



Integrationsmanagerin Edda Petri (links) organisiert mit Dana Altmatt (rechts) das Programm des Kreativzentrums Kutscherhaus. Foto: Florian Schneider

Integration durch Musik und Kultur

Das Kreativzentrum Kutscherhaus leistet in Neunkirchen einen großen Beitrag zur Verbesserung des gesellschaftlichen Zusammenhalts.

Integration und soziales Miteinander bilden zwei wesentliche Grundpfeiler einer funktionierenden Gesellschaft und müssen daher konsequent gefördert werden. Denn nur wenn es gelingt, alle Menschen, unabhängig von sozialer Schicht, Geschlecht, sexueller Orientierung oder Herkunft, in unsere Gesellschaft aufzunehmen und zu integrieren, kann der gesellschaftliche Zusammenhalt deutlich verbessert werden.

Integration durch Kreativität und Kultur

Dieses Vorhaben der Integration verfolgt das Kreativzentrum Kutscherhaus nun schon seit einigen Jahren. Hierbei sehen der Vorsitzende des eingetragenen Vereins, Neunkirchens Oberbürgermeister a.D. Jürgen Fried, und die Integrationsmanagerin der Stadt Neunkirchen, Edda Petri, die Begriffe Kreativität und Kultur eindeutig im Mittelpunkt. „Denn auch sozial schwachen Bewohnern der Stadt Neunkirchen soll

ein kulturelles Angebot gegeben werden“, erklärt Jürgen Fried. Um die Idee von der Integration durch Kreativität und Kultur zu realisieren und weiterzuentwickeln, werden im Kutscherhaus (Saarbrücker Straße 19 in Neunkirchen) auf dem Gelände des Alten Hüttenareals ständig Projekte für Workshops, Konzerte und vieles mehr entwickelt, die die Menschen zum einen ansprechen, zum andern aber auch zusammenbringen sollen.

Aktuelle Workshop-Themen sind zum Beispiel orientalische Kalligraphie oder ein Einführungsworkshop in die Musikrichtung Hip-Hop. Musikalisch bewegt sich das Kutscherhaus aktuell mit seinen LKW-Konzerten quer durch Neunkirchen, um die Menschen zu begeistern und ihnen in der Corona-Zeit wenigstens ein bisschen Abwechslung zu bieten. Und genau das ist dem Kutscherhaus-Verein während des Lockdowns sichtbar gelungen. Darüber hinaus haben Edda Petri und ihre Mitarbeiterin Dana Altmatt in den vergangenen Monaten neue, künstlerisch orientierte

Veranstaltungsformate für Social-Media-Kanäle entwickelt, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Dass dies in diesen schwierigen Zeiten so möglich war, ist für Edda Petri, der die Organisation des Programms des Kutscherhauses obliegt, klar begründbar: „Auf schlechte Dinge kann man nur mit Schönerem antworten.“ So wird das wichtige Thema der Integration in der Corona-Krise absolut nicht vernachlässigt, damit auch in solchen Situationen „jeder die Chance bekommt, sich künstlerisch und kulturell zu betätigen“, erklärt Dana Altmatt.

Finanzierung durch Projekt UTOPOLIS und Spenden

Doch ein derart ambitioniertes Projekt ist beileibe kein Selbstläufer, sondern muss auch finanziert werden. Die Finanzierung wird gewährleistet durch das Integrationsprojekt UTOPOLIS des Bundesinnenministeriums sowie durch Spenden. Für besagte Förderung wurde das Kutscherhaus übrigens als einziges Integrationsprojekt im Saarland ausge-

wählt. Keine Frage: Das Konzept hat überzeugt, was klar für die Arbeit des Vereins spricht. Die Veranstaltungen im Kutscherhaus bringen die Menschen zusammen, die dann meist vor einer gemeinsamen Aufgabe stehen, nämlich sich kreativ zu betätigen oder sich mit kulturellen Themen auseinanderzusetzen. Das wiederum soll den Menschen einen Anreiz geben, dies auch außerhalb der Angebote des Kutscherhauses zu tun. Wenn es am Ende gelingt, dieses kreative Miteinander auch auf andere Lebensbereiche zu übertragen, hat das Kutscherhaus ohne Frage einen deutlichen Beitrag zum Gelingen der Integration in Neunkirchen geleistet. Florian Schneider

