

Zirkeltraining für die Seele

Sieben Stationen hat der „Trimm-Dich-Pfad“ des Forums Ganzheitliche Gesundheit, der rund um die Festung führt. Wer ihn absolviert, fühlt sich danach topfit – ohne ins Schwitzen zu kommen.

Von Carolin Polter

Kronach – „Carolin – Carolin – CARolin – CAROLin – CAROLIIn!“ Zuletzt ist es ein Schrei, dessen Widerhall zwischen den Baumkronen erklingt – und der einige Überwindung kostet. Wie oft brüllt man schließlich seinen eigenen Namen in die Welt hinaus? „Dabei muss man gar nicht laut werden“, erklärt Loretta Steinhäuser und deutet auf das Schild mit der Anleitung. Dort steht lediglich, man soll seinen Namen in unterschiedlichen Lautstärken fünf Mal aufsagen. Laut der Gesundheitspraktikerin soll die Übung Mut machen, eigene Bedürfnisse und Gefühle klar und deutlich zu äußern. Sie ist Station Nummer fünf von sieben auf dem neuen „Trimm-Dich-Pfad der Seele“ im Stadtwald zwischen der Kronacher Festung Rosenberg und dem Ortsteil Dörfles.

Ort der Stille und der Ruhe

Am gestrigen Mittwoch haben Steinhäuser und Mitglieder ihres Forums für ganzheitliche Gesundheit im Beisein von Bürgermeister Wolfgang Beiergröblein das Projekt erstmals vorgestellt. Ziel sei es gewesen, einen Ort der Stille und Ruhe zu schaffen, an dem „man die Natur unter Anleitung auf sich wirken lassen und dabei seinen eigenen Körper kennen lernen und erfahren kann“, sagt Steinhäuser.

Dies soll mit den bereits erwähnten sieben Übungsstationen ermöglicht werden. Kombiniert mit einem



Im Stadtwald hinter der Festung Rosenberg haben sie einen Ort der Ruhe geschaffen: Doris Schneider-Joseph, Johanna Wittig, Loretta Steinhäuser, Margit Weltscher (stehend, von links), Anna Geb und Monika Eckert (hockend, von links) vom Forum Ganzheitliche Gesundheit. Fotos: Polter

Barfuß-Pfad führen sie letztlich in einen Steinkreis. Jede Station symbolisiert eine bestimmte Energiequelle des Körpers – von Fuß bis Kopf. Diese sind beispielsweise für das Gefühlsleben oder für unsere Intuition verantwortlich. Anleitungen auf kleinen Holztafeln erklären die richtige Vorgehensweise. Körperliche Aktivitäten werden dabei mit geistigen Übungen verbunden. Diese fordern mitunter einige Vorstellungskraft. So lautet die Anweisung an Station Eins beispielsweise: 20 Mal auf der Stelle hüpfen und dann – Wurzeln schlagen.

Ein Ort für rein rationale Denker mag das nicht sein. Jedoch muss man auch nicht unbedingt ein ausgewachsenes Interesse an Spiritualität und Esoterik hegen, um diesen Platz für sich nutzen zu können. So geben beispielsweise die Tafeln innerhalb des Kreises allgemeine Anreize, über das eigene Leben zu reflektieren („Wo kann ich wachsen?“, „Wo fehlt es an Vertrauen?“, „Welche Kraft ist in mir?“). Nicht zuletzt bieten kleine Steinbänke einen schattigen Rastplatz in der Natur.

Über mangelhaften Zuspruch können sich die Verantwortlichen jeden-

falls nicht beklagen. „Es kommen ständig Leute hierher“, freut sich Loretta Steinhäuser. Viele gestalten den Ort gar auf ihre eigene Art und Weise mit, hinterlassen Kerzen oder bauen kleine Steintürmchen. Ein Unbekannter hat ein Holzherz mit der Inschrift „Back to Nature“ (Zu-

rück zur Natur) an einen Baum gehängt. Auch Bürgermeister Wolfgang Beiergröblein zeigt sich angegan von dem Projekt. „Manchmal muss ich es einfach zulassen, mich auch mit meinem eigenen Leben zu beschäftigen. Das hier ist eine Möglichkeit, Kraft zu schöpfen. Ob es ihm gut tut, das muss jeder für sich selber raus finden“, sagt der Rathauschef.



Da fasst sich Bürgermeister Wolfgang Beiergröblein an den Kopf.

