



Sandra Zirbus vom Shin Dojo in Großheubach hat die Prüfung zum Braungurt im Aikido erfolgreich absolviert.
Foto: Marco Seemann

Sandra Zirbus absolviert Prüfung zum Braungurt

Shin Dojo Großheubach: Prüfung in Aikidoschule

GROSSHEUBACH. Sandra Zirbus hat am Samstag, 4. Februar, als Mitglied des Shin Dojo, Großheubachs bekannter Aikidoschule und Mitglied im Bushido Amorbach e.V. unter den strengen Augen von Meister Manfred Jennewein, 6. Dan Aikido, seines Zeichens Vizepräsident des Deutschen Aikido-Bund und jahrzehntelanger Regionaltrainer Hessen, der als Prüfer extra angereist war, ihre Prüfung zum 1. Kyu/Brauner Gürtel mit wirklich guten Leistungen erfolgreich bestanden.

Damit ist sie nun nur noch eine Prüfung vom Schwarzen Gürtel (= 1. Meistergrad) entfernt. Die intensive Vorbereitung der letzten Monate hat sich also gelohnt. Zunächst werden vor der eigentlichen Prüfung mittels Überprüfung die vorherigen, schon verdienten Schülergrade (abgelegte Gürtelprüfungen) kontrolliert und ob die Verteidigungstechniken vom Prüfling verinnerlicht und mit steigendem Grad maßgeblich in ihrer Ausführung und Wirkungsweise verbessert wurden.

Führt dies zum gewünschten Ergebnis, darf nach erfolgreicher Überprüfung die eigentliche Prüfung angetreten werden. Diese besteht dann aus den Verteidigungstechniken (Wurftechniken

und Hebel-/Festhaltetechniken aus unzähligen, verschiedenen Angriffen) zum Braunen Gürtel und zum Abschluss erfolgt ein Randori (= freier Angriff durch Schläge und Fassangriffe ohne Vorgabe), auch hier wird der Grad der Verinnerlichung überprüft und ob man in der Lage ist, die erlernten Verteidigungstechniken blitzschnell, ohne bewusst nachdenken zu müssen, aus dem Unterbewusstsein anwenden zu können, da der Angreifer frei angreift und so schnell er kann.

Die gesamte Prüfung dauerte insgesamt über eine Stunde in der sie zeigen musste, was sie kann. Ihr Lehrer, Thorsten Reck, 3. Dan Aikido, lizenziertes Trainer und Prüfer des DOSB und Deutschen Aikido-Bunds, war sichtlich stolz auf seine Schülerin. Großer Dank auch an ihren Uke (= Angreifer), André Schaad, 1. Dan Aikido (Schwarzer Gürtel), der sich die letzten Monate viel Zeit genommen hatte, um mit ihr für diese wichtige Prüfung zu üben. Wer Aikido mal ausprobieren möchte ist im Shin Dojo in Großheubach herzlich willkommen.

Marco Seemann

Weitere Infos: www.shindojo.de und Tel. 0170/8070656

UEML04

ESCHAU. Gerade neu ins Amt gewählt, hat Petra Weinert knapp eine Woche später mit einem Ehrenabend im historischen Rathaus der Spessartgemeinde die erste Veranstaltung organisiert.

Zusammen mit dem Bundestagsabgeordneten Bernd Rützel, dem Kreisvorsitzenden Thorsten Meyerer und seiner Stellvertreterin Helga Raab-Wasse hat sie langjährige Mitglieder der inzwischen fusionierten Ortsvereine Eschau und Mönchberg ausgezeichnet. Der langjährige Kleinheubacher Gemeinderat, Kreis- und Bezirksrat Michael Böhme und seine Frau Erika waren der Einladung ebenfalls gefolgt.

