



Mascha und Alissa mit ihrem künstlerisch gestalteten Straußenei

Foto: Schlie

Eiweißkick brachte Kids kreative Energie

Abwechslung vom Schulalltag für Drittklässler / Frühstück und Malstunde bei Karstadt

VON
BETTINA GÖSSLER

Käuflich zu erwerben sind diese Kunstwerke zum Leidwesen mancher Kunden leider nicht. Dafür können sie sich aber bis Ostersonntag an einer Ausstellung bunter Straußeneier erfreuen – bemalt von Kinderhänden.

zusammen bemalt“, sagen Mascha (9) und Alissa (9) voller Stolz, während sie ein buntes Straußenei in die Höhe halten. Das darf allerdings vorerst nur aus der Ferne begutachtet werden. „Nicht anfassen, es ist noch nicht ganz trocken“, warnen die beiden Schülerinnen aus der Grundschule am Weidedamm. Dann stellen sie ihr Kunstwerk ab und machen sich drauf und dran ein weiteres zu kreieren.

FINDORFF „Wir haben es

Gemeinsam mit weiteren

Drittklässlern der Grundschule am Weidedamm nehmen sie in der Feinkost-Abteilung von Karstadt an einer Malaktion teil, die Perfetto-Marktleiter Heiko Gruhn gemeinsam mit Lehrern aus Findorff organisiert hat.

Nicht die erste Kooperation der beiden Einrichtungen: „Zusammen machen wir auch das Projekt ‚Bio erleben‘, dabei geht es um biologische Produkte und nachhaltige Ernährung.“ Apropos: Zu Essen bekamen die Kin-

der während ihres Besuches im Warenhaus natürlich auch: Rührei und Kuchen aus jenen Straußeneiern, die sie später bunt veredelten. Wie es geschmeckt hat? „Sehr gut“, so Mascha. Und der Eiweißkick hat augenscheinlich nicht nur ihr Energie gebracht. Denn das, was die jungen Bremer bastelten, kann sich sehen lassen. Entsprechend werden die Eier bis einschließlich Ostersonntag im Untergeschoss von Karstadt ausgestellt.

„Fit for Spring“: Wellness, Workshops und Workouts

Fitness-Tage locken in die Waterfront

Die Waterfront lädt Besucher vom 21. bis 23. März zu den ersten Fitness- und Beauty-Tagen an der Weser ein. Unter dem Titel „Fit for Spring“ dreht sich alles um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wellness.

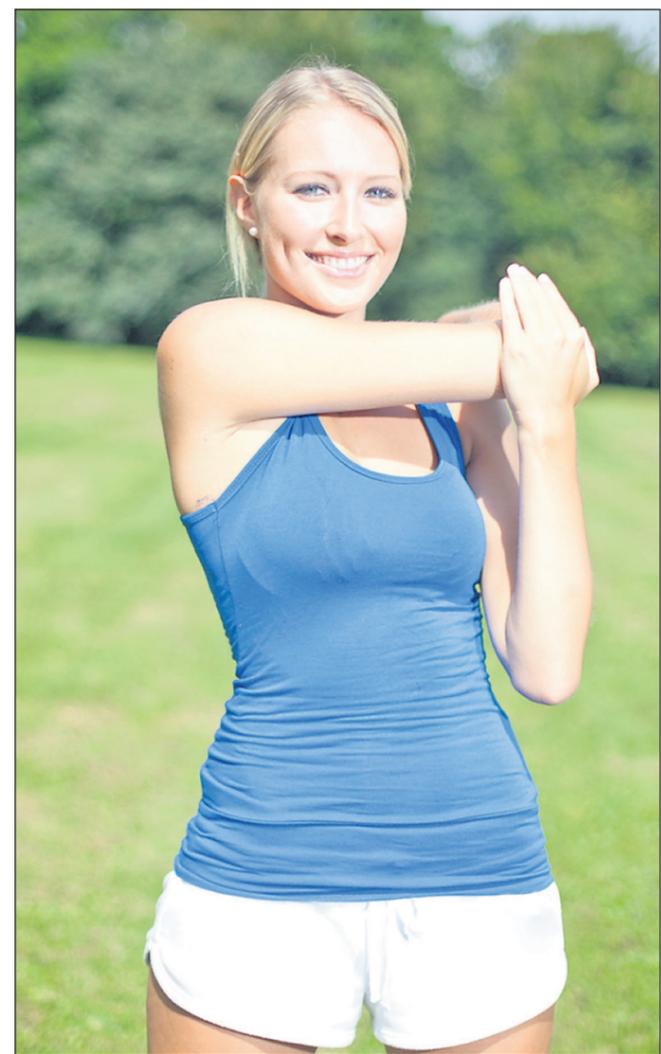
sich mit Sport und gesunder Ernährung begeben – Ärzte des Klinikums Bremen Mitte informieren zwischen 16 und 18.30 Uhr darüber, welche Möglichkeiten die Schönheitschirurgie bietet. Neben Körperformungen und Gesichtsbildungen zeigt die Fachleute Methoden der Narbenentfernung auf.