AUF EINEN BLICK

Weitere Informationen zum Kutscherhaus-Verein bzw. zum Kreativzentrum Kutscherhaus Neunkirchen finden Sie unter www.lightup-nk.de und www.kutscherhaus-nk.de

Der etwas andere Saarland-Mittelpunktlauf

Habach. Wegen der anhaltenden Corona-Krise kann der SV Habach den beliebten „Saarland-Mittelpunktlauf“ in diesem Jahr nicht in der gewohnten Form durchführen. Dennoch möchte man allen Laufbegeisterten (Mindestalter: 15 Jahre) diesen Laufevent auch 2020 nicht vorenthalten. Am Freitag, 11. September, will der SVH den Saarland-Mittelpunktlauf (Distanz von fünf Kilometern) unter veränderten Rahmenbedingungen durchführen – wegen Corona ohne After-Run-Party und Preisgelder, aber mit viel Freude und frei nach dem Motto: „Auch über Steine, die einem in den Weg gelegt wurden, kann man laufen.“ Die Teilnehmerzahl wird auf 200 Läuferinnen und Läufer begrenzt sein. Die Veranstaltung findet auf Grundlage des Hygienekonzepts des SLB für Laufveranstaltungen, der gültigen Rechtsverordnung „Corona.Saarland“ sowie der Hygienepläne für die Gastronomie statt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Die Anmeldung wird in diesem Jahr nur online über www.sv-habach.de möglich sein. Bei der Anmeldung ist eine Zielzeit anzugeben, damit der Veranstalter eine Startreihenfolge festlegen kann. Anmeldeschluss ist am 4. Sep-

tember. Die Startgebühr beträgt sechs Euro und wird bei der Anmeldung auf das Konto des SV Habach überwiesen. Bei der Anmeldung werden Name, Anschrift und Kontaktdaten benötigt. Des Weiteren muss von jedem/r Teilnehmer/in ein beigefügter Fragebogen zu SARS-CoV-2 ausgefüllt und vor dem Start abgegeben werden. Der Veranstalter bittet zudem um die Mitnahme eines Mund- und Nasenschutzes! Die Ausgabe der Startnummern erfolgt am Donnerstag, 10. September, in der Zeit von 18 bis 20 Uhr im Clubheim des SV Habach sowie am Veranstaltungstag. Mit Blick auf die Anwesenheit von Zuschauern, Betreuern und sonstigen Begleitpersonen bleiben der Stadionbereich sowie der Start-Ziel-Bereich zunächst abgesperrt. Der Verein wird ausreichend Desinfektionsmittel im Start- und Zielbereich, bei der Startnummernausgabe, an der 2-km-Verpflegungsstelle sowie bei den Toilettenanlagen (WC im Clubheim des SVH und Toilettenwagen) bereitstellen. Der Startschuss erfolgt am Freitag, 11. September, um 17.30 Uhr. Der Start erfolgt analog zum sogenannten „Biathlon-Start“, das heißt die Läuferinnen und Läufer gehen im Zehn-Sekunden-Takt einzeln und nachein-

ander auf die Strecke. Start- und Zielbereich sind getrennt, damit sich die Startenden und diejenigen, die ins Ziel einlaufen, nicht in die Quere kommen. Der Start findet auf dem Parkplatz der Anlage der Tennisfreunde Habach statt. Der Zieleinlauf ist in Höhe des Geländes der Firma Hans Müller & Söhne. Nach dem Zieleinlauf werden die Läuferinnen und Läufer in einen speziell gekennzeichneten Bereich geleitet. Es bestehen keine Duschmöglichkeiten vor Ort. Über die Beschallungsanlage wird auf den Mindestabstand hingewiesen – auch während des Laufs. Die Zeitmessung (Nettozeiten) erfolgt wie gewohnt durch Meisterchip. Mehr Infos finden Sie im Internet unter www.sv-habach.de. red