Projekt soll noch verfeinert werden

Der „Trimm-Dich-Pfad“ ist auf Initiative von Loretta Steinhäuser und Monika Eckert sowie mit Unterstützung durch Kronachs Bürgermeister Wolfgang Beiergröblein, Landrat Oswald Marr, der Gärtnerei Engel, dem Bauhof der Stadt Kronach und der Sparkasse Kulmbach-Kronach realisiert worden. Abgeschlossen ist das Projekt nach Aussage der Verantwortlichen jedoch noch nicht. In Kürze soll auf dem Festungsparkplatz ein Schild mit einer Wegbeschreibung aufgestellt werden. Auch im Wald selbst sind noch weitere Verfeinerungen angedacht. Hierzu sucht der Verein noch Unterstützer

und Sponsoren. Interessierte können unter ☎ 092 64/65 60 oder per E-Mail an gesund-ganzheitlich@freenet.de weitere Informationen einholen. Der „Trimm-Dich-Pfad“ liegt direkt auf dem Kamm zwischen Festung Rosenberg und dem Kronacher Stadtteil Dörfles. Er ist von beiden Seiten her über Flurstraßen zu erreichen. Vom Festungsparkplatz aus der Straße bergan folgen. Dann den Kamm entlang, über eine kleine Kreuzung hinweg und weiter geradeaus auf einem Wiesenweg zum Waldrand. Ein Schild markiert dort den Beginn des Pfades.

Umweltschutz von unten

Im Boden passiert mehr, als man denkt. Davon durften sich unlängst Schüler überzeugen.

Kronach – Nahe der Festung Rosenberg kann man ein Erlebnis der besonderen Art genießen. Hier kann man sich auf die Spuren eines der wichtigsten Umweltmedien begeben: dem Boden. Auf insgesamt elf Stationen werden viele wichtige As-

pekte des Bodens anschaulich erklärt. Im Rahmen der Veranstaltungsreihen von Naturpark Frankenwald und BayernTour Natur fand kürzlich eine speziell für Kinder und Familien konzipierte Veranstaltung statt. Dabei wurden ausgesuchte Stationen des Lehrpfades besucht und verschiedene Bodenmaterialien zur Bearbeitung zur Verfügung gestellt. Das Wasserwirtschaftsamt Kronach hat zusammen mit dem Landesamt für Umwelt diesen Lehrpfad konzipiert und errichtet. Die Bedeutung des Bodens für den Grundwasser- und Gewässerschutz wurde erklärt. So schützt ein intakter Boden vor Schadstoffeinträgen in das Grundwasser und in die Fließgewässer. Zusätzlich sorgen tonige Schichten für einen Schutz der tieferliegenden Grundwasserstockwerke. Auch ein intakter Waldbestand trägt zum Schutz der wertvollen Ressource Wasser bei.



Ein Höhepunkt ist immer der Barfußpfad. Besonders mit verbundenen Augen macht es Spaß, die verschiedenen Materialien mit den Füßen zu erfühlen.

Seit 50 Jahren im Team unterwegs

Sofa-Urlaub war noch nie ihr Ding. So verwundert's auch nicht, dass die „Goldene Hochzeitsreise“ der Erhardts in den hohen Norden ging – und zwar auf dem Motorrad.

Kronach/Neuses – Vor 50 Jahren hat sich das Neuseser Ehepaar Rosa-Maria und Hans Erhardt in Vierzehnheiligen das Jawort gegeben. In dieser Woche konnte nun im Flößerdorf Goldene Hochzeit gefeiert werden.

Ein volles Haus war dabei garantiert, sind die beiden doch fest ins Dorfleben eingebunden und in zahlreichen örtlichen Vereinen engagiert. Bei der Tennisabteilung des SV Neuses fungierte Hans Erhardt zehn Jahre lang als Leiter und hält bis jetzt das Amt des Stellvertreters inne. Deswegen ließ es sich auch eine Abordnung des Sportvereins mit Vorsitzendem Siegfried Reinhard und dem Leiter der Tennisabteilung, Lothar Steinke, nicht nehmen, ihre Glückwünsche zum Ehejubiläum zu überbringen. Ihnen schlossen sich Jutta Dietzel im Namen des Gartenbauvereins Neuses, Markus Hummel für die Flößerkapelle sowie Siegfried Horn im Namen der Pfarrgemeinde an. Für die Stadt Kronach und stellvertretend für den Landkreis gratulierte

Erster Bürgermeister Wolfgang Beiergröblein dem als früheren Inhaber des Sporthauses Erhardt weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannten Jubelpaar sehr herzlich. 1964 hatte Hans Erhardt das Sportfachgeschäft von seinem Vater übernommen und dieses bis zur Übergabe an Sohn und Tochter im Jahr 2004 zusammen mit seiner Ehefrau geführt.

Besonders freute sich das Jubelpaar natürlich über die Glückwünsche der Familie, zu der neben den beiden Kindern des Jubelpaares inzwischen

auch drei Enkelkinder und ein Urenkel gehören. Weitere Verwandte, Nachbarn, Bekannte und Freunde reihten sich in die Schar der Gratulanten ein. Der Sport spielt noch immer eine wichtige Rolle im Leben des Jubelpaares. Mit Skifahren, Golfspielen und Tennis hält man sich fit und auch dem Motorradfahren frönt das Ehepaar Erhardt regelmäßig. Erst vor wenigen Tagen sind beide von ihrer „Goldenen Hochzeitsreise“ mit dem Motorrad aus Norwegen zurückgekommen.