GRÖPELINGEN Neben Mitmach-Kursen des Bremer Fitnessstudios freetomove können sich Interessierte professionell schminken lassen und an Make-up-Workshops teilnehmen. Alle Fitnesskurse finden auf der Eventfläche vor dem Cinespace statt und sind ebenso wie die Make-up-Aktionen für Besucher kostenfrei. Ein Styling-Angebot des Friseurs Super Cut ergänzt das dreitägige Programm.

„Fit for Spring“ startet am 21. März um 11 Uhr mit einem Mitmach-Fitnesskurs. Im Anschluss lädt der Bremer Turn- und Rasensportverein Kinder zwischen 15 und 17 Uhr zum Turnen ein. Abwechslungsreich geht es am 22. März weiter: Besucher können sich ganztägig bei der Drogerie Müller kostenfrei schminken und beraten lassen. Kraft und Ausdauer trainieren Gelegenheitsathleten und Leistungssportler ab 11 Uhr beim Cardio-Workout Bodyattack. Nicht alle selbsternannten Makel lassen

Der dritte Aktionstag am 23. März beginnt um 11 Uhr mit einem Mitmach-Kursus zur Stärkung der Rückenmuskulatur. Weiter geht es zwischen 13 und 14 Uhr mit DanceStep: In Tanz-Choreografien trainieren Besucher ihre Ausdauer und Koordination. Es folgt ein 30-minütiges Power-Workout namens Les Mills Grit. Um 15 Uhr wird es laut: Hinter Drums Alive verbirgt sich eine Kombination aus traditionellen Aerobic-Elementen und Power-Trommeln. Im Ganzkörpertraining Bodyforming können sich Besucher ab 16.15 Uhr ausprobieren. Um 17.30 Uhr findet nochmals ein DanceStep-Kursus statt. Neben dem Tanzfitness-Programm können Interessierte bei der Drogerie Müller um 13, 15 und 17 Uhr an kostenfreien Workshops zu Tages- und Abend-Make-up teilnehmen.

Da die Teilnehmerzahlen für einige Kurse begrenzt sind, ist eine Anmeldung vorab unter waterfront-bremen.de via Internet erforderlich.



In der Waterfront starten morgen die Fitness- und Beautytage, die schon einmal die Lust auf Bewegung im Freien wecken.

