



Trotz Osterferien und krankheitsbedingten Ausfällen haben die übrigen Teilnehmer gerne fleißig geschwitzt.

Foto: Bushido Amorbach

Aikido Bundestrainer Köppel zu Gast

Shin Dojo – Aikidoschule Großheubach: Viel Spaß beim gemeinsamen Training mit dem Profi

GROSSHEUBACH. Der 70-jährige Aikido-Großmeister Karl Köppel blickt auf über 53 Jahre aktives Aikido Training und viele Jahre davon auch als Lehrender zurück. Als hochgraduierter Träger eines 8. Dan, ist er auch Vizepräsident der Technischen Kommission sowie auch einer von zwei Bundestrainern des Deutschen Aikido-Bund die bundesweit Aikido unterrichten. Für uns immer wieder ein Höhepunkt jemand so hoch graduierten in unserem schönen Dojo begrüßen zu dürfen.

Meister Köppel betonte immer wieder den wichtigen Übungskonsens zwischen Uke (Angreifer) und Nage (Verteidiger), da nur mit dem richtigen Angreiferverhalten im richtigen Moment auch nur dann die vorgegebene Technik die es zu üben gilt auch exakt geübt u. somit gelernt werden kann. Na-

türlich ließ er uns auch absichtlich mögliche Fehler kompensieren, da nie ganz sicher ist dass die im Sekundenbruchteil vom Unterbewusstsein ausgesuchte Technik auch bis zum Ende durchgeführt werden kann und man dann blitzschnell in der Lage sein muss in eine andere Technik zu wechseln und das notfalls mehrfach, während man sich permanent weiter schützt um nicht getroffen oder verletzt zu werden und den Angreifer seinerseits in eine ausweglose Situation zu führen aus der es kein Entrinnen mehr gibt. Eine wirklich interessante Sicht der Dinge mit viel Übungspotenzial.

Trotz Ferienzeit und einigen krankheitsbedingten Ausfällen hatten alle anwesenden Teilnehmer viel Spaß und mehr als genug Input um die grauen Zellen ordentlich, auch noch für kommen-

de Trainings, in Schwung zu bringen. Und für Schülergrade (gelb bis braun), wie auch Schwarzgurt war bis hin zu einer 13er Jo (= Stock)-Kata mit Gegenpart wieder für alle etwas dabei zum verbessern und weiter üben.

Aikido ist auch gut um Rückenprobleme verfliegen zu lassen, denn es gibt fast nichts Besseres für den Rücken als zu Rollen, was auch Herz- und Kreislauf in Schwung bringt und fit hält. Das japanische Aikido entstammt den Künsten der Samurai, es ist Lebensweg, Philosophie und Martial Art in Einem. Aikido ist friedlich und kennt keinerlei Wettkampf. Wir üben um uns selbst zu verbessern und nicht kämpfen zu müssen, um Alltagsstress abzubauen, von der Arbeit oder übriger Freizeit, man lernt wieder frei durchzuatmen und auch sein Leben dadurch immer wieder ein

bisschen zu entschleunigen. Man hat beim Üben mit Gleichgesinnten Spaß und bleibt körperlich und geistig fit. Jeder der eine normale Treppe runter und wieder hoch laufen kann, ist geeignet und kann auch Aikido üben.

Neugierige laden wir gerne zu bis zu dreimal unverbindlichem Probetraining ein. Wir bieten auch für Kinder (sechs bis zehn Jahre) und Jugendliche (elf bis 14 Jahre) zweimal pro Woche Training an sowie auch für Erwachsene (ab 15 Jahren), d.h. »zu alt« ist man nie! Und das Ganze auch ganzjährig ohne drei Monate Ferienpause jedes Jahr. Neuer Anfängerkurs für Kinder: vom 14. bis 28. Mai. Für die Anmeldung genügt einfach eine kurze E-Mail an: info@shindojo.de

Eke Nei

Kinofahrt der AWO-Senioren aus Wörth

AWO Senioren-Residenz Wörth: Zusammen unterwegs

WÖRTH AM MAIN. Ein besonderer Tag voller Emotionen, Nostalgie und Gemeinschaft: Die Tagesgäste der AWO Tagespflege Wörth und Heimbewohnenden der Senioren-Residenz Wörth erlebten am Dienstag vor Ostern einen unvergesslichen Ausflug ins Seniorenkino, in der Kinopassage Erlbach, welches immer am dritten Dienstag im Monat stattfindet. Dieses Angebot gibt es bereits seit November 1991 in Kooperation mit der AWO Unterfranken, begleitet von ehrenamtlichen Helferinnen des Kreisverbandes Mittenberg. Gezeigt wurde der einfühlsame Film »Der Buchspazierer«, der mit seiner ruhigen Erzählweise und den liebevoll gezeichneten Figuren genau den Nerv des Publikums traf.

