

## Die Mondschaukel & CoachingLine

Mentaltraining, Gesundheit, Massage



Mitarbeiterin Beate Behrens (links) und Gudrun Hallerstedt. FOTO: FR

**Lilienthal.** Mein Name ist Gudrun Hallerstedt, Jahrgang 1965, verheiratet, mit zwei Kindern im Alter von 18 und 20 Jahren. Ich bin Erzieherin, Masseurin, Entspannungspädagogin, Seminarleitung für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Reiki-Meisterin und -Lehrerin, Gesundheits- und Mentaltrainerin und andere Fortbildungen. Ich führe seit 2003 die Praxis für Entspannung und Massage „Die Mondschaukel“ in Lilienthal mit zwei Angestellten und freiberuflichen Dozenten und Dozentinnen. Nähere Informationen dazu finden Sie im Internet unter [www.diemondschaukel.de](http://www.diemondschaukel.de).

Durch viele ergänzende Fortbildungen habe ich mein Angebot in der Praxis erweitert, so dass ich den Bereich Coaching und Mentaltraining nun von den anderen Angeboten abgepalten habe: Dieser Bereich nennt sich CoachingLine – Zentrum für Gesundheits- und Mentaltraining. Informationen dazu gibt es auch im Internet unter [www.coachingline-lilienthal.de](http://www.coachingline-lilienthal.de).

Meine Angebote umfassen Kinder, Jugendliche, Erwachsene in Einzelsitzungen, sowie Paar- und auch Familien-Coaching. Es macht für uns keinen Unterschied, ob es sich beim Coachee um eine Frau mit Burn-out handelt oder um jemanden, der beruflich wieder einen Einstieg bekommen möchte oder ein Schüler, der sich auf die Prüfung vorbereiten möchte, da wir jeden Coachee recht individuell betrachten und mit ihm gemeinsam das Kernthema und seine Ziele dazu festlegen. Unser Ansatz gilt die Glaubenssysteme oder auch Denkmuster erkennbar zu machen, woraus die Verhaltensmuster entstehen.

Wir unterstützen in vielen Lebenssituationen. Wir bieten unterschiedliche Seminare zu verschiedenen Themen an: „Cooles Kids – ein Weg zu mehr Selbstbewusstsein“, „Die Kraft der Gedanken und Sprache“, „Eltern werden – Paar bleiben“, Work-Shops zum Thema „Mentaltraining“, nicht nur im Sportbereich, Reiki-Seminare, Energetische Aufrichtung und so weiter. Seit 2011 begleite ich unterschiedliche Mannschaften: 2011 U19-Herren-Floorballnationalmannschaft, WM in Weissenfels. 2011: Wochenend-Seminar in Döbeln: 2. Bundesligamannschaft Floorball. Seit 2011 Mental-Coach bei den Lilienthaler Wölfen, 1. Bundesliga Herren-Floorballmannschaft, wobei hier auch individuelle Einzelcoachings in bestimmten Abständen dazu gehören. Seit 2013 Mental-Coach bei der 1. Herren-Fußballmannschaft Lilienthal/Falkenberg. Sportschützen seit 2013. In Planung ist „Einführung in das Mentaltraining für Reiter“, wobei wir den Bereich Turnierreiter und Freizeitreiter, sowie ängstliche Reiter unterscheiden wollen.

Unterstützt werde ich von meiner Mitarbeiterin Beate Behrens, Physiotherapeutin und Gesundheits- und Mentaltrainerin, sowie freiberuflichen Dozentinnen und Dozenten.

## Orientalanz trifft auf Zumba

**Burglesum.** Premiere im Tanzstudio Alexandria, Stader Landstr. 43/45. Der zauber des Orientalanzes trifft die power der Zumba. Zumba-Oriental Abend am Montag, 9. Mai 2014 um 19.30 Uhr. In einer orientalischen Atmosphäre, wollen wir mit euch gemütlich sitzen, klönen, etwas trinken, naschen und für Euch und mit Euch tanzen. Der Eintritt kostet drei Euro. Weitere Informationen gibt es auch im Tanzstudio Alexandria unter Telefon 0421/69214890.

