

**FREUDENSTADT**

**Zweiter Seniorentreff im Martin-Haug-Stift**

Freudenstadt. Der Stadt-Seniorenrat Freudenstadt lädt alle Senioren für Dienstag, 2. April, von 15 bis 17 Uhr zu seinem zweiten Nachmittags-treffen im Martin-Haug-Stift (Karl-von-Hahn-Straße 9) ein. An diesem Nachmittag steht neben dem Gespräch im Mittelpunkt, welche Themenbereiche im Seniorentreff mit Hilfe von Experten ausführlich und fachkundig dargestellt und diskutiert werden sollen. Dazu gehören zum Beispiel Vorsorgevollmacht, Erbrecht, Senioren-Wohn-gemeinschaften, Sicherheit im Wohnbereich und Gesundheit. Der Nachmittag steht unter der Leitung von Erika Gießler und Ulrich Haid.

**Einblick in Geschichte des »Palmenwald«**

Freudenstadt. Wer an einer Führung durch das historische und denkmalgeschützte Hotel Palmenwald Schwarzwaldhof teilnehmen will, hat am Samstag, 6. April, Gelegenheit dazu. Treffpunkt ist um 14 Uhr an der Venus. Nach einem Fußmarsch, bei dem schon einiges über die Geschichte der Stadt und des Hotels Palmenwald erklärt wird, trifft man gegen 14.45 Uhr am Hotel ein. Anmelden kann man sich bis Freitag, 5. April, 18 Uhr, unter Telefon 0171/3689147 bei Petra Rau. Die Führung findet erst ab fünf Teilnehmern statt.

**Projekt geht erfolgreich zu Ende**

Soroptimist International Club Freudenstadt bietet abwechslungsreiches Projekt für junge Mädchen

Freudenstadt. Mit einem Besuch im Hotel Bareiss und einem Kochkurs im Hotel Hirsch ist das Mädchenprojekt des Clubs Soroptimist International zu Ende gegangen.

Persönlichkeitsentwicklung, Hilfen zur Lebensplanung, Planung und Organisation des Einstiegs in das Berufsleben: Unter diesen Schlagworten haben die Soroptimisten bereits zum fünften Mal ein spezielles Projekt für interessierte Schülerinnen der Klassen 8 und 9 organisiert. Die Teilnehmerinnen sollten bei dem Projekt die Möglichkeit haben, persönliche Stärken, aber auch Defizite zu erkennen.

Da jeder Beruf bei Soroptimist International in den einzelnen Clubs nur einmal vertreten sein darf, vereinen sich breit gefächerte Kompetenzen zu einem großen Wissens- und Fertigkeitenpool. Hier von können und konnten die Teilnehmerinnen des Mädchenprojekts profitieren.

Krönende Abschlusshöhepunkte waren der Besuch beim Hotel Bareiss und ein Kurzkochkurs mit anschließendem gemeinsamen Essen im Hotel Hirsch in Loßburg – dessen Eigentümerin Evi Rehfuß auch eine Schülerin Hermann Bareiss' war. Die Mädchen waren sichtlich angetan



Besuch im Hotel Bareiss: Dorothee Müller-Müll (links) und Katrin Glauner (rechts) von Soroptimist International sowie Tanja Broegger (Zweite von links) vom Hotel Bareiss mit den Teilnehmerinnen des Mädchenprojekts. Foto: Soroptimist International Club Freudenstadt

vom Dienstleistungsangebot für die Gäste und der Freude an der Arbeit, die die Angestellten in diesen Häusern ausstrahlen. Auch die theoretische und praktische Selbstverteidigung hat den Mädchen sehr gefallen – durften sie doch mit vollem Körperinsatz auf einen richtigen

Polizisten in Schutzmontur eindreschen. Nur so verliert man die Hemmung, sich in Gefahrensituationen mutig und mit allen Mitteln zu wehren. »Einmal Chef sein« war ein weiteres interessantes Thema des Mädchenprojekts. Wen würde ich als Chef unter den vielen Bewerbern aus-

wählen, und worauf muss ich dabei achten? Diese Frage mussten die Mädchen für sich beantworten.

Treffpunkt für das Mädchenprojekt war wie immer das Familien-Zentrum Freudenstadt, das die Teilnehmerinnen mit einem Mittagssnack versorgte und die Räume

zur Verfügung stellte. Dafür dankte der Soroptimist International Club Freudenstadt/Schwarzwald mit einer Spende. Auch im kommenden Winterhalbjahr gibt es für junge Mädchen wieder die Möglichkeit, sich für das Projekt zu bewerben. Start ist nach den Herbstferien.

**»Sag mal!« – die Jugend diskutiert**

Evangelisch-methodistische Kirche veranstaltet Jugendaktionstage

Freudenstadt. Von Samstag, 30. März, bis Sonntag, 7. April, finden in Freudenstadt die Jugendaktionstage (JAT) des Kinder- und Jugendwerks Süd der evangelisch-methodistischen Kirche Deutschland statt. Gastgeber ist die Gemeinde der evangelisch-methodistischen Friedenskirche in der Stuttgarter Straße 23.

