

## „Abnehmen aber mit Vernunft“

Gesundheitsforum der VHS am 1. Februar

**Iserlohn.** Das erste Gesundheitsforum der VHS Iserlohn in diesem Semester findet am Montag, 1. Februar, von 19.30 bis 21 Uhr im Fanny-van-Hees-Saal, Bahnhofplatz 2, statt und steht unter dem Titel: „Abnehmen - aber mit Vernunft: Die Gewichtsreduktion zwischen Wunsch und Wirklichkeit“.

Es gibt nichts Effektiveres für die Gesundheit als abzunehmen. Übergewicht ist mitverantwortlich für die Entstehung des Diabetes mellitus Typ 2, wirkt sich ungünstig auf den Blutdruck und den Cholesterinspiegel aus, belastet die Gelenke und häufig auch die Psyche. Doch obwohl diese Fakten inzwischen gut bekannt sind, ist die Gewichtsreduktion schwierig und oft nicht von Dauer. Der „JoJo-Effekt“ belastet Körper und Seele. Warum das so ist und ab wann Übergewicht tatsächlich krank macht, wird in diesem Vortrag erläutert.

An dem Abend werden die beiden Referenten vom St. Elisabeth-Hospital Dr. Axel Bünemann, Chefarzt der Abteilung Innere Medizin, Kardiologie und Diabetologie sowie Elke Danne, Ernährungsmedizinische Beraterin (DGE) und Diabetesberaterin (DDG) erläutern, welche Rolle Stresshormone in diesem Geschehen spielen und welche Therapien langfristig wirklich hilfreich sind und stellen das erfolgreiche Gruppenprogramm „Abnehmen - aber mit Vernunft“ für Menschen mit Gewichtsproblemen vor.

In Kooperation zwischen dem St. Elisabeth-Hospital und der VHS Iserlohn beginnen dann ab dem 15. Februar zwei Gewichtsreduktionskurse, zu denen eine gesonderte Anmeldung bei der VHS notwendig ist: Kurs 161\_32650 montags von 18 bis 20 Uhr und Kurs 161\_32651 von 20 bis 22 Uhr jeweils im St. Aloysius-Pflegezentrum, Hochstraße 65, Kaminzimmer (Kosten für 14 Termine pro Kurs 175 Euro).

Nach einer individuellen Analyse der Ernährungsgewohnheiten erfolgt die Gewichtsreduktion in kleinen Schritten. Ausgewogenes, gesundes Essen ohne Verzicht und Hunger stehen dabei für jeden Teilnehmer im Mittelpunkt. Besondere Strategien helfen, das Wohlfühlgewicht langfristig auch nach Kursende zu halten.

Die Teilnahme an der Auftaktveranstaltung unter der Kurs Nummer 161\_31001 im Rahmen des Gesundheitsforums ist hilfreich, um das Programm kennen zu lernen. Diese Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldungen nimmt die Volkshochschule Iserlohn, Bahnhofplatz 2, ☎ 02371/217-1943, schriftlich per Anmeldekarte oder online unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de) entgegen.

## CDU-Initiative für Schützenvereine

**Iserlohn.** „Die abstruse Idee, den Schützenvereinen die Gemeinnützigkeit abzuerkennen, konnte mithilfe unserer Initiative schnell beerdigt werden“, schreibt der Iserlohner CDU-Landtagsabgeordnete Thorsten Schick. „Aufgrund unseres Antrags musste Finanzminister Walter-Borjans im Landtag Rede und Antwort stehen.“ Walter-Borjans habe mit einem Erlass reagiert, der klar stellt, dass es keine Veranlassung gebe, die Anforderungen der Satzungen von Schützenvereinen im Hinblick auf die Beschränkung des Mitgliederkreises zu prüfen.

# Fußball hautnah für BiTS-Studenten

BiTS-Masterstudenten des Studienganges Sport & Event Management können an der Real Madrid Graduate School hinter die Kulissen des Rekordmeisters blicken

Von Kevin Pimmow

**Iserlohn.** Einmal im Leben auf dem Rasen des Estadio Santiago Bernabéu stehen und hinter die Kulissen des spanischen Rekordmeisters Real Madrid schauen. Was wie ein Traum eines kleinen, fußballverrückten Jungen klingt, wird jedes Frühjahr für die BiTS-Masterstudenten des Studienganges „Sport & Event Management“ Wirklichkeit. Denn eine Kooperation zwischen der Hochschule am Seilersee und der spanischen „Real Madrid Graduate School“ ermöglicht es den Studenten in der spanischen Hauptstadt ein Auslandssemester zu absolvieren und dort einen internationalen Abschluss zu erlangen.