WÜMME-ZEITUNG  
DIE WOCHE · MEIN VEREIN

Bremer Tageszeitungen AG  
Martinstraße 43, 28195 Bremen  
Verantwortlich: Antje Borstelmann

Redaktion: Stefan Dammann 0421 / 36713195

verein@weser-kurier.de  
marktplatz@weser-kurier.de

Für den Inhalt der Vereinsberichte sind die Vereine verantwortlich, für den Inhalt der Marktplatz-Berichte die einseidenden Firmen oder Verbände.

Anzeigen: Stark Kundenservice Center Achim GmbH  
Claudia Bergmann 042 98 / 27 04 91 40  
Björn Beißner 042 98 / 27 04 91 45  
Telefax 042 98 / 27 04 91 46

anzeigenservice@weser-kurier.de

# Stylish in den Sommer auf vier Pfoten

Auf den Hund gekommen – unter dem Label Canvasco Urban Dogs gibt es jetzt schicke und bequeme Accessoires



Robust, bequem und chic präsentieren sich die Accessoires der URBAN DOGS-Kollektion.

FOTO: FR

**Worpswede.** Treuer Begleiter, bester Freund – kein Tier ist dem Menschen so nahe wie sein Hund. Egal, ob wir Landluft atmen oder Großstadtluft schnupfen, unsere Hunde teilen unser Leben. Genauso vielfältig wie unsere Lebensentwürfe sollten auch die Accessoires sein, mit denen wir unsere Lieblinge verwöhnen.

### Fokus auf Qualität

An diesem Punkt setzt das eigenständige Label URBAN DOGS von den Machern der kultigen Canvasco-Taschen an. Die robusten Kissen, bequemen Decken und schicken Leinen stehen dem Hofbewacher wie dem „Fitnesscoach“. Dank dem Fokus auf Qualität, Design und Komfort passt Canvasco URBAN DOGS zu jedem Lebensstil – Ihrem und dem Ihres Hundes.

Dass sich Accessoires dem Lifestyle an-

passen sollten und nicht etwa andersrum, war die ebenso simple wie geniale Idee von Jan-Marc Stüßmann. Seit nunmehr zehn Jahren produziert das von ihm gegründete Label Canvasco ausgefallene Taschen mit prägnantem Design. Charakteristisch dabei sind die breiten, gestreiften Schultergurte, die nun auch Aushängeschilder der URBAN DOGS-Kollektion sind und damit endlich die hohen Ansprüche von Hundeliebhaberinnen und -liebhabern in puncto schönem und zeitlosem Design bedienen.

### Handarbeit in kleinen Manufakturen

Kleine Manufakturen fertigen jede Leine, jedes Kissen und jede Decke in Handarbeit und drücken den URBAN DOGS-Produkten ihren unverwechselbaren Canvasco-Stempel auf. Die Verwendung erstklassi-

ger Materialien erfolgt dabei stets aus dem Blickwinkel von Hundebesitzern. Robuste und gut zu reinigende Oberflächen, kombiniert mit weichen Inlays, machen die Accessoires zu einer wahren Freude für alle Vierbeiner.

### Für Diven und Kerle

Dabei finden damenhafte Diven ebenso ihr neues Lieblingsstück wie kernige Kerle. Was für Frauchen und Herrchen das Design, ist für die Fellwesen der Komfort. Canvasco URBAN DOGS befriedigt die Ansprüche von Mensch und Tier gleichermaßen. In unterschiedlichen Ausführungen und Farbkombinationen kombinieren die Accessoires maritime Belastbarkeit mit urbanem Chic. Lässigkeit und Exklusivität gehen bei Canvasco URBAN DOGS Hand in Hand.

Übrigens: Canvasco URBAN DOGS verfügt über ein hauseigenes Team zur Qualitätskontrolle. Louis ist lieb und chillig, Frida frech und gewitzt. Ach ja, beide sind „Labbis“.