Die Idee zu diesem Ausflug entstand aus dem Wunsch heraus, den Alltag der Seniorinnen und Senioren durch kulturelle Erlebnisse zu bereichern und dabei das Gemeinschaftsgefühl zwischen den Tagesgästen und Bewohnenden zu stärken. Bereits bei der gemeinsamen Anreise mit den Fahrzeugen des Fahrdienstes Odenwald und dem hauseigenen Bus war die Vorfreude spürbar: Es wurde gelacht, erzählt und über frühere Kinobesuche gesprochen.

In der Kinopassage Erlbach angekommen, wurden die Gäste herzlich empfangen. Bei Kaffee und Kuchen wurde lebhaft über die Geschichte diskutiert – und auch über die eigenen Erlebnisse rund um Bücher, das Alterwerden und zwischenmenschliche Begegnungen. Für viele war es nicht nur ein Kinobesuch, sondern ein echtes Highlight in der Woche.

Das Kino hatte sich auf das ältere Publikum eingestellt mit gut erreichbaren Sitzplätzen, angepasster Lautstärke und einer kleinen Einführung in den Film. »Der Buchspazierer«, basierend auf dem gleichnamigen Bestseller von Carsten Henn, erzählt die herzergreifende Geschichte eines alten Mannes, der täglich Bücher zu Menschen bringt, die sie nicht selbst abholen können – und dabei nicht nur Literatur, sondern auch Hoffnung verteilt.

Viele der Seniorinnen und Senioren fühlten sich in der Hauptfigur wieder: Die Liebe zu Büchern, das Bedürfnis nach sinnstiftenden Aufgaben im Alter und die Kraft von kleinen Gesten. »Ein wunderbarer Film, der ans Herz geht«, sagte Frau H., eine Bewohnerin, beim anschließenden Austausch im Foyer.

»Solche Ausflüge zeigen, wie wichtig kulturelle Teilhabe auch im hohen Alter ist«, sagte Kerstin Peter, Pflegedienstleiterin der Tagespflege. »Sie fördern die Lebensfreude, das Miteinander und die geistige Anregung unserer Seniorinnen und Senioren.«

Der Ausflug endete mit strahlenden Gesichtern und dem Wunsch nach einer baldigen Wiederholung. *Kerstin Peter*



Vorfreude im Kinosaal.

Foto: Kerstin Peter



Kaffee und Kuchen vor der Vorstellung.

Foto: Kerstin Peter

Schulung der Rassegeflügelzüchter

Geflügelzuchtverein Mönchberg: Informative Vorträge

MÖNCHBERG. Bei der Kreisversammlung mit Züchterschulung in der Sulzbacher Zuchtanlage wurden seitens des Vorsitzenden Christian Vogt und des Zuchtwartes Marcus Schellenberger sowie der aktiven Züchterin Jeannette Gröters mehrere informative Vorträge zu verschiedenen Fachthemen gehalten.

Der anwesenden Preisrichter Thomas Zöllner hob die Wichtigkeit der Tierbewertung hervor und warb bei den aktiven Züchterinnen und Züchtern sich für die dreijährige Ausbildung zum Bayerischen Preisrichter zu bewerben. Besonders erfreut war Christian Vogt, dass er Leo Englert, Eveline Spielmann und Frank Weinert für die Bayerische Meisterschaft sowie Stefan Weinert für die bayerische Jugendmeisterschaft ehren konnte. Ebenfalls überreichte er Ferdinand Richter die Bundesmedaille des BDRG für hervorragende züchterische Leistungen bei der letztjährigen Kreisschau in Mönchberg.

