



**SCHÜLER KICKEN AM PLATWEG**  
-> NORDENHAM, SEITE 30

# Nordenham

WESERMARSCH-ZEITUNG

**AUSTAUSCH MIT FRANKREICH LEBT**  
-> STADLAND, SEITE 34



## ONNO

**Moin!**  
Onno fuhr bis vor einigen Wochen häufig auf den letzten Drücker zu Terminen. In der Regel kam er pünktlich an, mitunter aber auch mit etwas Verspätung und häufig mit hektischer Anspannung. Das sollte anders werden, zumal die unterschiedlichen Tempozonen bei Autofahrten in Nordenham zu beachten sind. Das ist inzwischen ganz gut gelungen. In der Regel fährt Onno seither stets fünf Minuten früher los. Staus müssen auf den innerstädtischen Strecken in Nordenham glücklicherweise nicht einkalkuliert werden. Daher kommt Onno seither regelmäßig ganz pünktlich und auch recht entspannt an. Wenn es dann einmal einige Minuten zu früh wird, nutzt er die freie Zeit für einen Mini-Spaziergang. Das entspannt zusätzlich und macht den Kopf frei für die bevorstehende Unterredung.

**Onno**  
onno@nordwest-zeitung.de

## LEUTE



**GEESKE JANßEN** stellt bis Sonntag, 7. Juni, Arbeiten aus den vergangenen Jahren im Stadtmuseum Oldenburg, Am Stadtmuseum 4 bis 8, aus. Das Stadtmuseum liegt direkt neben dem Horst-Janssen-Museum, es öffnet dienstags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr. Die 28-jährige Seefelderin (Bild) hat, wie berichtet, den Förderpreis der Öffentlichen Versicherungen gewonnen.

## VEREIN

Auf die Plätze, fertig, los: Zur Sportabzeichenabnahme sind beim **TSV ABBEHAUSEN** an diesem Dienstag zwischen 18 und 19 Uhr alle ehrgeizigen Leichtathleten willkommen. Auf dem Sportplatz Abbehausen, Enjebuhrer Straße 11, gibt es dann die Chance für Jugendliche und Erwachsene als Lorbeeren für fleißiges Training Bronze, Silber oder Gold zu ergattern.

## KINO

**FILMPALAST NORDENHAM:** 17.05 Uhr: „Tinkerbell und die Legende vom Nimmerbiest“, freigegeben ohne Altersbeschränkung, 76 Minuten; 20.05 Uhr: „Best Exotic Marigold Hotel 2“, freigegeben ohne Altersbeschränkung, 123 Minuten.

So erreichen Sie die Redaktion: **04731/9988-2200**  
Fax: 04731/9988-2209; E-Mail: red.nordenham@nordwest-zeitung.de  
Termine online unter NWZ-Termine.de  
Abonnement und Zustellung: **0441/99883333**

# Miss Shape haut alle um

**SPORT** Zum fünften Mal ist Aneta Kulasik Deutsche Meisterin



Nur nicht schwach werden: Vor den Wettkämpfen sind Süßigkeiten für Aneta Kulasik tabu. BILD: LEA BERNSMANN

Ein starker Wille und stählerne Muskeln haben der Nordenhamerin einen weiteren Pokal als Miss Shape beschert. Jetzt will die 36-Jährige Weltmeisterin werden.

VON LEA BERNSMANN

**NORDENHAM** – Zum Dahinschmelzen. Zuckerstaus. Die reinste Verführung. Aneta Kulasik lächelt. Siegessicher. Sie kann widerstehen. Dabei liebt sie Eiscreme. Schokolade-Vanille-Stracciatella: „In allen Variationen. Bei jedem Wetter.“ Aber für die 36-jährige Blondine gibt's gedünstetes Gemüse, Salat mit Putenbrust – natürlich ohne Brot – und Haferflocken. Seit Wochen und Monaten schon. Alles für die Bikinifigur? Alles für den Weltmeistertitel.

### Diszipliniert durchbeißen

Gerade hat die Nordenhamerin zum fünften Mal die Deutsche Meisterschaft gewonnen. Sie ist „Miss Shape“. Zu dieser Trophäe gehört mehr als ein starker Wille: stählerne Muskeln, ästhetisch verteilt, sind Voraussetzung. „Bewertet wird Körperproportion und -symmetrie“, sagt Aneta Kulasik. Im knappen Zweiteiler musste sie sich tatsächlich auf den Laufsteg der Jury in Cuxhaven präsentieren. Das Durchbeißen mit Sellerieastangen und Möhren-

sticks aber hat sich gelohnt. Mal wieder: Seit 2012 besiegt sie die starke Konkurrenz und den eignen schwachen Willen. Viereinhalb Monate Diät, von 62 auf 51 Kilo kommen, gehört eben dazu.

