



200 Kinder hatten viel Spaß

Positive Bilanz beim Ferienprogramm in Stadtbergen

Stadtbergen Hundestaffel vom Roten Kreuz, Musikvideodreh, Besuch im Landsberger Inselbad und das alles an einem Tag – das gab es beim Ferienprogramm Stadtbergen. Auch dieses Jahr wurden den Kindern wieder knapp 50 Programmpunkte geboten.

In den drei ersten Ferienwochen erlebten die Kinder einen Hip-Hop-Tag mit eigener Songkomposition, Tanzchoreografie und Videodreh, eine Führung durch die Katakomben unter dem Wittelsbacher Park, einen Ausflug nach München in die Bavaria-Film-Studios sowie einen Besuch des Augsburger Zoos mit Blick hinter die Kulissen und vieles mehr.

Bei warmem Wetter Ausflug ins Landsberger Inselbad

Natürlich durfte bei dem sonnigen Wetter eine Abkühlung im Landsberger Inselbad nicht fehlen, welches inzwischen ein fester Bestandteil des Ferienprogramms geworden ist. Zum guten Gelingen trug dieses Jahr nicht nur das gute Wetter, sondern auch ein zuverlässiges Betreuungsteam um Stadtjugendpflegerin Katrin Ruff bei. Insgesamt 27 Aufsichtspersonen kümmerten sich mit großem Engagement drei Wochen lang um 204 Kinder, bilanzierte Katrin Ruff. Diese konnten wochenweise halb- oder ganztags angemeldet werden. Rückblickend sagt die Stadtjugendpflegerin, dass nicht nur die Kinder, sondern auch die Betreuer großen Spaß am Ferienprogramm hatten. (AL)



Beim Ferienprogramm in Stadtbergen hat der Augsburger Verein „Die Bunten“ mit den Kindern auf einem Bauzaun Graffiti gesprüht. Foto: Stadt Stadtbergen

Kurz gemeldet

DIEDORF

Flohmarkt für Kinderkleider und Spielsachen

Die Kindertagesstätte Villa Kunterbunt veranstaltet am Sonntag, 30. September, von 14 bis 17 Uhr im Bürgersaal Lettenbach (1. Stock) einen Flohmarkt für Kinderkleidung und Spielsachen. Einlass für Verkäufer ist ab 13 Uhr, Tische können gestellt werden. Es wird auch wieder eine Kinderbetreuung angeboten. (mon)

Anmeldungen ab sofort werktags von 7 bis 17 Uhr unter Telefonnummer 0821/4862273.

NEUSÄSS-STEPPACH

Hans-Rainer Mayer stellt im Café Ertl aus

Eine Auswahl seiner Arbeiten zeigt der bildende Künstler Hans-Rainer Mayer im Café Ertl in Steppach. Gezeigt wird die Ausstellung vom Montag, 3. September, bis Mittwoch, 31. Oktober. Ein Plausch mit dem Künstler ist am Freitag, 5. Oktober, ab 19.30 Uhr im Café Ertl, Ulmer Straße 24, in Neusäß-Steppach geplant. (AL)



Immer ein Lächeln auf den Lippen: In ihrem weißen Anzug lehrt Tagmar Renk Übungen, die schillernde Namen wie Regenbogenkreis, Kranich oder Lotusblüte tragen. Fotos: Andreas Lode



Neue Kräfte sammeln und Selbstvertrauen gewinnen – das sind die Ziele der vielfältigen Bewegungen im Qigong. Mit ihren Händen sollen die Teilnehmer die Energie der grünen Umgebung in sich aufnehmen.

Entspannung unter freiem Himmel

Freizeit Qigong vereint Meditation und Bewegung. In Jeans wagen Neugierige auf dem Kobel in Westheim erste Versuche

VON VERA KATZENBERGER

Neusäß-Westheim Entspannt steht Tagmar Renk unter dem Kobelkreuz in Westheim. Sie lächelt sanft. Nichts kann die Neusässerin jetzt aus der Ruhe bringen. Ihre Hände streckt Renk in den Himmel. Sie möchte neue Kraft schöpfen und Körper und Geist in Einklang bringen. In ihrem kostenlosen Qigongkurs in Westheim vermittelt Renk die fernöstliche Bewegungsform an Neugierige aus dem Landkreis – am liebsten draußen im Grünen.

Die Übungen tragen schillernde Namen wie Regenbogenkreis, Kranich oder Lotusblüte. In Jeans und ganz alltäglicher Kleidung bemühen sich die rund 30 Teilnehmer, die Bewegungen auszuführen. Eine Woche vorher waren sogar doppelt so viele Leute gekommen. Mit ihrer sanften Stimme erklärt Renk die einzelnen Elemente geduldig. „Bei Qigong kann man keine Fehler machen, alles ist richtig“, sagt Renk dann. Die Erleichterung ist bei vielen fast spürbar. „Qigong vereint Meditation und Bewegung“, erklärt Renk. Die Beschäftigung mit dem eigenen Körper trage auch zur Gesundheit bei. So sollen die meditativen Übungen helfen, bei Stress oder Kopfschmerzen zu entspannen und bei Niedergeschlagenheit neuen Mut zu fassen.

Die meditative Gymnastik ist etwas für alle Generationen

„Meine Schüler lernen loszulassen und ihr Herz zu fühlen“, so Renk. Durch die langsamen und sanften Übungen sollen die Teilnehmer lernen, im hektischen Alltag zur Ruhe zu kommen. Das Interesse an der fernöstlichen Philosophie sei in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen. Auch im Landkreis sei die Nachfrage groß: In zahllosen Kursen würden viele Interessierte unter der Leitung gut ausgebildeter Lehrer erste eigene Versuche im Qigong wagen. „Die Neugier und Nachfrage an der Heilgymnastik ist groß“, berichtet Renk. Die Kurse der erfahrenen Qigonglehrerin aus Neusäß seien oft schon lange vor dem ersten Termin ausgebucht.

