

# UNSERE STADTEILE

## KOMPAKT

Neues aus den Bochumer Stadtteilen

### Graffiti-Projekt für Jugendliche in Hamme

**Hamme.** Graffiti-Künstler und -künstlerinnen, sind zu einem Graffiti-Projekt in Hamme eingeladen. Unter fachkundiger Anleitung soll eine Wand im Hammer Park bunt gestaltet werden. Auch Teilnehmer, die bisher keine Erfahrungen mit Graffiti-Kunst haben, sind willkommen. Das Projekt, das sich an Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren richtet, findet von Montag (21.) bis Freitag (25.) jeweils von 16 Uhr bis 19 Uhr statt. Eine Teilnahme ist aber auch an einzelnen Tagen möglich. Das Angebot ist kostenlos. Das Projekt ist eine Kooperation vom JuSH (Jugend- und Stadtteilzentrum Hamme), dem KGV Friedensgrund Hamme, dem Jugendmobil Eumel und HaRiHo -Die Stadtteilpartner. Anmeldung bis Mittwoch (16.) bei Beatrice Röglin, 0152 / 56 17 08 29 oder roeglin@falken-bochum.de.

### LESERBRIEFE

#### Anwohner sind sehr traurig

**Anwohner klagen über Parknot (11.6.)** Die Stadt gibt sich immer bürgernah, aber schafft es nicht, mit den Anwohnern vor der Umsetzung einer neuen Straßengestaltung, mit ihnen zu reden. Sie verschweigt Gestaltungssachen (Fahrweg und dass unter der Brücke nur auf einer Seite Parkbuchten gebaut werden). Die linke Straßenseite hätte auch zu Parkbuchten umgestaltet werden können, da der Bürgersteig es hergibt von der Breite. Dann ist das Bushaltenstellenschild noch nicht versetzt worden, denn es ist ja extra eine Erhöhung gebaut worden, so dass hinter dem Radweg-Ende geparkt werden könnte.

Vielleicht hilft es, dass sich immer mehr Anwohner melden. Da wir seid 2017 auf einer Baustelle vor oder neben dem Haus leben, sind wir schon sehr traurig, dass die Stadt gleich droht mit mehr Kosten für die Anwohner, wenn man noch was verändert. **Ingrid Rehm**

#### Grünflächen werden zugebaut

**Neubaubereich entsteht in Hiltrop (12.6.)** Endlich werden auch die restlichen Grünflächen in Hiltrop bebaut. War ja gar nicht mehr zu ertragen. Es ist traurig, was uns hier in Hiltrop alles zugemutet wird. Leider ist das noch nicht das Ende, denn auf der anderen Seite der alten Bahntrasse entsteht bald ebenfalls ein neues Wohngebiet, da ist die Zufahrt aber noch nicht geregelt, weil sich die Anwohner der Zunftwiese dagegen wehren.

Zu der Grünschnaise noch folgendes, es finden sich bestimmt Mitbürger, welche die entsprechenden Poller entfernen können und dann diesen Weg benutzen werden. Es wird auch lustig auf die Halde an der Seilscheibe mit den Fahrzeugen hoch und runter gefahren. Für Zweiradfahrer sind die Poller ebenfalls kein Hindernis. In der Grume ist das auch täglich zu beobachten. Herr Donner ist in der Gegend häufig zu sehen, aber es ändert sich nichts. **Udo Müller**

## „Power-Mum“ macht Mütter fit

Fitness-Trainerin Berrit Schmidt bietet Programme speziell für junge und werdende Mamas an. Die Übungen sind abgestimmt auf Schwangerschaft und Rückbildung

Von Marie Illner

**Bochum-Süd.** Im Ausfallschritt nach vorne, dann in die Waage. Das Fitnessband über die Knöchel und das Bein in den Himmel strecken. Ab auf die Turnmatte und zehn Liegestütze. Wer die Übungen hintereinander ausführt, kommt schnell ins Schwitzen. Besonders, wenn man noch ein Baby an Bord hat – im Bauch oder direkt nebenan im Kinderwagen.