In seiner Ansprache ging Bernd Rützel auf die Geschichte der SPD ein, die vor mehr als 150 Jahren gegründet wurde. »Sie war zu allen Zeiten gebraucht, um das Land gerechter zu gestalten«, so der Bundestagsabgeordnete aus Gemünden. Es habe Zeiten gegeben,



Seit 40 Jahre in der SPD: Gemeinderat Rudolf Günther (links) mit Petra Weinert und Bernd Rützel.

wo SPD-Mitglieder wegen ihrer Überzeugung verfolgt und geächtet worden seien. Rützel bezog Stellung zur Rolle der Sozialdemokraten in den vergangenen Jahren. »Nicht immer ist die SPD belohnt worden für das, was sie für das Land erreicht hat.« Dem Verzicht von Siegmund Gabriel auf die Kanzlerkandidatur und des Parteivorsitzes zollte Rützel höchsten Respekt und sagte: »Mit Martin Schulz als designiertem Kanzlerkandidaten und künftigen Vorsitzenden hat die SPD einen Schub erfahren.« Die Zahl von rund 2000 Neueintritten verdeutliche dies.

Urkunden und Nadeln

Für zehnjährige Mitgliedschaft wurde Yusuf Özdem ausgezeichnet, für 20-jährige Mitgliedschaft wurden Frank Popp und Karin Hänisch und für 25 Jahre Zugehörigkeit zur SPD Martin Lindner und Hildegard Löchert geehrt. 30 Jahre und länger halten Susanne Herberich und Bettina Martin der SPD die Treue.

40 Jahre sind Karlheinz Bauer, Erich Flechsenhaar, Klaus und Ursula Franke, Georg Günther, Michael Günther, Rudolf Günther und Walter Stich Mitglieder der SPD, und seit 50 Jahren Günther Caps, Christel Firus und Werner Noll. Sie alle erhielten Urkunden und Ehrennadeln.

Rützel hatte die wichtigsten weltpolitischen Ereignisse der Jahre zusammengefasst, in denen die Geehrten in die SPD einge-



Seit 40 und 50 Jahren in der SPD (von links): Karlheinz Bauer, Walter Stich, Werner Noll, Georg Günther, stellvertretende Kreisvorsitzende Helga Raab-Wasse, Michael Günther, Ortsvorsitzende Petra Weinert und Erich Flechsenhaar.
Fotos: Ruth Weitz



Ehrung für 20, 25 und 30 Jahre (von links): Karin Hänisch, Hildegard Löchert, Susanne Herberich, Martin Lindner, Ortsvorsitzende Petra Weinert, Kreisvorsitzender Thorsten Meyerer, Frank Popp und Bundestagsabgeordneter Bernd Rützel.

treten waren. Insgesamt stellte er fest: »Ihr war überzeugt, dass die Partei gut fürs Land ist, jetzt erhaltet ihr den Dank für euren Ein-

satz, auch in schweren Zeiten.« Mit »Snack und Schnack« wurde der stilvoll gestaltete Ehrenabend beendet.
Ruth Weitz

Von Frau Holle, Gretel und Prinzessin Mäusehaut

Seniorenbegegnungsstätte Spätlesse: Märchenhafter Nachmittag samt Gedächtnistraining mit Christa Bauer

NIEDERBERG. Mit wunderschönen Märchen im Gepäck, besuchte uns am Mittwoch Christa Bauer in der Niedernberger Seniorenbegegnungsstätte Spätlesse. Bauer, die eigentlich Hebamme war, hat vor einigen Jahren eine Ausbildung zur Märchenerzählerin gemacht.

Ganz schnell zog sie die Besucher der Spätlesse in ihren Bann und es war mucksmäuschenstill. Sie begann den Nachmittag mit der Erzählung über die Wahrheit und das Märchen, die nun für immer gemeinsam durch die Welt ziehen. Danach wurden wir zu Frau Holle

entführt und freuten uns mit der Goldmarie über den Goldregen. Beim Märchen »Das kluge Gretel«, lief uns das Wasser im Mund zusammen und jeder hätte auch gern mal von den Leckereien probiert, die Gretel gekocht hatte. Schließlich folgten noch die Märchen »Die Alte im Wald« und »Prinzessin Mäusehaut«.

