

Training mit Langhanteln

GRÖPELINGEN Der neue Kurs Langhanteltraining der Diako-Gesundheitsimpulse (Gröpelinger Heerstraße 406-408) beginnt am Montag, 15. Juli, im Seminarhaus im Park und erstreckt sich über zehn Termine. Das schweißtreibende Training ist einfach zu erlernen und ist für alle geeignet, die etwas für ihre Fitness machen möchten. Egal welchen Alters, egal wie sportlich. Dieses dynamische Workout trainiert den ganzen Körper und stimuliert alle Hauptmuskelgruppen. Der Kurs findet immer montags in der Zeit von 18 bis 19 Uhr statt und kostet 80 Euro. Anmeldung und weitere Informationen unter der Rufnummer 61 02 21 01. (mb)

dem Haupteingang sein.

Begleitet von einem Musikprogramm können die Besucher täglich von 12 bis 23 Uhr (auch sonntags) einige Großfahrgeschäfte ausprobieren: das dreistöckige Funhouse „Die verrückte Farm“, den Musik-Express „Superstarke Troika“, den „Shaker“ und natürlich auch Vollgas geben beim Autoscooter. Ergänzt wird das Angebot durch Kinderkarussell, Entenangeln und Gastronomie. Insbesondere das Musikfeuerwerk am Freitag, 12. Juli, ab 22.30 Uhr, soll ein funkelndes Highlight des Sommerprogramms werden. Montag, 15. Juli, ist Familientag, an dem es zahlreiche Rabatte an allen Ständen und Fahrgeschäften geben wird.

Nach der Kirmes geht es direkt weiter: Für Sportbegeisterte bietet das kostenlo-

dem Mountain-Bike unter mit Sonne Beweis gestellt werden. Strandkorb f



Ab dem 19. Juli kann man sich auf den Bunge richtig austoben.

Piraten auf Harriersand

Retter organisieren ein abwechslungsreiches Programm

Auf Harriersand treffen am kommenden Sonnabend zum zwölften Mal Retter (THW, Johanniter, Feuerwehr, DLRG, Polizei) auf Piraten (Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren). Unterstützt werden die Retter von der Gemeinde Schwanewede, dem Wasserstraßen- und Schifffahrtsamt, dem Pferdehof am Brink und vielen anderen. Die Piraten bringen oftmals ihre Eltern mit, die ebenfalls mit Spaß an der Verkleidung und Neugierde dabei sind. Die gemeinnützige Veranstaltung soll in erster Linie allen Kindern einen schönen Ferientag beschern und zugleich Werbung für das Helfen und Retten machen.

Das THW reist mit mehreren Booten an, um Piraten schnell

über das Wasser zu befördern. Die DLRG wird mit einem der eigenen Boote das Programm auf der Weser ergänzen. Die Feuerwehr wird mit dem offenen Feuerlöschboot aus Brake teilnehmen und an Land präsentiert sich erstmals die Freiwillige Feuerwehr aus Blumenthal. Neben den spritzigen Wasserausflügen gibt es auch noch große Dinge auf dem Wasser zu bestaunen. So wird neben der Wasserschutzpolizei aus Brake auch das Wasserstraßen- und Schifffahrtsamt wieder mit seinem Schwimmgreifer „Harriersand“ dabei sein. Nachwuchspiraten dürfen an Bord den riesigen Schwimmgreifer, mit dem man übrigens ganz wunderbar Schätze heben kann,

bedienen. Aber auch an Land geht es wieder in den Stationenwettbewerb. Die Johanniter bieten neben Infos und Besichtigung eines Rettungswagens Kinderaktionen an. Das THW Bremen-Nord bietet diverse Aktivitäten in Form von unterschiedlichen Herausforderungen an, bei denen Geschicklichkeit gefragt sind.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, kostenlose Parkplätze gibt es vor Ort. Der Eintritt für Kinder beträgt 3 Euro, im Gegenzug erhalten die Kinder Gutscheine für Essen, Trinken und Bootsfahrt, Schwimmgreifer oder Ponyreiten. Begleitende Erwachsene zahlen keinen Eintritt. Verkleiden ist, wie immer, ausdrücklich erwünscht. (mb)



Jeden Sonn

mediter
Brun

10 - 14 Uhr

1 Glas Prose

Kaffee + Te

pro Person

€ 2