### Dozenten aus Vereinen und Unternehmen

Seit mittlerweile fünf Jahren besteht die Kooperation schon. Sehr zur Freude der Iserlohner Studenten. „Das breit gefächerte Vorlesungsprogramm hat mir Einblicke in ganz viele verschiedene Bereiche gegeben, die man vorher zum Teil gar nicht betrachtet hat“, sagt BiTS-Studentin Patricia Rabe. Sie war eine der 14 Studierenden, die das vergangene Sommersemester in Madrid verbracht haben und dort neben klassischen Vorlesungen wie Marketing oder Management auch in den Genuss ganz spezieller Vorlesungen gekommen sind. Vertreter von Real Madrid, NFL-Vereinen oder Sportartikelherstellern wie „Under Armour“ übertragen die theoretischen Inhalte in die Praxis.

Ein Punkt, der auf Sport und Management spezialisierten Hochschule sehr wichtig ist. Dementsprechend haben alle Dozenten eine Funktion bei Real Madrid oder anderen Top-Professionals aus dem weltweiten Sportumfeld inne. Wie groß der Sportbezug der Universität ist, zeigte sich auch im Freizeitprogramm. Während man nach vielen Vorlesungen und Prüfungen wohl eher auf der Couch liegen bleibt, sorgt an der Escuela Universitaria Real Madrid – fast schon selbstverständlich – Sport für den richtigen Ausgleich und verbindet sogar noch die Vorlesungsinhalte mit dem Sportprogramm.



14 Studierende der BiTS erhielten bei einer feierlichen Zeremonie auf dem heiligen Rasen des „Estadio Santiago Bernabéu“ ihr Abschlusszeugnisse der „Real Madrid Graduate School“.

FOTO: PRIVAT

gramm. Denn die Studierenden erhielten nicht nur Einblicke in die Planung des „Spartan Race“, bei dem es gilt als Team einen kräftezehrenden Hindernislauf zu absolvieren, sondern nahmen gleichzeitig auch an ihm teil. „Wir wurden in verschiedene Gruppen aufgeteilt und haben dann über mehrere Monate für das Rennen trainiert“, beschreibt Patricia Rabe.

### Abschlussfeier im Stadion als krönender Finale

Ein Event, das die Studierenden mit Sicherheit nicht so schnell vergessen werden. Ähnlich, wie die große Master-Abschlussfeier in der Heimspielstätte von Real Madrid. „Jedem wird die feierliche Abschlusszeremonie auf dem Rasen des legendären Estadio Santiago Bernabéu für immer im Gedächtnis bleiben“, schwärmt Oliver König, Student im dritten Master-Semester an der BiTS. Und auch Prof. Dr. Thomas Rieger, Prodekan des Fachbereichs Sport- und Eventmanagement der BiTS-Hochschule, freut sich über die Kooperation: „Die Real Madrid Graduate School kombiniert in einzigartiger Weise akademische Exzellenz mit hohem Praxisbezug. Diese unschlagbare Kombination schafft eine hohe Beschäftigungsrelevanz unserer Absolventen für die Traumjobs im Sportbusiness.“



Prof. Dr. Thomas Rieger, Prodekan des Fachbereichs Sport und Eventmanagement der BiTS, in den „Heiligen Hallen“ von Real Madrid.



BiTS-Rektor Prof. Dr. Stefan Stein und Prodekan Prof. Dr. Thomas Rieger trafen Trainerlegende Sir Alex Ferguson in der VIP-Lounge von Real Madrid.

## Programm fördert den Nachwuchs

Unternehmen können sich noch anmelden

**Kreis.** Unternehmen in der Region, die ihre weiblichen Nachwuchskräfte fördern wollen, können sich noch bis zum 31. März beim „Kompetenzzentrum Frau & Beruf Märkische Region der agentur mark GmbH“ zum Mentoringprogramm „next step“ anmelden.

