuchsensemble des Stadt-Theaters Vegesack besucht, das mit der Produktion und Aufführung eines Stückes endete. Auch ohne den Wunsch, selbst auf die Bühne zu gehen, habe ich Erfahrungen gesammelt und Freude an der gemeinsamen Arbeit und dem Zusammengehörigkeitsgefühl des Nachwuchsensembles empfunden.

An einem Wochenende im Juni dieses Jahres hat das Stadt-Theater Vegesack für seine Mitglieder im Tagungshaus Bredbeck ein Fortbildungsseminar „Natürlich spielen und sprechen auf der Bühne“ angeboten. Als Dozent dieser Fortbildung wurde der Bühnenschauspieler Thomas C. Zinke, ehemaliges Ensemblemitglied der Bremer Shakespeare Company, eingeladen. Ich hatte mich zwar frühzeitig für diese Fortbildung angemeldet, bekam aber, nachdem ich die Teilnehmerliste gesehen hatte, mehr und mehr Bedenken. Die Teilnehmer waren nämlich mehrheitlich langjährige Vereinsmitglieder, die schon an zahlreichen Aufführungen mitgewirkt hatten. Da es sich aus meiner Sicht

um erfahrene Amateur-Schauspieler handelte und als Dozent auch noch ein Profischauspieler teilnahm, war ich sehr skeptisch und hatte Vorbehalte, ob ich mich nicht lächerlich machen würde mit meinem mangelnden schauspielerischen Können und meiner Angst, vor Menschen zu sprechen, geschweige denn zu spielen.

Es kam alles ganz anders. Entgegen meiner Skepsis wurden die neuen Mitglieder von Anfang an von den Alt-Mitgliedern herzlich aufgenommen. Während der Übungen ist mir zwar aufgefallen, dass ich mir vorgegebene Situationen nur schwer vorstellen kann und es mir offensichtlich zunächst an Fantasie fehlt, aber – man glaubt es kaum – üben bedeutet wirklich üben: Und das eigene Zutrauen verändert sich. Thomas C. Zinke war ein vorbildlicher Lehrmeister, der die szenischen Übungen der einzelnen Darsteller aufmerksam beobachtet und sehr differenziert kommentiert hat: sehr geduldig und fördernd, niemals entmutigend. Wir haben gelacht, aber ausgelacht wurde niemand – meine Bedenken waren überflüssig.

Zum Abschluss des Seminars haben die Teilnehmer jeweils zu zweit eine kleine

Szene geprobt und aufgeführt, in der es darum ging, dass ein Chef einem Arbeitnehmer kündigt. Die Mitwirkenden überlegten sich dabei selbst, wie sie den vorgegebenen Text und die Rahmenhandlung gestalten, wer welche Rolle übernimmt und wie jeder seine Rolle darstellt. Als eher zurückhaltender Mensch fühlte ich mich der Rolle des Arbeitnehmers deutlich näher. Tatsächlich gespielt habe ich dann jedoch auf Wunsch meiner Spielpartnerin die Rolle des Chefs.

Obwohl die Szene geübt und vorbereitet war, kam auf der Bühne etwas anderes dabei heraus, dass heißt, es geschah während des Spiels etwas. Ich bin förmlich über mich hinaus gewachsen, habe authentisch und mit einer Coolness gespielt, die ich von mir nicht kannte. Ich war vollkommen überrascht, wie positiv die Reaktionen auf unser kleines Spiel waren. Diese wenigen Sätze, die wir sprechen mussten, waren für mich eine Hauptrolle, ich hatte Lampenfieber und nasse Hände, wie ich es mir bei einer wirklich großen Premiere vorstelle. Die Erfahrungen dieses Seminars waren für mich tatsächlich unvorhersehbar im positiven Sinne. Jetzt freue ich mich auf das „Thea-

ter-Spektakel“, das mit einer Premiere am 20. September beginnt und bis Mitte November mit vier verschiedenen Stücken des Stadt-Theaters in der Jacobs-Universität läuft.

Das nächste Nachwuchsensemble startet am 29. September. Insbesondere Männer werden dringend gesucht. Anmeldung bei Helle Rothe unter Telefon 63 39 22 oder Christa Präger unter Telefon 65 31 25.



Ein tolles Team und viele Erfahrungen helfen dabei, auch über den eigenen Schatten zu springen und sich in andere Rollen hineinzuversetzen. FOTO: FR

ANZEIGE

# Das Handwerk-Magazin – Ihr direkter Draht zum Kunden

- › übersichtlich und informativ – mit Inserentenverzeichnis
- › Verbreitung im gesamten Stadtgebiet Bremen; Auflage: rund 104.450 Exemplare; 259.000 Leser pro Ausgabe (MA 2013)
- › exklusiver und zuverlässiger Vertrieb an einkommensstarke Haushalte
- › vier Wochen online auf [www.weser-kurier.de](http://www.weser-kurier.de) – dem größten und erfolgreichsten Newsportal der Stadt

› Erscheinungsdatum: Sonntag, 9. November 2014  
› Anzeigenschluss: Donnerstag, 2. Oktober 2014

› Weitere Infos unter Tel.: 04 21 / 69 689 - 830 oder E-Mail: [handwerk@weser-kurier.de](mailto:handwerk@weser-kurier.de)

**Das Handwerk-Magazin**  
Ausgabe April 2014 zum Blättern:  
[www.weser-kurier.de/handwerk](http://www.weser-kurier.de/handwerk)

In Kooperation mit:  
Kreishandwerkerschaft Bremen  
Handwerkskammer Bremen

**WESER KURIER** Anzeigenservice  
[www.weser-kurier.de](http://www.weser-kurier.de)