

Entgleister Zug legte Bahnhof lahm

Beeinträchtigung in Richtung Hannover

MITTE Nichts ging mehr am Bremer Hauptbahnhof, als am Donnerstagmittag die leeren Waggons eines Güterzuges entgleist waren. Schon rund drei Kilometer vor dem Hauptbahnhof soll laut Bahnsprecher einer der hinteren Wagen aus den Gleisen gesprungen sein. Bemerkte wurde dies aber erst etwa 400 Meter vor dem Bahnhof, nachdem der zunehmend ausserer Waggon erste Signalanlagen und Masten umgerissen hatte. Dabei wurde die Oberleitung auf drei Kilometern Länge beschädigt. Als

Ergebnis musste der gesamte Bahnhof stillgelegt werden. Der Schaden wird bislang auf rund zwei Millionen Euro geschätzt. Einschränkungen für den Bahnverkehr kann es derzeit noch zwischen Bremen und Hannover geben.

Die Bahnlärm-Initiative Bremen fordert nach dem Vorfall Konsequenzen. Sie bemängelt den Zustand der entgleisten Waggons der Firma Ars Altmann und Sie verlangt die Nutzung der Strecke Oldenburg-Cloppenburg-Osnabrück für Jade-Weser-Portverkehre. (red)



Der entgleiste Waggon riss einige Signalanlagen und Masten am Hauptbahnhof um. Foto: Schlie

Sich einfach gesund lachen

Kurs im SOS-Kinderdorf-Zentrum arbeitet mit dem „Scherzzentrum“ des Menschen

Alle kennen es, alle können es, alle machen es und alle mögen es. Weil Lachen nicht nur Spaß macht, sondern auch noch gesund ist, startet im März ein Lachyoga-Kurs im SOS-Kinderdorf-Zentrum.

LINKS DER WESER Lachen stärkt erwiesenermaßen das Immunsystem, fördert die Kreativität und das soziale Miteinander, es hilft Konflikte zu lösen, macht fit und erfolgreich im Alltag. Lachen hilft Schmerzen zu lindern, vertieft die Atmung, baut Stress ab und kann bei Burn-out und Depressionen helfen. Lachyoga-Übungen sind einfach in ihrer Anwendung und effektiv in ihrer Wirkung. Sie bestehen aus einer Kombination von Atem- und Dehnübungen, gemischt mit pantomimischen Lach- und Klatschübungen. Jede einzelne Lachyoga-Übung hat ihren tieferen Sinn und spricht die verschiedensten Organe an.

Vorkenntnisse sind für den neuen Lachyoga-Kurs im SOS-Kinderdorf-Zentrum, Friedrich Ebert Straße 101, nicht erforderlich, daher ist er für Jung und Alt geeignet – ob Mutter, Vater, Tante, Onkel, Oma oder Opa – alle sind herzlich willkommen.

Wer jetzt neugierig geworden ist, kann sich am kommenden Dienstag, 19. Februar, 18.30 Uhr, im SOS-Kinderdorf-Zentrum einen ersten



Die relativ einfach zu erlernenden Übungen des Lachyoga können Depression und Burn-Out vorbeugen oder einfach nur Stress abbauen. Foto: pv

Eindruck vom Lachyoga verschaffen. Sozialpädagogin und Lachyoga-Lehrerin Sabine Heimes-Freesemann wird in einem Einführungsvortrag Hintergründe des Lachyoga erläutern und erste Übungen

mit den Teilnehmern durchführen. Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung wird unter der Telefonnummer 59 71 230 gebeten.

■ Ab Dienstag, 5. März, findet der einstündige Kurs

dann alle 14 Tage dienstags ab 18.30 Uhr im SOS-Kinderdorf-Zentrum statt. Die Kosten betragen 56 Euro. Anmeldungen dazu sind ebenfalls unter Telefon 59 71 230 möglich. (eb)