Canvasco Urban Dogs – Design. Qualität. Stil. Das von Christian Rinke geführte eigenständige Label „Urban Dogs“ überzeugt mit robusten Kissen, bequemen Decken und schicken Leinen. Erste Eindrücke von dem Sortiment können im Internet unter [www.canvasco-dog.de](http://www.canvasco-dog.de) gesammelt werden.

News erhalten Interessierte außerdem auch bei Facebook unter [www.facebook.com/CanvascoUrbanDogsCanvasco](http://www.facebook.com/CanvascoUrbanDogsCanvasco), Deutschlands Aushängeschild für stilvolle Taschen aus recyceltem Segeltuch überträgt mit neuem Label für den Hund mit Sitz in Worpswede!

## Studio für Bewegung startet mit neuen Kursen in Sommeranfang

**Lilienthal.** Bewegung ist wichtig für unsere Gesundheit, das weiß jedes Kind. Seit nunmehr 14 Jahren ist Alexandra Gotthardt im „Studio für Bewegung“ in der Falkenberger Landstr. 31 für Sport, Tanz und Bewegung zuständig.

Nach ihrer Ausbildung in Hannover zur staatlich geprüften Gymnastiklehrerin bot sich die Gelegenheit, die Räume in der Falkenberger Landstraße 31 in Lilienthal zu mieten. Der Schritt in die Selbstständigkeit musste gut überlegt sein. Verantwortung zu übernehmen in so jungen Jahren ist nicht selbstverständlich.

Alexandra hat den Schritt gewagt und ihn nicht bereut. 14 Jahre zufriedene Kursbesucher sind der Beweis. Die Freude an ihrem Beruf und ihre positive Einstellung zum Sport stecken an. Man merkt, das Sport und Bewegung Spaß machen kann, auch ohne komplizierte Fitnessgeräte. Individualität für Jedermann.



Seit 14 Jahren ist Alexandra Gotthardt mit ihrem „Studio für Bewegung“ in Lilienthal. FOTO: FR

Styling, oder der letzte Schrei in der Sportmode, sind nicht von großer Wichtigkeit. Im Vordergrund steht immer das kör-

perliche Wohlbefinden durch den Sport. Eine bessere Erreichbarkeit durch öffentliche Verkehrsmittel (Haltestelle direkt vor

dem Studio), ist in nächster Zeit durch die neue Linie 4 zu erwarten.

Ab Mai startet zudem das Studio für Bewegung mit neuen Kursen in den Sommeranfang.

„Bewegungs- und Gesundheitskurs“ für sehr übergewichtige Frauen, immer montags ab dem 5. Mai um 20 Uhr, zehn Kursstunden à 85 Euro.

„Laufen für Anfänger“ für alle die aktiv in den Sommer starten wollen, immer mittwochs ab dem 7. Mai um 19 Uhr, zehn Kursstunden à 70 Euro.

„Rücken und Bauchtraining“ für Männer und Frauen die mit viel Spaß an gesunder Bewegung und ohne Geräte fit werden wollen, immer montags ab dem 5. Mai um 19 Uhr, 10 Kursstunden à 85 Euro.

Anmeldungen und Informationen beim Studio für Bewegung, Falkenberger Landstraße 31 in Lilienthal, unter Telefon 04293/789145.

## Kunden auf Entdeckerreise im pharmazeutischen Großhandel

**Worpswede-Bremen.** Wissen Sie eigentlich, woher Ihre Gesundheit kommt? Diese Frage stellten Apothekerin Antje Vollmer und ihr Team ihren Kunden in der Hemberg Apotheke in Worpswede. Das Interesse der Worpsweder Bürgerinnen und Bürger war groß, denn keiner hatte so wirklich eine Vorstellung davon, wie und woher ihre Medikamente eigentlich in die Apotheke kommen.

Also ging es mit 30 Interessierten am Freitagnachmittag Anfang April mit dem Bus von Worpswede nach Bremen-Walle zum pharmazeutischen Großhandel Alliance Healthcare Deutschland, ehemals AN-ZAG.