Mentoring ist eine hoch effektive und bewährte Weiterbildungsmethode für Fach- und Führungskräfte. Mit dem Mentoringprogramm des Kompetenzzentrums können klein- und mittelständische Betriebe des technischen Handwerks und der verarbeitenden Industrie weibliche Beschäftigte in ihrer beruflichen Entwicklung unterstützen. Dabei beraten und begleiten erfahrene Führungspersonen als Mentoren ein Jahr lang weibliche Nachwuchskräfte auf ihrem beruflichen Weg. Um an dem Programm teilnehmen zu können, melden interessierte Unternehmen geeignete Mitarbeiterinnen als Mentees und – wenn möglich – Führungskräfte als Mentorinnen oder Mentoren. Das Organisationsteam stellt dann passende Beratungstandems zusammen. Damit in den Tandems ein vertrauensvoller und hierarchiefreier Austausch möglich ist, kommen Mentorin oder Mentor und Mentee aus verschiedenen Unternehmen. Jedes Tandem trifft sich während des Jahres alle vier bis sechs Wochen für zwei Stunden. Die Teilnehmenden werden auf ihre jeweiligen Aufgaben vorbereitet und im Mentoringprozess durch ein Rahmenprogramm begleitet.

Mitmachen können Betriebe mit bis zu 249 Beschäftigten aus Hagen, dem Ennepe-Ruhr-Kreis und dem Märkischen Kreis. Anmeldeschluss ist der 31. März, die Auftaktveranstaltung findet am 13. Mai statt. Weitere Projektbeteiligte sind die SIHK zu Hagen sowie die Kreishandwerkerschaft Hagen und die des Märkischen Kreises.

Informationen auch zur Anmeldung erteilt das Kompetenzzentrum „Frau & Beruf Märkische Region“, Handwerkerstraße 11, 58135 Hagen, Susanne Eyssen, ☎ 02331/48878-42, E-Mail: [competentia.eyssen@agenturmark.de](mailto:competentia.eyssen@agenturmark.de); Nadine Naurath, ☎ 02331/48878-41, E-Mail: [competentia.naurath@agenturmark.de](mailto:competentia.naurath@agenturmark.de).

# Der KAB St. Aloysius über Jahrzehnte die Treue gehalten

Auf dem Neujahrsempfang wurden elf Jubilare geehrt, daneben wurde auch das neue Jahresprogramm des Vereins vorgestellt

Von Annabell Jatzke

**Iserlohn.** Auf stolze 500 Jahre Mitgliedschaft brachten es am Sonntag die Jubilare der KAB St. Aloysius. Im Forum St. Pankratius, wo die KAB nach der Messe ihren Neujahrsempfang feierte, konnte der erste Vorsitzende Harry Cieslik mit seiner Stellvertreterin Annemarie Knufmann-Turcan elf Mitglieder für ihre langjährige Treue beglückwünschen.

### Urkunden und Präsente für verdiente Mitglieder

Seit vier Jahrzehnten halten Lothar und Margret Hoffmann, Lothar und Ruth Kröger, Herbert und Margrit Zedler sowie Brigitte Schulte und Elisabeth Kania der KAB die Treue. Das Ehepaar Reinhold und Mechtild Böhmer, von denen er über die Jahre hinweg viele verschiedene Vorstandsämter bei der KAB St. Aloysius innehatte, sowie Gerda Schulte gehören bereits seit 60 Jahren der

KAB an. Neben einer Urkunde und einem Abzeichen konnte sich die Jubilare alle auch über ein kleines Präsent freuen.

### Karnevalistischer Abend in der Begegnungsstätte

Die Veranstaltung am Sonntag nutzte die KAB St. Aloysius, die derzeit über 70 Mitglieder hat, auch um das Programm für das neue Jahr vorzustellen und in gemütlicher Runde zusammensitzend und zu plauschen. Vieles hat sich die heimische KAB für 2016 vorgenommen. Neben spirituellen Angeboten wie Rosenkranzgebet und Kreuzweg, gibt es auch wieder Vorträge, Besichtigungen und Ausflüge. Bereits am kommenden Samstag steht nach dem Neujahrsempfang mit dem „Karnevalistischen Abend“ der nächste Programmpunkt an. Ab 19.11 Uhr kommen die Mitglieder in der Begegnungsstätte Heiligste Dreifaltigkeit zusammen.



Im Rahmen ihres Neujahrsempfanges ehrte die KAB St. Aloysius am Sonntag langjährige Mitglieder. Die Jubilare durften sich über Urkunden, Blumen und kleine Präsente freuen.

FOTO: ANNABELL JATZKE