

## Zwei Wochen Qigong intensiv trainieren

**Salzgitter.** Die Volkshochschule (VHS) hat freie Plätze in ihrer neuen „Qigong-Intensivwochen“ vom 14. bis 18. Juli sowie vom 21. Juli bis 25. Juli, die einzeln gebucht werden können. An diesen Tagen erwartet die Teilnehmenden ein vielseitiges Programm. Die Grundlagen des 5-Elemente-Qigong gehören dazu, praktische Übungen und theoretische Einblicke in eine Säule der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Nach den Lehren der TCM ist es möglich, mit Hilfe von Qigong die Stärkung des Immunsystems, die Verbesserung der Konzentration, die Förderung der Beweglichkeit sowie die Steigerung des Wohlbefindens zu erreichen. Inhalte sind dabei: praktische Übungen aus dem 5-Elemente-Qigong (Wasser, Holz, Harmonie in der ersten Woche sowie Feuer, Erde, Metall in der zweiten Woche), Vorträge und Eigenarbeit zum Thema Stressmanagement und Selbstwahrnehmung, Geschichte des Qigong, Yin und Yang, östliche versus westliche Philosophie, individuelle Betreuung und Zeit für Austausch und Reflexion.

Der Dozent ist zertifizierter Entspannungspädagoge, psychologischer Berater sowie erfahrener Qigong- und Tai Chi-Lehrer. Es werden zwei Qigong-Kompaktwochen angeboten, die einzeln und voneinander unabhängig gebucht werden können. Die Inhalte unterscheiden sich, sodass es sich durchaus lohnen kann, beide Angebote zu buchen.

Der Unterricht findet von Montag bis Freitag immer von 8.30 bis 16 Uhr in der Volkshochschule Leberstedt (Thiestraße 26a) statt und kostet jeweils 128 Euro. Informationen gibt es direkt beim Dozenten per E-Mail an [kiste1962@gmail.com](mailto:kiste1962@gmail.com). Die Teilnehmenden sollten bequeme Kleidung tragen. Mitzubringen sind eine Yoga-Matte, ein Sitzkissen, eine Decke, Getränke sowie Pflege für das Mittagessen. Eine Anmeldung ist möglich bis zum 11. Juli unter anderem per E-Mail an [vhs@stadt.salzgitter.de](mailto:vhs@stadt.salzgitter.de).

## Party zum Start in die Ferien

**Salzgitter.** Die Kinder- und Jugendförderung der Stadt lädt mit Unterstützung des Jugendparlaments zur Summer Break Party ein. Gemeinsam wird der Start in die Ferien gefeiert – und das mit einem bunten, kostenlosen Programm für alle Schülerinnen und Schüler ab zwölf Jahren. Die Veranstaltung beginnt am Mittwoch, 2. Juli, um 15 Uhr auf dem Außengelände der Jugendkulturwerkstatt Forellenhof in Leberstedt. Ab 19 Uhr verwandelt sich der Forellenhof in eine Disco: Der Offene-Tür-Bereich wird zur Tanzfläche mit Musik von DJ Ugur. Partyende ist um Mitternacht.

# Naturschutz vor der Haustür

Der BUND richtet am Sonntag die erste Pflanzenbörse für **heimische Wildstauden** aus

**Salzgitter.** Die BUND Kreisgruppe Salzgitter lädt für Sonntag, 29. Juni, zur ersten Pflanzenbörse für heimische Wildstauden ein. Die Veranstaltung von 11 bis 15 Uhr am BUND Waldhaus in Altenhagen richtet sich an alle, die sich für naturnahe Gärten, Insektenschutz und Artenvielfalt interessieren. Die Börse ist Teil des von der Bingo-Umweltstiftung geförderten Projekts „Mehr Arten im Garten“, in dessen Rahmen Ehrenamtliche seit März Wildstauden aus regionalem Saatgut vorgezogen haben. Nun werden überschüssige Pflanzen untereinander getauscht oder kostenlos weitergegeben – verbunden mit praktischen Tipps zur Pflanzung und Pflege. „Viele Menschen möchten etwas für die Artenvielfalt tun, wissen aber nicht, wie sie konkret anfangen können“, sagt Felix Teubler, stellvertretender Vorsitzender der BUND Kreisgruppe Salzgitter. „Heimische Wildstauden sind eine einfache und wirksame Möglichkeit, direkt im eigenen Garten Lebensräume zu schaffen – besonders für bedrohte Insektenarten.“



Auf die Sorten kommt es an: Wer im eigenen Garten heimische Wildbienen wie die Natternkopf-Mauerbiene fördern möchte, sollte heimische Wildstauden anlegen, rät der BUND. FOTO: K. KUTTIG

Verbraucher und Verbraucherinnen finden in Geschäften häufig Saatgut oder junge Pflanzen, die zwar als „bienenfreundlich“ angeboten werden, aber laut BUND „häufig keinen Nutzen für Wildbienen bringen“. Meist seien es Sorten nicht heimischer Pflanzenarten, schrei-

ben die Naturschützer. „Diese Pflanzen werden oftmals in torfhaltigen Substraten gezogen, mit Pflanzenschutzmitteln behandelt und über große Distanzen transportiert. Heimische Wildstauden stellen eine umweltfreundliche und kostengünstige Alternative dar.“