„Dass man in einer bestimmten Zeit wieder eine Top-Figur braucht, ist Quatsch.“

**Berrit Schmidt,**  
Kursleiterin



**Karlo (11 Monate) hält sich fest an Mama Maria beim Sportkurs Power-Mum am Kemnader See in Bochum.**

FOTO: SVENJA HANUSCH / FUNKE FOTO SERVICES

Bei „Power-Mum“ gibt es Sportangebote für genau diese Gruppe: Junge Mütter und Schwangere. „Sport in der Schwangerschaft kann dem Baby helfen, sich gut zu entwickeln. Nach der Geburt fördert Bewegung die Rückbildung und kurbelt das Herz-Kreislauf-System wieder an“, sagt Kursleiterin Berrit Schmidt. Außerdem könne man nach der Geburt die letzten Schwangerschaftspfunde wieder loswerden und die Muskulatur stärken.

#### Training am Kemnader See

Als sie selbst mit ihrem Sohn schwanger war, da fragte sich Schmidt: Gibt es auch andere Sportangebote für Schwangere außer Schwimmen und Yoga? „Ich habe selbst Cross-Fit gemacht und



**Berrit Schmidt leitet den Sportkurs Power-Mum.** FOTO: SVENJA HANUSCH

war ziemlich frustriert“, sagt die 35-Jährige.

In dieser „Marktlücke“ hat Schmidt in Bochum nun ein Angebot geschaffen: Power-Mum. Trainiert wird in Bochum am Kemnader See und im Weitmarer Holz. Fitnesstrainerin war Schmidt bereits, die Zusatzausbildung für prä- und postnatale Kurse und als Beckenbodentrainerin hat sie extra gemacht.

#### Dem Körper Zeit lassen

Die Kurse sind auf die Bedürfnisse der Mütter abgestimmt: „In der Schwangerschaft und kurz nach der Geburt sind die Muskeln und Bänder weicher, das muss man berücksichtigen“, sagt Schmidt. Auch das zusätzliche Gewicht durch den

#### Vier Kurstypen

■ Für das Training in **Kleingruppen** gibt es bei Power-Mum vier Kurstypen: Schwangerschaftskurs, Training mit und ohne Kind, Beckenbodentraining.

■ Auch ein **Einzeltraining** und Kurse in Hattingen werden angeboten. Weitere Infos: [www.power-mom.de](http://www.power-mom.de)

■ Die Kursleiterin ist **Fitnesstrainerin** mit B-Lizenz, prä- und postnatale Fitnesstrainerin.

Babybauch spiele eine Rolle.

Kursteilnehmerin Veronika Falk (27) fühlt sich angesichts dieses Hintergrundwissens im Sportkurs sicher. „Die Trainerin schaut auf jeden individuell“, sagt sie. Im Kurs für frischgebackene Mütter hat die Kursleiterin zusätzlich auch ein Auge auf die Kinder: „Das Training ist deshalb nicht nur etwas für mich, sondern auch für meine Tochter Thea, die währenddessen mit anderen Kindern spielen kann“, sagt Falk.

#### Vorbereitet auf Entbindung

Donata Stein, die mit ihrer zweiten Tochter schwanger ist, genießt hingegen im Schwangerschaftsport, nur etwas für sich und das Baby zu tun. „Sport ist ratsam, damit man in Form bleibt und gut in die Entbindung gehe kann“, sagt sie.

Schmidt kann das bestätigen: „Mit den Übungen im Kurs stärken wir die seitliche Bauchmuskulatur oder trainieren den Beckenboden“, sagt sie, betont aber auch: „Jeder sollte auf seinen Körper hören und ihm nach der Entbindung so viel Zeit lassen, wie er braucht.“ Als Schwangere dürfe man erst nach der 12. Woche an den Kursen teilnehmen und brauche außerdem das Okay des Arztes.

„Dass man in einer bestimmten Zeit wieder eine Top-Figur braucht, ist Quatsch“, sagt Schmidt. Sie will den Frauen diesen Druck nehmen.

„Wichtig ist, auf seinen Körper zu hören“, sagt sie. Es gebe auch konträrproduktive Übungen in der Schwangerschaft. „Wir machen keine Sprünge oder heben schwere Gewichte“, erklärt die Trainerin.