Dazwischen gestaltete Frau Bauer ein Gedächtnistraining. Sie zitierte einen bekannten Satz und die Senioren mussten erraten, zu welchem Märchen dieser Satz gehörte. Auch ein angeregtes Ge-

spräch über die Lieblingsmärchen der Senioren fand statt. Klar war am Ende des Nachmittags auf jeden Fall, dass Märchen nicht nur etwas für Kinder sind. Es steckt doch in jedem Märchen auch eine tiefere Wahrheit und es lohnt sich, genau hinzuhören und darüber nachzudenken.

Wir bedanken uns bei Frau Christa Bauer sehr herzlich für diesen märchenhaften Nachmittag, der uns - obwohl für Erwachsene gedacht - auch wieder ein bisschen zu Kindern hat werden lassen.
Birgit Roth



Christa Bauer erzählt in der Spätlesse Märchen.
Foto: Birgit Roth

19
Aikido
Deutschland

Einladung zum
Anfängerkurs
ab Mo., 06. März 2017

jetzt anmelden!

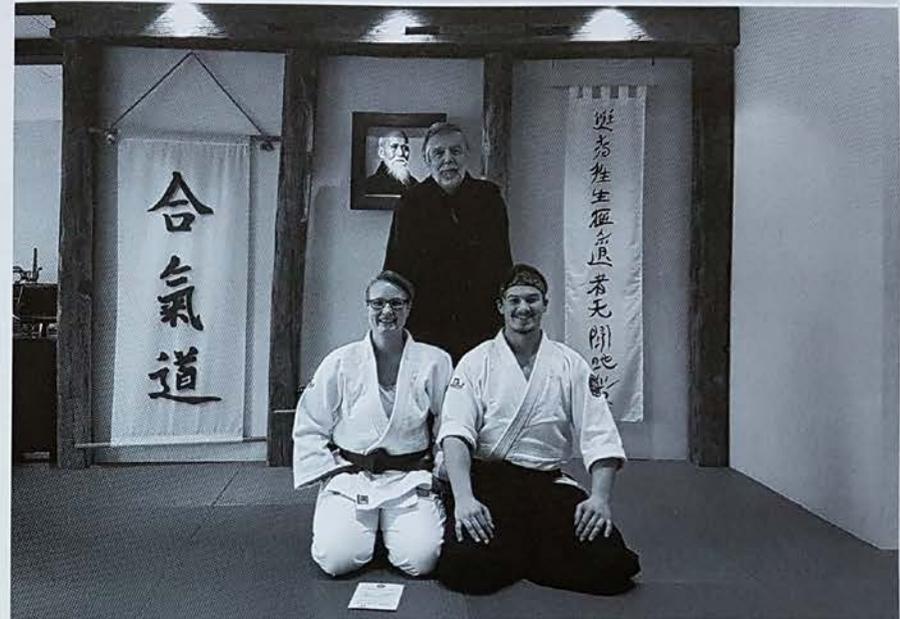
Shin真Dojo
Aikidoschule Großheubach

Kursdauer: 06.03. - 22.03.2017 Wer: Männer & Frauen
Mo, Mi, Fr: 19:15 - 21:00 Uhr Kosten: € 55,00
8 Termine (*incl. 1 neuen Aikido-Anzug bei späterer Anmeldung!)

+ TAG DER OFFENEN TÜR So. 12.03.2017 -> 14 - 17 Uhr
mit Vorführungen + Sektempfang

Hauptstraße 53
Tel. 0170/ 80 70 656
info@shindojo.de www.shindojo.de

Braungurt für Sandra Zirbus



Großheubach. Am vergangenen Samstag, 04.02.2017, hat Sandra Zirbus, als Mitglied des Shin Dojo, Großheubachs bekannter Aikidoschule (und Mitglied im Bushido Amorbach e.V.) unter den strengen Augen von Meister Manfred Jennewein, 6. Dan Aikido, seines Zeichens Vizepräsident des Deutschen Aikido-Bund e.V. und jahrzehntelanger Regionaltrainer Hessen, der als Prüfer extra angereist war, ihre Prüfung zum 1. Kyu / Brauner Gürtel mit wirklich guten Leistungen erfolgreich bestanden.