Insgesamt 50 Jugendliche aus Süddeutschland, 20 davon aus der Region Nordschwarzwald, verbringen eine Woche miteinander, um über aktuelle Lebens-themen aus christlicher Perspektive nachzudenken und zu diskutieren. In Kreativ-Workshops haben die jungen Menschen Gelegenheit, eigene Gaben und Talente neu zu entdecken. Die Freizeit bietet die Möglichkeit, ihre Sicht der Dinge durch

Sprache und Rhetorik, Musik, Tanz, Theater und mit Hilfe neuer Medien zu reflektieren und bei den offenen Jugendabenden zu präsentieren. Dabei steht der Kreativität der Jugendlichen weiter Raum offen.

Der Kick-off-Gottesdienst findet am Ostersonntag ab 10 Uhr in der Friedenskirche statt. Die Abende stehen unter dem Leitthema »Sag mal!«. Am Ostermontag heißt es »Sag mal, geht die Welt unter?«, am Dienstag steht die Frage »Sag mal, sind Christen anders?« im Raum. Am Donnerstag lautet die Frage »Sag mal, wo geht's lang?«, und am Freitag wird gefragt »Sag mal, bist du glücklich?«.

Zum Abschluss der achttägigen Freizeit findet am Sonntag, 7. April, ab 10 Uhr ein

»Sag mal!«-Gottesdienst in der Friedenskirche statt. Interessierte aller Generationen sind zum Kick-off, zu den offenen Jugendabenden, die jeweils um 19.30 Uhr beginnen, und zum Abschlussgottesdienst eingeladen.

Die Teilnehmer sind in den Räumen der Hartraft-Grundschule untergebracht. Ein Team von insgesamt 20 jungen Mitarbeitern unter Leitung von Pastor Alexander Wascinski vom Kinder- und Jugendwerk Süd in Zusammenarbeit mit Pastorin Linda Wagner von der Friedenskirche Freudenstadt und den ehrenamtlichen Helfern aus dem Freudenstädter Bezirk und der Region Nordschwarzwald gestalten mit den Jugendlichen eine spannende und fröhliche Zeit.



**Frauen machen auf Entgeltlücken aufmerksam**

Mit einem Aktions- und Infostand zum »Equal Pay Day« machte das Frauennetzwerk Region Freudenstadt auf dem Freudenstädter Marktplatz auf den Missstand des geringer

Verdienens aufmerksam. Mit roten Handtaschen wiesen unter anderen (von links) Monika Stelzer-Podschwadt, Tanja Wetzels, Silvie Klaisle, Andrea Schwarz, Beate Gernsheimer,

Ulrike Daun, Birgit Herrmann, Ursula Keck und Ursula Mertzig-Stein auf die Entgeltlücke hin und forderten eine gleiche Bezahlung von Männern und Frauen. Foto: Frauennetzwerk



Zu Gast, wo Bundespolitik gemacht wird: die Gruppe aus Freudenstadt in Berlin Foto: Heinrich-Schickhardt-Schule

**Die Hauptstadt in vielen Facetten**

Sonderberufsschulklassen besuchen Bundesrat und Bundestag

Freudenstadt. Die Sonderberufsschulklassen SBSM 3 und SBSM 2 der Heinrich-Schickhardt-Schule in Freudenstadt haben auf Initiative der SPD-Bundestagsabgeordneten Katja Mast Berlin besucht.

Auf dem Programm stand neben dem Besuch des Bundesrats und von zwei Plenarsitzungen des Bundestags auch ein vielfältiges Informationsprogramm. Die Stasi-Ge-denkstätte Hohenschönhau-

sen, der Kurfürstendamm mit dem Museum für Berliner Stadtgeschichte sowie die Kaufhäuser KaDeWe und Galerie Lafayette waren weitere Anlaufpunkte, um das Flair der Hauptstadt zu erleben.

**Karatesportler legen Prüfung ab**

Nicht nur Zweikampf, sondern auch Höflichkeit und Gleichheit zählen

Freudenstadt. 76 Kampfsportler im Alter zwischen fünf und 60 Jahren haben in der Karateschule Morina ihren ersten Schritt auf dem Weg zum erfolgreichen Karateka absolviert.

Bis zur viermal in der Woche wurde trainiert. Im Vordergrund der Prüfung standen der philosophische und der erzieherische Aspekt – genannt: Karate DO. Dabei wurden die vier Säulen geprüft: Kihon (die Grundschule), Kata (der symbolische Kampf),

Kumite (Partnerübungen/Freikampf) sowie SV (reine Selbstverteidigung).

Kihon umfasst das Abwehren von Faust- und Fußstößen, wobei besonderer Wert auf einen korrekten Stand, auf Gleichgewicht, Atmung und Treffgenauigkeit gelegt wird. Die Kriterien zur Bewertung der Kata sind die Kontrolle der Kraft und der Spannung (Kime), richtiger Rhythmus und Geschwindigkeit und die genaue Bewegungsrichtung. Kumite ist zweifelsohne die

populärste und aufregendste Form des Karate. Er findet als Zweikampf statt. Besonders wichtig ist die Konzentration aller körperlichen und geistigen Kräfte, um ein Ziel in Sekundenbruchteilen angreifen zu können. Dazu kommt die im Dojo (Karateschule) gepflegte Tradition: Höflichkeit, insbesondere gegenüber dem Lehrer und die Aufhebung aller außerhalb der in der Schule bestehenden Rang- und Standesunterschiede, wie Trainer Ferat Morina erklärt.



Zahlreiche Karatesportler haben ihre Prüfungen bestanden.

Foto: Karateschule