Meike (31) erwartet im August ihr Baby. Sie sagt: „Mit dem Sport, den ich vor der Schwangerschaft gemacht habe, zum Beispiel joggen, habe ich mich relativ schnell nicht mehr wohl gefühlt.“ Der Kurs bei „Power-Mum“ an der frischen Luft tue ihr aber gut.

#### Kontakte knüpfen

Was Schmidt so an ihrem Job liebt? „Es ist toll, die Frauen zu motivieren und eine enge Bindung zu ihnen aufzubauen“, sagt sie. Während der Übungen ist deshalb oft auch noch Zeit für Gespräche. „Dabei gibt es keine Tabus“, sagt die Trainerin. Zunahme in der Schwangerschaft, weniger Lust auf den Partner - oft haben die anderen Frauen einen Rat.

Diese Offenheit in der Gruppe schätzt auch Christina Stüwe. Tochter Lena nimmt die 41-Jährige meist mit in den Kurs. Auch während der Schwangerschaft hat Stüwe schon Sport gemacht. „Ich konnte dann im Kurs bereits Kontakte knüpfen, die bis heute anhalten“, sagt sie. Warum das Angebot „Power-Mum“ heißt, liegt für alle Frauen auf der Hand: Wer es nach einer Nacht mit wenig Schlaf zum Training schafft, hat schon die erste Power bewiesen.

## Der Frühling an der Ruhr war kalt

Der April war der kälteste seit 1977, auch der Mai war kühl. Ruhrverband zieht Bilanz

**Bochum-Süd.** Das war ein kalter Frühling diesmal! Das bestätigt auch der Ruhrverband mit Zahlen aus dem Einzugsgebiet der Ruhr. Sowohl im April als auch im Mai herrschten um 2,8 bzw. 2,3 Grad geringere Temperaturen als im langjährigen Durchschnitt. Der April war sogar der kälteste im Ruhreinzugsgebiet seit 44 Jahren.

#### Nur der Mai war ungewöhnlich nass

Alle drei Frühlingsmonate zusammen haben mit einer mittleren Temperatur von 6,5 Grad einen Platz unter den 25 kältesten Frühjahren seit Beginn der Wetteraufzeichnungen vor mehr als 140 Jahren. Besonders viel geregnet hat es in diesem

Frühling insgesamt aber nicht. Nasser als gewöhnlich war nur der Mai mit einem Niederschlagsplus von 34 Prozent gegenüber dem langjährigen Mittel. Im März hingegen fielen vier Prozent weniger und im April sogar 28 Prozent weniger Niederschlag als üblich. Für alle drei Frühlingsmonate ergibt das in Summe 225 Millimeter und damit fast exakt den Durchschnitt der Jahre 1927 bis 2020. Das Talsperrensystem des Ruhrverbands wies zum Frühjahrsende am 31. Mai einen Füllstand von knapp 96 Prozent auf, sieben Prozent mehr als für die Jahreszeit üblich. Am 10. Juni waren gut 48 Millionen Kubikmeter Wasser mehr in den Talsperren gespeichert



**Die Ruhr an der Brücke Kemnader Straße in Stiepel. Das Foto entstand zu Beginn des Frühlings.**

FOTO: OLAF ZIEGLER / FUNKE FOTO SERVICES

als vor einem Jahr. Auf den womöglich erneut sehr trockenen Sommer ist das Talsperrensystem damit gut vorbereitet. Der für Bochum maßgebliche Wasserpegel in Hattingen

stand am Montagmorgen (14.) bei 1,12 Meter – dieser Pegel liegt nur ganz knapp über dem Wert, der „mittleres Niedrigwasser“ genannt wird (1,03 Meter). **B.Ki.**

## KOMPAKT

Rat & Hilfe

### SOZIALES

**Wattenscheider Tafel e.V. und Bochumer Tafel e.V.:** 12-13 Uhr, Ausgabe-stelle Bochum Stadtmitte in der Propsteikirche St. Peter und St. Paul, Untere Markstraße 9, geöffnet.

### POLIZEI

**Polizei-wache Mitte (Innenstadt):** Tel. 0234 / 909-31 21.  
**Polizei-wache Ost (Langendreer, Gerthe):** Tel. 0234 / 909-33 21.  
**Polizei-wache Südost (Querenburg, Altenbochum, Stiepel):** Tel. 0234 / 909-35 21.  
**Polizei-wache Südwest (Linden, Dahlhausen, Weitmar):** Tel. 0234 / 909-34 21.  
In Notfällen immer die 110 wählen!