Foto: Benjamin Thorn und pixelio.de

Infos zum „Pflege-Bahr“

FINDORFF In diesem Monat startet das FinNetz eine Info-Veranstaltungsreihe zu verschiedenen Themen rund um Versorgung und Pflege. Den Anfang macht die Versicherungsfachfrau Claudia Lübke, die am Donnerstag, 21. März, zum Thema „Pflege-Bahr“ informiert. Sie gibt

Auskunft über die neue staatlich geförderte Pflegezusatzvorsorge. Der Eintritt ist kostenlos, um eine Anmeldung unter der Rufnummer 83 56 99 25 wird gebeten. Die Veranstaltung beginnt am morgigen Donnerstag um 18 Uhr im FinNetz (Findorffstraße 108 im Nahbei). (eb)

Fahrrad reparieren lernen

WEST Zwei Fahrradreparaturkurse bietet der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club (ADFC) Bremen am Samstag, 6. und Sonntag, 7. April in Kooperation mit der Volkshochschule an. Am Samstag geht es um Qualität am Fahrrad und worauf man beim Fahrradkauf achten sollte. Am Sonntag dreht sich alles um die Ketten-schaltung. Wie stellt man die Schaltung richtig ein? Wann und wie muss der Zahnkranz/Kettenblatt gewechselt werden? Ist die Kette noch gut oder schon verschlissen und wie erkenne ich das um effizient zu fahren? Wie bediene ich die Schalthebel richtig? Alle diese Fragen und noch einiges mehr werden praxisnah beantwortet. Bitte das eigene Fahrrad mitbringen. Die Kurse dauern jeweils von 10 bis 16 Uhr und finden im Schulzentrum Obervieland an der Theodor-Billroth-Straße statt. Die Kursgebühr beträgt 22 (15) Euro je Kurs. Anmeldung bitte direkt bei der VHS Bremen, Telefon 361-12345. (eb)

Weissenstein in der Bürgerschaft

MITTE „Mein Bilderarchiv wuchs täglich, denn ich fotografiere viel“, schrieb Rudi Weissenstein im Rückblick. Heute, 20 Jahre nach seinem Tod, sind längst nicht alle seiner Aufnahmen gesichtet: Mit über einer Million Negativen hat Weissenstein das größte Bildarchiv Israels geschaffen und wurde damit zu einem der bedeutendsten Chronisten seines Landes. Er gründete 1940 das Photo House Pri-Or in Tel-Aviv. Unter dem Titel „Ihr glücklichen Augen“ stellt die Bremische Bürgerschaft im Rahmen der Jazzhead – die in diesem Jahr die Jazzszene Israels vorstellt und dazu ein entsprechendes Rahmenprogramm bietet – einen künstlerischen und dokumentarischen Ausschnitt aus dem Werk des israelischen Fotografen vor. Eröffnung der Ausstellung ist am heutigen Mittwoch, 20. März, ab 17 Uhr, im Haus der Bürgerschaft. Die Ausstellung ist bis zum 25. April, montags bis freitags, 9 bis 18 Uhr zu sehen. (eb)

Wir starten die Sommer-Saison!
LAGERVERKAUF
Für Ihren Garten direkt vom Importeur

Strandkörbe, Wohn- und Gartendekoration



Strandkörbe, viele Modelle und Designs, teilweise fertig montiert.

ab **199.- €**

solange Vorrat reicht



Gartenlounge braun/sand, 3-teilig mit Kissen, 170 x 120 x 130 cm (L x B x H)

nur **399.- €**

solange Vorrat reicht

Pflanzgefäße und Gartendekoration

Frostfeste Terracotta, glasierte Gefäße, Leichtgefäße aus Polystone und Kunststoff, Tiere, Figuren, Rankstäbe, Dekokugeln, Kräuterstecker und vieles mehr.



Terracotta Töpfe, 3er Set, Ø 40/32/25 cm

nur **18,50 €**

solange Vorrat reicht



Pflanztopf, terracotta, Ø 51x30 cm, frostfest

nur **16,50 €**

Jeden Samstag von 10:00 - 15:00 Uhr

Bremer Lager Logistik, Traunsteiner Str.1, 28219 Bremen (Gewerbegebiet Bayernstraße)

MAIDEN ENGLAND
IRON MAIDEN
EUROPEAN TOUR 2013
19. JUNI 2013 - O₂ WORLD HAMBURG
Karten: www.eventim.de oder 01805-570 000 (14 Ct./Min., Mobilfunk max. 0,42 Ct.)