Von der Wirkung der Heilgymnastik sind die Teilnehmer überzeugt. „Nach den Übungen bin ich immer vollkommen entspannt“, berichtet Christl Rasch. Seit drei Jahren praktiziert die Rentnerin nun Qigong unter Leitung von Tagmar Renk. Früher sei die Seniorin stets

nervös und angespannt gewesen. Dank der Meditation sei sie heute ein sehr gelassener und gesunder Mensch. Wirklich entzürnt vor Wut sei Rasch nur noch sehr selten. Die Wirkungen der fernöstlichen Philosophie seien im hektischen und stressigen Alltag durchaus spürbar.

Bewegung macht glücklich und hält gesund – ein allseits bewährtes Rezept. Beim Qigong spricht jedes Element gezielt ein Organ oder eine Körperregion an. Ein Konzept, das alle Generationen und Geschlechter interessiere, sagt Renk. Auch Männer und Jugendliche nähmen an den Kursen teil, so die Neusässerin.

Begeistert ist Ute Mair aus Stadtbergen. Mit 29 Jahren gehört sie zu den jüngeren Teilnehmern. Erstmals hat sie die Qigongbewegungen getestet. „Der spirituelle Aspekt bei dieser Art von Gymnastik gefällt mir sehr gut“, sagt die junge Frau, die in Rock und Poloshirt leicht mit ihren Armen schwingt.

Die Übung nennt sich der Adler. Dabei stellt sich Mair vor, daß ihre Arme wie die Schwingen eines Vogels schlagen. Sie schließt ihre Augen und in ihren Gedanken erhebt sie sich frei in den blauen Himmel und gewinnt mit jedem Flügelschlag an Höhe. Tiefenentspannt fühle sie sich nach diesen Bewegungen. Von Stress keine Spur mehr, freut sich die Frau aus Stadtbergen. „Nach einem anstrengenden Arbeitstag ist das optimal.“

Qigong

● **Ursprung** Bereits in alten Überlieferungen aus der chinesischen Medizin wird von Körperübungen zur Erhaltung der Gesundheit berichtet. Heute erfreut sich die Sportart auch in westlichen Ländern großer Beliebtheit.

● **Wirkung** Qigong soll zur Gesundheit beitragen. Bei Stress, Niedergeschlagenheit, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Kopf- und Nackenbeschwerden wird die chinesische Heilgymnastik eingesetzt.

● **Übungen** Es gibt sowohl Einzelübungen als auch Partnerübungen. Es sind verschiedene Stellungen zu lernen, wobei die Handhaltungen und Fußbewegungen wichtig sind. Die Atmung ist stets Grundlage der Gymnastik. Ausgeübt werden kann Qigong aufgrund der schonenden Belastung in jedem Alter. (vka)



Von Qigong versprechen sich viele Teilnehmer positive Auswirkungen auf die eigene Gesundheit.

Die aktuelle Umfrage

» HIER SAGEN SIE IHRE MEINUNG

FAHRZEUGKENNZEICHEN

Menschen befürchten Chaos und hohe Kosten

Bisher gilt im Landkreis Augsburg für alle Autobesitzer das Kennzeichen „A“. Doch der Bundesverkehrsminister schlägt vor, Städten und Gemeinden die freie Wahl beim Autoschild zu lassen. Selbst kleine Gemeinden wie Aystetten könnten so ihre eigene Buchstabenfolge durchsetzen. „AYS“ statt „A“ also? Wir haben in Aystetten nachgefragt, was die Menschen dort von der Idee halten.

Interview/Fotos: Vera Katzenberger



„Meine ganze Familie ärgert sich über die aktuelle Diskussion um die neuen Kennzeichen. Das ist alles unsinnig, da keine Ersparnisse damit erzielt werden können. Im Gegenteil. Ein eigenes Kennzeichen für Gemeinden wie Aystetten? Nichts gegen die Region, aber davon halte ich überhaupt nichts. Damit würde ja das totale Chaos auf den Straßen herrschen“
Karin Mödl, Aystetten



„Ich kann selber schon Auto fahren und tue das auch sehr gerne. Aber das Kennzeichen ist mir dabei überhaupt nicht wichtig. Die Politiker machen viel zu viel Wind um die Autoschilder. Es gibt wichtigere Themen, wie zum Beispiel das Bildungssystem, in dem Reformen und Veränderungen dringender nötig wären. Das A auf meinem Schild reicht mir aus.“
Maximilian Mück, Aystetten



„Die Idee mit den neuen Nummernschildern finde ich schwachsinnig. Das sorgt doch nur für noch mehr Bürokratie in Deutschland. Und das will wohl wirklich niemand. Es ist okay, wenn der Kreis ein eigenes Zeichen hat. Aber nicht jede Gemeinde braucht ihr eigenes Kennzeichen. Heimatliebe ist ja in Ordnung, aber das geht zu weit.“
Anna Nevecerel, Dinkelscherben



„Wir haben ganz andere Probleme hier in Deutschland. Die Gemeinden und Städte haben viele Schwierigkeiten, damit sollten sich die Politiker mal befassen. Das wäre viel wichtiger. Die neuen Kennzeichen wären kostenaufwendig und würden wohl kaum für mehr Übersicht auf den Straßen sorgen. Mit Lokalpatriotismus hat das nichts zu tun.“
Wolfhard Sitter, Augsburg