### RAT & HILFE

**Bochumer Ehrenamts-Agentur:** 10-16 Uhr Impfpaten-Hotline unter 0234 / 6105 77 82 zu erreichen. Kontakt per E-Mail: [paten@ehrenamt-bochum.de](mailto:paten@ehrenamt-bochum.de)  
**Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Löwenzahn:** 9-13 Uhr, Claudiushöfe 2, 44789 Bochum, Tel. ☎ 0234/91 28 31 79.

**Kinderhospizdienst Ruhrgebiet e.V.:** Beratungstermine nach telefonischer Absprache: Tel. 02302/ 27 77 19.

**Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe:** 15-17 Uhr, ☎ 0234/ 325 35 23, Universitätsstraße 77, E-Mail: [jutta.meder@alzheim-bochum.de](mailto:jutta.meder@alzheim-bochum.de), [www.alzheimer-bochum.de](http://www.alzheimer-bochum.de)

**Alzheimer-Gesellschaft Bochum:** 9-14 Uhr, Beratung, Tel. 0234/ 33 77 72.

**Familienbüro:** 10-18 Uhr, Rathaus, Willy-Brand-Platz 2-6, ☎ 0234/910 11 00.

**Caritas Weitmar-Mark:** 11-12 Uhr, Rat und Tat für Hilfesuchende. Terminsprache: ☎ 0157 39 24 69 32, Kontaktstelle Karl-Friedrich-Straße 111.

**Ev. Kirchengemeinde Stiepel:** Einkaufshilfe über Diakon Sascha Dornhardt, 0151 28 96 71 45.

**Sozialberatung Ruhr e. V.:** zur Zeit nur telefonische Beratung unter 0176/ 9079 25 78, per E-Mail: [sozialberatung-ruhr@gmx.de](mailto:sozialberatung-ruhr@gmx.de), schriftlich: Am Bergbaumuseum 37, 44791 Bochum.

**Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene e. V. Bochum:** Tel. 0234/ 68 10 20, [krebs-selbsthilfe-beratung-bo@t-online.de](mailto:krebs-selbsthilfe-beratung-bo@t-online.de), [www.krebsberatung-bochum.de](http://www.krebsberatung-bochum.de).

**Rosa Strippe:** 16-20 Uhr, Beratung unter 0234/194 46 oder persönlich nur nach vorheriger Terminvereinbarung.

**Anonyme Alkoholiker:** ☎ 0178/ 283 07 23.

### VEREINE & VERBÄNDE

**DRK:** 14-19 Uhr, Pop-up-Blutspende, Ruhrpark, Am Einkaufszentrum 1.

**Stadtteilladen Grumme:** 11-12 Uhr, Buggywalk, am Kirchplatz Johanneskirche, Ennepestraße 15.

**WOCHENMÄRKTE**

**Dr.-Ruer-Platz:** 8-14 Uhr.  
**Friemannplatz:** 7-13 Uhr, Altenbochum.

**Marktplatz, Hauptstraße:** 7-13 Uhr, Langendreer.

**Pfarrer-Halbe-Platz:** 7-13 Uhr, Weitmar-Mark.

**BIBLIOTHEKEN**

**Zentralbücherei:** 10-19 Uhr, Gustav-Heinemann-Platz 2-6.

**Bücherei Gerthe:** 11-18 Uhr, Heinrichstraße 4.

**Bücherei Langendreer:** 11-18 Uhr, Unterstraße 71.

**Bücherei Linden:** 11-18 Uhr, Hattinger Straße 804.

**Bücherei Querenburg:** 11-18 Uhr, Querenburger Höhe 270.

**Bücherei Wiemelhausen:** 11-18 Uhr, Markstraße 292.

### UND SONST?

**Stadtteilbüro W-LAB:** 16-18 Uhr, Werner Hellweg 499, Werne, 10-12 Uhr, Seniorenbüro „Am Stern“, Hohe Eiche 12, Langendreer, 0234/ 29 70 55 50 und [stadtteilbuero@bo-wlab.de](mailto:stadtteilbuero@bo-wlab.de).