Thomas Zöllner



Christian Vogt, Leo Englert, Eveline Spielmann, Ferdinand Richter, Frank Weinert und Stefan Weinert (von links).

Foto: Thomas Zöllner



Trotz Osterferien und krankheitsbedingten Ausfällen haben die übrigen Teilnehmer gerne fleißig geschwitzt.

Foto: Bushido Amorbach

Aikido Bundestrainer Köppel zu Gast

Shin Dojo – Aikidoschule Großheubach: Viel Spaß beim gemeinsamen Training mit dem Profi

GROSSHEUBACH. Der 70-jährige Aikido-Großmeister Karl Köppel blickt auf über 53 Jahre aktives Aikido Training und viele Jahre davon auch als Lehrender zurück. Als hochgraduierter Träger eines 8. Dan, ist er auch Vizepräsident Technik und Vorsitzender der technischen Kommission sowie auch einer von zwei Bundestrainern des Deutschen Aikido-Bund die bundesweit Aikido unterrichten. Für uns immer wieder ein Höhepunkt jemand so hoch graduierten in unserem schönen Dojo begrüßen zu dürfen.

Meister Köppel betonte immer wieder den wichtigen Übungskonsens zwischen Uke (Angrifer) und Nage (Verteidiger), da nur mit dem richtigen Angrifferverhalten im richtigen Moment auch nur dann die vorgegebene Technik die es zu üben gilt auch exakt geübt u. somit gelernt werden kann. Natürlich ließ er uns auch absichtlich mögliche Fehler kompensieren, da nie ganz sicher ist dass die im Sekundenbruchteil vom Unterbewusstsein ausgesuchte Technik auch bis zum Ende durchgeführt werden kann und man dann blitzschnell in der Lage sein muss in eine andere Technik zu wechseln und das notfalls mehrfach, während man sich permanent weiter schützt um nicht getroffen oder verletzt zu werden und den Angreifer seinerseits in eine ausweglose Situation zu führen aus der es kein Entrinnen mehr gibt. Eine wirklich interessante Sicht der Dinge mit viel Übungspotenzial.

Trotz Ferienzeit und einigen krankheitsbedingten Ausfällen hatten alle anwesenden Teilnehmer viel Spaß und mehr als genug Input um die grauen Zellen ordentlich, auch noch für kommenden Trainings, in Schwung zu bringen. Und für Schülergrade (gelb bis braun), wie auch Schwarzgurte war bis hin zu einer 13er Jo (= Stock)-Kata mit Gegenpart wieder für alle etwas dabei zum verbessern und weiter üben.

Aikido ist auch gut um Rückenprobleme verfliegen zu lassen, denn es gibt fast nichts Besseres für den Rücken als zu Rollen, was auch Herz- und Kreislauf in Schwung bringt und fit hält. Das japanische Aikido entstammt den Künsten der Samurai, es ist Lebensweg, Philosophie und Martial Art in Einem. Aikido ist friedlich und kennt keinerlei Wettkampf. Wir üben uns selbst zu verbessern und nicht kämpfen zu müssen, um Alltagsstress abzubauen, von der Arbeit oder übriger Freizeit, man lernt wieder frei durchzuatmen und auch sein Leben dadurch immer wieder ein bisschen zu entschleunigen. Man hat beim Üben mit Gleichgesinnten Spaß und bleibt körperlich und geistig fit. Jeder der eine normale Treppe runter und wieder hoch laufen kann, ist geeignet und kann auch Aikido üben.

Neugierige laden wir gerne zu bis zu dreimal unverbindlichem Probetraining ein. Wir bieten auch für Kinder (sechs bis zehn Jahre) und Jugendliche (elf bis 14 Jahre) zweimal pro Woche Training an sowie auch für Erwachsene (ab 15 Jahren), d.h. »zu alt« ist man nie! Und das Ganze auch ganzjährig ohne drei Monate Ferienpause jedes Jahr. Neuer Anfängerkurs für Kinder: vom 14. bis 28. Mai. Für die Anmeldung genügt einfach eine kurze E-Mail an: info@shindojo.de

Eke Nei

Weitere Infos auf www.shindojo.de

www.shindojo.de

Spitzenforschende am HSG

Hermann-Staudinger-Gymnasium Erlench: Schüler nehmen am Wettbewerb »Experimente antworten« teil

ERLENBACH AM MAIN. Im Rahmen des Wahlunterrichts »Juniorforscher« haben vier engagierte Schülerinnen und Schüler des Hermann-Staudinger-Gymnasiums erfolgreich an der ersten Runde des Landeswettbewerbs »Experimente antworten« teilgenommen und dürfen stolz ihre Urkunden von Schulleiter Michael Lummel entgegennehmen.