Weil dort, wo – möglicherweise vorhandenes – Fett schrumpft, Muskeln wachsen sollen, zählt natürlich auch Fitnessstraining zur Wettkampfvorbereitung: vier Mal die Woche, je eine Stunde Kniebeugen, Gewichte stemmen und Gerätesport. „Aber das macht Spaß“, sagt Aneta Kulasik, „mehr als das Verzichten auf Süßigkeiten“.

### Wild auf Weltmeistertitel

In Bewegung ist die Fitness- und Personaltrainerin des Nordenhamer Sportverein-Studios Vital ohnehin von früh bis spät. Dass sie dort neben Kursen auch Ernährungstipps gibt, gehört zum Alltag. Neu im Programm ist ihre Qualifikation zum Sportstar. „Glückwunsch“, sagt ein Mann in Turnhosen und umarmt die 36-Jährige. Aneta Kulasiks Sieg hat sich zwischen Spinning-Bike und Ergometer herumsprochen wie ein Lauffeuer. Auf den Lorbeeren ausruhen, wird sich Miss Shape jedoch nicht: In zwei Wochen kämpft sie in ihrer Geburtsstadt Warschau um den Weltmeistertitel. „Ziel ist es, ins Finale zu kommen“, sagt sie.

Mit dem Erklimmen der Stufe zum obersten Sieger-

treppchen würde sich ihr Traum erfüllen. Höher geht es nicht – weiter auch nicht. „Danach ist Schluss“, hat Aneta Kulasik beschlossen. Ihre Muskeln will die 36-Jährige dann bei Wettkämpfen nur noch als Jurorin spielen lassen – oder sportlichen Nachwuchs auf dem Weg dorthin begleiten.

Fitness und gesunde Ernährung hat sie nicht vor aufzugeben: „Das begleitet mich mein Leben lang. Und es tut mir gut, ich bin fast nie krank“, sagt sie. Auch beim Ehrgeiz gilt es, ein gesundes Maß zu halten – selbst wenn sie neben zu dünnen Beinen noch das eine oder andere Problemzönchen zu bemängeln hat – „wie alle Frauen.“ Zum Mister will Miss Shape nämlich nicht werden: „Ich trage gerne Kleider. Weiblich auszusehen ist mir wichtig. Und am Strand will ich auch nicht auffallen“, sagt sie.

### Pokale statt Profispiele

Schlank ist die Nordenhamerin allerdings schon immer gewesen. Als junges Ding sogar zu sehr – „darum habe ich mit dem Krafttraining angefangen.“ 13 Jahre ist das her. Davor hat sie Basketball gespielt. Für eine Profikarriere reichten ihre 1,68 Meter aber nicht aus. Darum hat sich die gebürtige Polin

zur Umweltingenieurin ausbilden lassen. Mittlerweile sind die Lizenzen der Trainerin mehr wert – von den Trophäen aus Edelmetall ganz zu schweigen.

### Siegen und schlemmen

Ob sie in zwei Wochen die kostbarste von allen bei der Weltmeisterschaft in den Händen halten wird, oder nicht: „Das Erste, was ich danach mache, ist irgendwo essen zu gehen. Was ganz ungesund mit viel Fett und Kohlehydrat. Pizza. Und Käsesoße“, sagt Aneta Kulasik. „Statt Neue Nachtische Variationen.“

Miss Shape lacht und lässt den stählernen Bizeps wieder unter der Trainingsjacke verschwinden. Zum Dahinschmelzen.

### Starkes Stück: Zum fünften Mal ist Trophäen-jägerin Aneta Kulasik als Miss Shape Deutsche Meisterin geworden.



BILD: PRIVAT

# Abend des kulturellen Austauschs

**NORDENHAM/LB** – Grenzenlose Liebe zur Kultur vereint Nordenham und die litauische Stadt Vilnius. Das zeigt nicht nur das EU-geförderte Austausch-Projekt zwischen den Bibliotheksmitarbeitern beider Länder (die NWZ berichtete): An diesem Mittwoch, 20. Mai, sind alle Kulturfreunde jeder Nationalität in die Stadtbücherei, An der Gate 11, eingeladen.

Unter dem Titel „Die Welt als große Sinfonie“ wird der Osteuropa- und Musikwissenschaftler Dr. Rüdiger Ritter ab 19 Uhr Einblick in Leben und Schaffen des litauischen Künstlers Mikalojus Konstaninas Ciurlionis (1875 bis 1911) geben. Der Vortrag über den als einer der bedeutendsten Kulturschaffenden Litauer des 20. Jahrhunderts geltenden Maler und Komponisten wird musikalisch unterlegt.