Das Jubelpaar Rosa-Maria und Hans Erhardt (Bildmitte) mit Lothar Steinke (links) und Siegfried Reinhard (rechts) vom SV Neuses, Jutta Dietzel vom Gartenbauverein (Zweiter von links) und Kronachs Bürgermeister Wolfgang Beiergröblein (Zweiter von rechts).

Leserbrief

„Der Betroffene ist eher Profiteur“

Zum Artikel „Kopfschütteln in Horlachen“ (NP vom 13. August) erreichte uns folgende Zuschrift:

Wir schütteln hier auch den Kopf, aber aus anderen Gründen:

1. Der sich hier generös über die Zumutbarkeit von Windkraftanlagen in der Nähe von Wohnbebauung äußernde Herr ist nicht „bemitleidenswerter“ Betroffener, sondern schlicht und einfach Profiteur in seiner Eigenschaft als Grundstücksbesitzer.
2. Die Windräder, die in Gössersdorf „eh schon da stehen“, sind keine 200-Meter-Monster, sondern unseres Wissens keine 80 Meter hoch. Das, was in Gössersdorf steht, ist maximal „putzig“. Die Windräder, die kommen sollen, sind 2,5 mal so hoch – mit Kanzeln so groß wie Einfamilienhäuser!
3. Die vielen Windräder in Dänemark sind meist nicht so hoch und stehen auf dem flachen Land, voll im Wind an der See, ohne dass dafür rücksichtslos Wälder platt gemacht würden. Die Wind-Monster im Frankenwald muss man auf den Berg bauen, um überhaupt rentabel zu sein. Das ergibt logischerweise: „Schöne Aussichten.“ Faust-Festspiele mit Windpark als Bühnenbild? Vielleicht passt Herr Leistner den Spielplan dann ja an, hier unser erster Vorschlag: „Vom Winder verwerht!“
4. In Hain sollen die Anlagen 350 Meter über den Köpfen der Bevölkerung rotieren. Die Anlagen werden nachts mit ihren Blinklichtern dem Tal den Charme einer Einflugschneise geben.
5. Diese monströsen Anlagen werden vor allem da gebaut, wo die wirtschaftlichen Perspektiven als nicht so rosig angesehen werden. Anders ist die irre Ansammlung im Hofer Land nicht zu verstehen. Für Kronach gilt das sicher nicht, die guten Perspektiven sind da und die Betriebe brauchen qualifizierte Mitarbeiter. Ob man diese mit Windkraftanlagen anlocken kann, ist fraglich.
6. Wir werden alles tun, damit die Anlagen NICHT kommen.

Helmut Schiffner, Hain, Initiative „Wind gerne, aber mit Abstand“

Neues Angebot für Landwirte

Kulmbach – Im Rahmen eines Bildungsprogramms beginnt am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Kulmbach Ende Oktober ein Lehrgang für Nebenerwerbslandwirte. Gestartet wird mit Grund- und Schwerpunktseminaren in Pflanzenbau, Viehhaltung und Betriebswirtschaft, die gleichzeitig den Nachweis der beruflichen Qualifikation bei der einzelbetrieblichen Investitionsförderung dienen. Nach Ablauf der Kursdauer von zwei Jahren und dem Nachweis entsprechender Praxiszeiten kann die Abschlussprüfung zum Landwirt abgelegt werden. Weitere Informationen unter ☎ 09221/5007322.

ANZEIGE

Modelle/Kontakte

Neu in SON Schiva + Maja, echte 19 90D BH, biologis franz ns zk 69 Telefon 01 52 / 15 05 69 40

Kleine Liliputnerin Deep Throat - richtig küssen 1. Mal SONNEBERG ☎ 03675-8268528

Feurige Tschchin Katharina Kf 36, OW 75 B, 1,75 m ☎ 0157/5061950

www.viktoria-girls.de

Simona	(26)	Kf 36	OW 75 E
Ksenia	(23)	Kf 32	OW 70 B
Rosa	(27)	Kf 36	OW 75 D
Eva	(24)	Kf 34	OW 70 B
Patrizia	(28)	Kf 34	OW 70 B
Jana	(39)	Kf 38	OW 80 B

Erotische Massagen, AV, ZK und mehr! ☎ 095 61 / 8531892 - 0152 / 0719 8333 www.ladies.de

NEU SON! Scharfe ENGEL 0176-73994530

Das erotische Verwöhnprogramm für Genießer ☎ 03681-805234

Top-Service in CO! RISA v. 9-24 Uhr. Tel. 0152/10107976 www.ladies.de

Telefonkontakte

NUR 99C! SEX, solange Du willst. Anskurt! 11866 ☎ 11866 ☎ 11866