Der Wettbewerb, der jedes Jahr naturwissenschaftlich interessierte Jugendliche fördert, stellte die Teilnehmenden diesmal vor spannende Aufgaben zum Thema »Enzyme«. Die Schüler, die in Gruppen experimentierten, untersuchten unter anderem wie Voll- und Feinwaschmittel sowie verschiedene Früchte die Proteine in Naturjoghurt beeinflussen. Dabei konnten sie die naturwissenschaftlichen Räume und Materialien der Schule nutzen und wurden von ihren Lehrkräften Sabine Heger und Dominik Mauthofer unterstützt.



Schulleiter Lummel mit den erfolgreichen Lernenden.

Foto: Mauthofer

Die Experimente lieferten nicht nur interessante Ergebnisse, sondern machten den Teilnehmenden auch viel Spaß. »Es ist großartig zu sehen, dass sich unsere Schülerinnen und Schüler in ihrer Freizeit mit chemischen Fragestellungen auseinandersetzen und exper-

imentell Alltagsphänomene auf den Grund gehen«, sagt Chemiefachlehrerin Sabine Heger begeistert. Auch Schulleiter Michael Lummel zeigte sich stolz: »Der Einsatz und die Neugier unserer Schüler sind ein hervorragendes Beispiel dafür, wie Naturwissenschaft lebendig und greifbar gemacht werden kann.« Der Wahlunterricht »Juniorforscher« bietet interessierten Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, wissenschaftliche Fragestellungen zu erforschen und praktische Erfahrungen zu sammeln.

»Wir freuen uns, wenn solche Angebote genutzt werden und Schülerinnen und Schüler ihre Begeisterung für die Naturwissenschaften entdecken können«, ergänzt Dominik Mauthofer.

Dirk Simon

1. Mai-Fest auf der Sohlhöhe – Danke

Röllbacher Chöre: Wunderbares Wanderwetter zieht zahlreiche Besucher auf die Waldlichtung

RÖLLBACH. »Petrus« hatte es in diesem Jahr mit dem Veranstalter und den Gästen besonders gut gemeint. Schon im Vorfeld zeichnete sich ein wunderbares Wanderwetter ab, das viele aus einem weiten Umkreis ermunterte hat, das jährlich stattfindende Grillfest der »Röllbacher Chöre« auf der idyllischen Waldlichtung zu besuchen. Zu Fuß, auf dem Rad, dem Pferd oder auch dem Traktor kamen ab zehn Uhr Hunderte Freunde der Natur und der Geselligkeit zur Sohlhöhe.



Die Sohlhöhe oberhalb von Röllbach, eine idyllische Waldlichtung, war das Wanderziel für Jung und Alt.

Foto: Brigitta Bultheier

Die Sängerinnen und Sänger hatten sich mit weiteren Helfern gut vorbereitet und so blieb nahezu kein Wunsch unerfüllt. Gut zu beobachten war, dass zunächst das Deftige vor dem Süßen rangierte. Überraschend lang ver-

weilen heuer die Gäste, von ganz jung bis etwas älter – die strahlende Sonne über dem frischen Eichenlaub ließ alle den herrlichen Frühlingstag ausgiebig genießen. Wir sagen ein herzliches Dankeschön allen Gästen für ihr Kommen und den vielen Helfern bei der logistisch anspruchsvollen Arbeit abseits einer gewohnten Infrastruktur. Die Vorfreude auf nächstes Jahr ist groß, wir machen es wieder so.

In den kommenden Wochen werden wir uns wieder auf den Weg machen und den vielen Helfern bei der logistisch anspruchsvollen Arbeit abseits einer gewohnten Infrastruktur. Die Vorfreude auf nächstes Jahr ist groß, wir machen es wieder so. In den kommenden Wochen

Manfred Hofmann