Feierlich-künstlerisch geht es im Anschluss mit einer kleinen Vernissage der Ausstellung „Begegnungen mit Litauen“ weiter. Der Nordenhamer Fotograf Peter Smit hat darin Eindrücke seiner Austauschreise nach Vilnius festgehalten. Der Eintritt ist frei.

# Schützen krepeln die Ärmel hoch

**ABBEHAUSEN/LR** – Frühjahrsputz beim Schützenverein Abbehausen: Am Sonnabend, 30. Mai, werden die Mitglieder zum Arbeitseinsatz ans Vereinshaus, Butjadinger Straße 108, gebeten. Ab 9 Uhr sollen auf dem Schießstand routinemäßige Reparaturen erledigt werden. Außerdem sind verschiedene Arbeiten an der Außenanlage des Vereinshauses vorgesehen. Willkommen ist alle Frauen und Männer des Vereins.

## KURZ NOTIERT

**Straßencafé mit Musik**  
**BLEXEN** – Zum nächsten Straßencafé des Seniorenzentrums Blexen, Fährstraße 32, am Mittwoch, 27. Mai, wird der Chor Die Weserfinken zu Gast sein. Ab 15 Uhr gibt es Volkslieder und Evergreens zu hören.

# Nordenhamer Gymnasiallehrer setzen Protest fort

**BILDUNG** Weiterhin keine Klassenfahrten – Personalrat kritisiert Vorschläge der Kultusministerin

**NORDENHAM/HLO** – Es bleibt dabei: Die Lehrkräfte am Gymnasium Nordenham setzen weiter freiwillige außerunterrichtliche Tätigkeiten wie Klassenfahrten aus.

Laut Pressemitteilung des Personalrates halten die Lehrkräfte so an ihrem Protest gegen eine Arbeitszeitverlängerung fest. Denn sie betrage auf das Jahr gerechnet fast eine Woche und bringe Referendarinnen und Referendare um ihre Einstellungschancen.

Seit den 1990er Jahren seien den Gymnasiallehrern in Niedersachsen Arbeitszeitverlängerungen von fast zwei Wochen aufgezwungen worden, heißt es weiter in der

Mitteilung, die von Angelika Voigt, Tanja Pautsch, Dirk Müller und Karl-Friedrich Lashlee unterzeichnet ist.

Zur Begründung verweist der Personalrat auch auf Nachfragen, die Vorsitzende Angelika Voigt während der Informationsveranstaltung mit Kultusministerin Frauke Heiligenstadt (SPD) in Rodenkirchen gestellt hat.

### Skandalöse Regelung

Aus Sicht des Personalrates weist der Etat an niedersächsischen Schulen vor Erstattung von Fahrtkosten eine skandalöse Unterdeckung auf. So koste eine Übernachtung

in einem Jugendhotel in Berlin für einen Lehrer etwa 50 Euro. Die Übernachtungspauschale betrage aber nur 11,50 Euro bei Inlandsfahrten. Die laut Erlass mögliche Höchstsumme von 16,50 Euro sei in Nordenham nie ausgezahlt worden.

Das knappe Tagelohn dürfe die Kosten für drei Mahlzeiten kaum decken. Die Übernahme von Programmkosten (für Theater-, Kino-, Musicalbesuche und andere Eintrittskarten) sei grotesk. Die Lehrkräfte zahlten auch hier im Zweifelsfall kräftig drauf.

Selbst diese Regelung sei aber Jahr für Jahr unterschritten worden, weil nicht genug

Mittel im Topf des Gymnasiums für alle Schulfahrten zur Verfügung standen.

Der Personalrat kritisiert, dass Ministerin Frauke Heiligenstadt in Rodenkirchen zur besseren Kostenerstattung angeregt habe, Auslandsfahrten, die ein Vielfaches des Etats für Inlandsfahrten verschlingen, gegebenenfalls in Inlandsfahrten umzuwidmen und die Dauer der Fahrten insgesamt zu verkürzen sowie einzelne zu streichen.

### Propaganda-Gag?

Der Personalrat fragt, ob der Vorstoß der Ministerin für eine höhere Pauschale somit

ein Propaganda-Gag war oder auf einer Milchmädchenrechnung basierte.

Der Personalrat fragt, welche Fahrten gekürzt oder gestrichen werden sollen. Er verweist auf diese bisherigen Angebote: Übernachtung in der Jugendherberge beim „Lernen lernen“-Seminar der fünften Klassen, auf das Sozialtraining der achten Klassen in Lastrup, auf Ruderfahrt, Klassenfahrten der neunten Klassen nach Berlin und anderswo sowie Fahrten zum Austausch mit Schulen in Frankreich, Schweden und der Türkei, den Skikurs in der Kursstufe und Studienfahrten von Leistungskursen.