Jakob Grabow-Klucken, Projektleiter Wildbienenenschutz beim BUND Niedersachsen, ergänzt: „Wer im eigenen Garten heimische Wildbienen fördern möchte, sollte immer auf heimische Wildstauden zurückgreifen. Sorten nicht heimischer Arten ziehen meist nur Honigbienen und unspezialisierte Hummeln an. Mit Glockenblumen, Flockenblumen, Natternkopf oder Reseden können aber auch seltene und gefährdete Wildbienen im Garten beobachtet werden. Das ist Naturschutz vor der Haustür.“

Im Rahmen des Projekts unterstützt der BUND die Artenvielfalt in acht Modellregionen in Niedersachsen. Aktive ziehen heimische Stauden aus regio-zertifiziertem Saatgut zu Hause auf und tauschen die jungen Pflanzen anschließend untereinander aus.

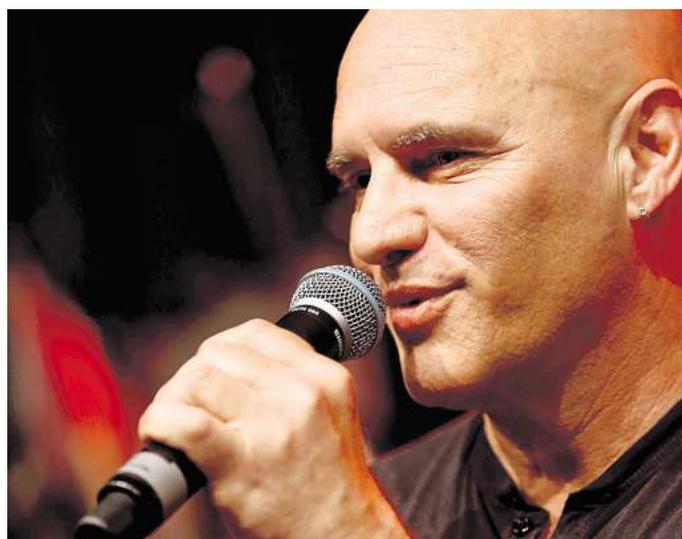
Überschüssige Pflanzen werden sinnstiftend an regionale Projekte oder über Tauschbörsen weitergegeben. So schaffen Hobby-Gärtner und Gärtnerinnen für bedrohte Insektenarten einen wichtigen Lebensraum.

# Chuck Plaisance beim Jazz- und Rockworkshop

International renommierter Musiker verstärkt die Gesangsabteilung

**Salzgitter.** Der 40. Jazz- und Rockworkshop Salzgitter vom 3. bis 6. Juli erhält eine hochkarätige Verstärkung im Bereich Gesang. Aufgrund gesundheitlicher Gründe muss Roland Loy, der über viele Jahre als Dozent für den Workshop tätig war, seine Teilnahme absagen. Mit Chuck Plaisance konnte kurzfristig ein erfahrener und international renommierter Musiker und Gesangsdozent gewonnen werden.

Der gebürtige Amerikaner wurde südlich von New Orleans, der Welthauptstadt des Jazz und Blues, geboren und stand bereits mit 13 Jahren als Sänger und Gitarrist auf der Bühne. Nach vielen Jahren als Musiker, Studioleiter und Gesangsdozent in Los Angeles – unter anderem am renommierten Musicians Institute in Hollywood – lebt Chuck Plaisance seit 2006 in Deutschland. Er ist als Solist, Autor, Pro-



Kommt als Gesangsdozent nach Salzgitter: Chuck Plaisance.

FOTO: ANDREAS MEER

duzent und Designer tätig und hat in seiner Laufbahn mit Künstlern wie Michael Jackson,

Alice Cooper, Gary Wright und vielen anderen zusammengearbeitet.

„Mit Chuck Plaisance haben wir einen Dozenten gewonnen, der mit seiner langjährigen Erfahrung und seiner Leidenschaft für Musik unser Team perfekt ergänzt und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wertvolle Impulse geben wird“, so die Organisatoren. Für den Jazz- und Rockworkshop, der in der Kulturscheune, der Alten Feuerwache und der Volkshochschule in Leberstedt läuft, ist die Anmeldung noch für einige Instrumente per E-Mail an die Adresse [kultur-veranstaltungen@stadt.salzgitter.de](mailto:kultur-veranstaltungen@stadt.salzgitter.de) oder unter Tel. (05341) 839-3916 möglich. Informationen gibt es auf der Internetseite [www.sz-workshop.de](http://www.sz-workshop.de). Am 5. Juli um 20 Uhr steigt das Konzert der Dozentinnen und Dozenten in der Kulturscheune, am 6. Juli beginnt um 18 Uhr das Konzert der Teilnehmenden.