Damit ist sie nun nur noch eine Prüfung vom Schwarzen Gürtel (= 1. Meistergrad) entfernt. Die intensive Vorbereitung der letzten Monate hat sich also gelohnt. Zunächst werden vor der eigentlichen Prüfung mittels Überprüfung die vorherigen, schon verdienten Schülergrade (abgelegte Gürtelprüfungen) kontrolliert und ob die Verteidigungstechniken vom Prüfling verinnerlicht und mit steigendem Grad maßgeblich in Ihrer Ausführung und Wirkungsweise verbessert wurden. Führt dies zum gewünschten Ergebnis, darf nach erfolgreicher Überprüfung die eigentliche Prüfung angetreten werden.

Diese besteht dann aus den Verteidigungstechniken (Wurftechniken und Hebel-/Festhaltetechniken aus unzähligen, verschiedenen Angriffen) zum Braunen Gürtel und zum Abschluß erfolgt ein Randori (= freier Angriff durch Schläge und Fassangriffe ohne Vorgabe), auch hier wird der Grad der Verinnerlichung überprüft und ob man in der Lage ist, die erlernten Verteidigungstechniken blitzschnell, ohne bewusst nachdenken zu müssen, aus dem Unterbewusstsein anwenden zu können, da der Angreifer frei angreift und so schnell er kann.

Die gesamte Prüfung dauerte insgesamt über eine Stunde in der sie zeigen musste was sie kann. Ihr Lehrer, Thorsten Reck, 3. Dan Aikido, lizenziertes Trainer und Prüfer des DOSB und Deutschen Aikido-Bund e.V., war sichtlich stolz auf seine Schülerin. Großer Dank auch an Ihren Uke (= Angreifer), André Schaad, 1. Dan Aikido (Schwarzer Gürtel), der sich die letzten Monate viel Zeit genommen hatte um mit ihr für diese wichtige Prüfung zu üben.

Wer Aikido mal ausprobieren möchte ist im Shin Dojo in Großheubach herzlich willkommen. Aikido ist eine betont defensive und aggressionslose Möglichkeit der Selbstverteidigung die Ihre Wurzeln in den Künsten der Samurai hat und mit der man sich nicht nur im Notfall verteidigen kann, sondern vornehmlich seinen eigenen Charakter formen und dabei fit bleiben kann. Aikido ist somit nicht nur eine der modernsten sondern auch zugleich eine der ältesten Kampfkünste, immerhin stecken über 800 Jahre Samurai-Entwicklung in diesem raffinierten System. Weitere Info's u. Trainingszeiten: www.shindojo.de u. Tel. 0170/ 80 70 656.



Text u. Bild: Marco Seemann



Karl-Ernst-Gymnasium Amorbach

Mit mittlerem Bildungsabschluss zur allgemeinen Hochschulreife
- Informationsveranstaltung am 21.02.2017 um 19.00 Uhr am Karl-Ernst-Gymnasium Amorbach -

Schülerinnen und Schüler, die in diesem Schuljahr den mittleren Bildungsabschluss erreichen und zum kommenden Schuljahr 2017/18 zum Erwerb der allgemeinen Hochschulreife ans Bayerische Gymnasium wechseln möchten, sind mit ihren Eltern am 21.02.2017 um 19.00 Uhr zur Informationsveranstaltung am Karl-Ernst-Gymnasium Amorbach eingeladen.

Zunächst erfolgt eine allgemeine Information durch die Schulleitung. Desweiteren werden Klassenleiter und Kernfachlehrkräfte für alle Fragen zur Verfügung stehen. Es besteht die Möglichkeit sich in Kleingruppen bei einer Hausführung ein Bild von unserer Schule zu machen.

IM
EUFER
DER
PHORIE

ANDY
OST

ZUSATZSHOW

Live Comedy

09. April 2017
RK-Heim Kirchzell

Kartenvorverkauf:
www.seg-sued.de 09373/2036556

VVK: 19,- € AK: 22,- €

Einlass: 17:00 Uhr Beginn: 18:00 Uhr