Dieser versteht sich seit über 170 Jahren als Gesundheitsdienstleister mit 25 Niederlassungen, über ganz Deutschland verstreut. Als leistungsfähige Drehscheibe zwischen der Apotheke vor Ort und der pharmazeutischen Industrie ermöglicht er für die deutschen Apotheken eine flächendeckende und zügige Belieferung mit Arzneimitteln und diversen anderen Sortimentsartikeln. Mit mehr als 150 Touren täglich wird fast jede zweite Apotheke zwischen holländischer Grenze und Hamburg meist vier Mal täglich, auch nachts, beliefert. Jeden Arbeitstag werden mit einem großen Fuhrpark circa 12000 Kilometer gefahren, um Millionen von Packungen übers Jahr in die öffentlichen Apotheken zu bringen. Schnelligkeit ist entscheidend: Alliance HC Bremen stellt die Aufträge der Apotheke innerhalb von 30 Minuten zusammen und liefert sie in den nächsten zwei bis drei Stunden nach der elektronischen Auf-



Die Kunden schauen sich an, wie schnell die Medikamente auf den Weg gebracht werden. FOTO: FR

tragsbearbeitung schon in der Apotheke aus. Auch nachts und am Wochenende sind die Fahrer unter anderem für die Worpsweder Bevölkerung fleißig unterwegs.

Aufgrund der sich ständig verändernden gesetzlichen Vorgaben und sogenannten Rabattverträgen, die die Krankenkassen mit den pharmazeutischen Herstellern aushandeln, wird die optimale Lagerhaltung für die Apotheke aber auch für den Großhandel zunehmend unerreichbarer. Immer wieder andere Hersteller von so genannten Generika, also Nachahmer-Präparate mit

gleichem Wirkstoff, müssen je nach Krankenkassenvorgabe auf Rezept abgegeben werden: ein ständiger Wechsel, den jeder Dauerpatient am eigenen Leibe spürt. Da ist eine schnelle und zuverlässige Belieferung durch den Großhandel für die Apotheken zur nahezu sofortigen Nachlieferung unverzichtbar geworden.

Viele Arzneimittel verlangen dabei besondere Betreuung: Sie müssen kühl gelagert werden wie zum Beispiel Impfstoffe, Augentropfen oder Insuline. Sie verfallen schnell oder benötigen besondere Dokumentation und persönliche Aushändigung

wie Betäubungsmittel. Werden die Vorschriften nicht beachtet, verlieren die Medikamente ihre Wirksamkeit und müssen vernichtet werden.

Weit über die Hälfte der Bestellpositionen fallen im Lager aus den Kommissionierautomaten direkt in die Auslieferungswannen. Viele Packungen, Kartons und Tüten werden aber noch von erfahrenen Mitarbeitern des Großhandels von Hand in die Auslieferungswannen gelegt. Nach mehreren 100 Metern Fließbandtour erreichen die Wannen den Fuhrpark, um verladen in die Autos schnellstmöglich gen Apotheke gefahren zu werden – hoffentlich ohne Stau und Verspätung.

Zur Stärkung für den über einstündigen spannenden Rundgang gab es vorab noch selbstgebackenen Kuchen für alle in der Kantine des Großhandels. Dort diskutierten die Worpsweder schon die ein oder andere Frage, die nach dem eingehenden Vortrag von Henry Meinert, dem Vertriebsleiter in Bremen, auftauchte.

Schon während des spannenden Nachmittages gab es erste begeisterte Stimmen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. An den folgenden Tagen beim Einlösen ihrer Rezepte mischte sich unter die Begeisterung auch Dankbarkeit für dieses ungewöhnliche Angebot der Hemberg Apotheke. Eine rundum gelungene Veranstaltung hat bleibende Spuren in den Worpsweder Köpfen hinterlassen. Alle Beteiligten haben jetzt einen völlig neuen Bezug zu ihren Medikamenten und sind achtsamer im Umgang damit. Wenn das kein Erfolg ist.