AUF EINEN BLICK

Datum: 11. September 2020, 17.30 Uhr
Anmeldung über www.sv-habach.de
Anmeldeschluss: 4. September 2020
Startgebühr: 6 Euro
Mund- und Nasenschutz bitte mitbringen.
Ausgabe der Startnummern: 10. September 18 bis 20 Uhr im Clubheim



Im vergangenen Jahr konnte der vom SV Habach veranstaltete Saarland-Mittelpunktlauf noch unter normalen Bedingungen stattfinden. Das Foto entstand unmittelbar nach dem Startschuss. Foto: Achim Thiel

Neue Beckenboden-Kurse bei Aktivita – präventive Frauengymnastik

Eppelborn. Im September 2020 bietet der Verein Aktivita – präventive Frauengymnastik in Eppelborn wieder Kurse für Beckenbodentraining an. Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die den Bauchraum und die Beckenorgane von unten abschließt und an seinen Rändern nach oben gebogen ist. Die Muskeln im Bereich des Beckenbodens erstrecken sich vom Schambeinknochen bis nach hinten zum Kreuz- und Steißbein. Seitlich sitzen die Muskeln an beiden Sitzbeinhöckern an. Den Beckenboden sieht und spürt man nicht. Trotzdem kann man lernen, die Muskeln des Beckenbodens willkürlich zu bewegen und durch ein Training gezielt zu stärken – ähnlich wie man das von den Muskeln an Armen und Beinen kennt. Ein effektives Beckenbodentraining umfasst sowohl Spannungs- als auch Entspannungssübungen.

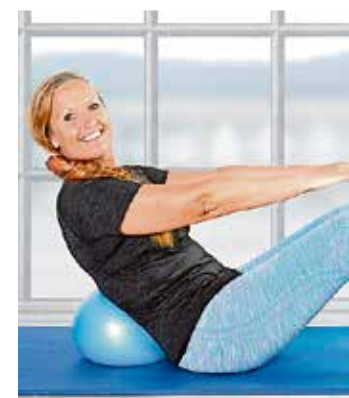


Foto: sunnychecker-stock.adobe.com

und an junge Mütter, die den Belastungen einer Schwangerschaft und Geburt zuvorkommen oder entgegenwirken möchten. Ebenso an reifere Frauen, die gelassen den Veränderungen durch die Wechseljahre entgegensehen möchten. Auch wenn eine Beckenbodenschwäche, verbunden mit Inkontinenz und/oder einer Senkung bereits vorhanden ist, kann durch ein gezieltes Beckenbodentraining Abhilfe geschaffen werden, um dadurch eine bessere Lebensqualität zu erreichen, und zwar bis ins hohe Alter. Der Kurs umfasst zehn Termine à jeweils 75 Minuten. Die Teilnehmerzahl ist auf acht Personen begrenzt. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Kursleiterin ist die Diplom-Beckenboden-Trainerin Marlene Schwarzkopf, Telefon (0 68 81) 8 03 46, Mail info@aktivita-praeventive-frauengymnastik.de. red



Im Kutscherhaus ist schon so manches Kunstwerk entstanden.

Foto: Florian Schneider

ANZEIGE

Öfen aus Trier

HASE FEUERHAUS

Kaminöfen · Pelletöfen · Schornsteine

FREUEN SIE SICH AUF DEN WINTER, DENN ER WIRD GEMÜTLICH.

Ihr Kaminöfen-Fachgeschäft im Saarland. · Im Solch 7a · 66589 Merchweiler · Tel. 06825 89907 · www.feuerhaus-neises.de · Mo. - Fr. 11 - 18 · Sa. 10 - 13 Uhr · Mi. Ruhetag