



**Aus luftiger Höhe** begrüßte Böbings Alpenvereins-Chef Manfred Rudolf die Besucher bei der Einweihung der neuen Kletterwand in der Schulturnhalle.



**Großer Andrang** herrschte an der neuen Kletterwand. Links Jugendleiter Michael Legelli, der die kleinen und großen Kletterer sicherte.

**IHRE REDAKTION**

für die Gemeinden  
**Peiting**  
**Rottenbuch**  
**Böbing**  
**Wildsteig**

Tel (0 88 61) 9 21 30  
Fax (0 88 61) 9 21 39  
peiting@schongauer-nachrichten.de

**IN KÜRZE**

**Peiting**  
**Blut spenden in der Grundschule**

Der Blutspendedienst des Bayerischen Roten Kreuzes macht an diesem Freitag, 25. Januar, in Peiting Station. Blut gespendet werden kann an diesem Tag von 16 bis 20 Uhr in der Josef-Friedrich-Lentner-Grundschule an der Ludwigstraße in Peiting.

**Preisverteilung des Königsschießens**

An diesem Freitag, 25. Januar, veranstalten die Peitinger Schützen ihre Preisverteilung des Königsschießens. Beginn ist um 20 Uhr im Gasthof Buchberger in Peiting.

**Kurs für Betreuer**

Einen kostenlosen Einführungskurs für ehrenamtliche Betreuer und am Ehrenamt Interessierte bietet der Peitinger Betreuungsverein Lebensbeistand an. Veranstaltungsort ist das AWO-Seniorenzentrum in Peiting. An drei Abenden werden die Mitarbeiter des Vereins den Kursteilnehmern grundlegende Kenntnisse des Betreuungsrechts näher bringen und für Fragen zur Verfügung stehen. Anmeldungen beim Verein Lebensbeistand unter der Telefonnummer 08861/25330 oder an [info@lebensbeistand.de](mailto:info@lebensbeistand.de).

**Rottenbuch**  
**Preisverteilung des Jugendschießens**

Die Preisverteilung des Jugend-Königsschießens steht an diesem Freitag, 25. Januar, bei den Rottenbacher Schützen auf dem Programm. Sie beginnt um 19 Uhr im Schützenheim in Rottenbuch.

# Kletterwand ist Böbings neue Attraktion

Ein Bürgermeister in Socken und ein Alpenvereins-Vorsitzender, der seine Gäste gut gesichert aus luftiger Höhe begrüßt: Etwas anders als gewohnt war der Festakt zur Einweihung der neuen Kletterwand in der Schulturnhalle in Böbing.

VON URSULA FRÖHLICH

**Böbing** – Böbings Bürgermeister Peter Erhard ist mit gutem Beispiel vorangegangen: Da Straßenschuhe bekanntermaßen nicht geeignet sind

für Hallenböden, stellte er seine Schuhe vor dem Halleneingang ab. Die übrigen Besucher taten es ihm nach. Die Alpenvereins-Ortsgruppe Böbing hat nämlich zur Einweihung der neuen Kletterwand in der Schulturnhalle geladen. Deren Vorsitzender Manfred Rudolf ließ es sich dabei nicht nehmen, die Gäste aus luftiger Höhe, gesichert am Seil durch Jugendleiter Michael Legelli, zu begrüßen.

„Unsere Jugend drängt nach oben“, so Rudolf. Deshalb war der bereits in der Turnhalle vorhandene Boulder-Raum längst an seine

Grenzen gekommen, und die Alpenvereins-Vorstandschaff hatte daher beschlossen „etwas G’scheites“ zu bauen.

Nämlich eine Kletterwand, an der vier Routen in unter-

**Gemeinde-Zuschuss und Stiftung**

schiedlichen Schwierigkeitsgraden geklettert werden können. Bei der Gemeinde stieß der Vorschlag auf unbürokratische Zustimmung, wie Rudolf betonte. Zudem gab es einen Zuschuss in Höhe von 1500 Euro aus der Gemeindekasse für das Projekt. Weitere 1500 Euro steuerte der Alpen-

verein bei, 500 Euro gab es von der Sparkassenstiftung.

Insgesamt schlug die Kletterwand mit 7500 Euro zu Buche. Die Kosten konnten laut Rudolf dank zahlreicher aktiver Alpenvereins-Mitglieder so gering gehalten werden. In diesem Zusammenhang bedankte er sich bei Konstrukteur Sebastian Pfeiffer, Statiker Franz Tralmer sowie den ehrenamtlichen Helfern, die die Kletterwand in den vergangenen Sommerferien in Eigenleistung errichtet haben. Auch die Frauen der Ortsgruppe taten dabei ein Übriges und steuerten zur Einweihungsfeier ein Buffet

bei, an dem sich jeder gegen Spende bedienen konnte.

Zur Feier des Tages gab es außerdem einen Gaudi-Wettbewerb, bei dem die Besucher die Wand ausprobieren konn-

**Klettergurt sollten alle haben**

ten – und ein „Biertragekranxeln“. Natürlich alles fachmännisch gesichert.

Und auch wenn beim Wettbewerb einige Besucher in Socken die Wand hochkletterten, werden normalerweise Kletterschuhe benutzt. Auch einen Klettergurt sollten alle, die die Wand regelmäßig nut-

zen, besitzen. Der Alpenverein verfügt über eine geringe Leihausrüstung für Jugendliche. „Mit der Kletterwand wächst der Verein noch mehr“, war sich Stefan Greißl von der Nachbar-Sektion Steingaden sicher. Zusammen mit Franz Gilgenreiner überreichte er einen Kletter-Comic und noch ein paar zusätzliche Griffe für die neue Wand.

Böbings Bürgermeister Peter Erhard blieb lieber am Boden, freute sich aber über die neue Attraktion und wünschte unfallfreie Wettbewerbe und immer eine gute Hand beim Klettern.

## „Yoga ist eine Schatztruhe“

Vortrag von Natalie Stenzel aus Peißenberg im AWO-Seniorenzentrum

**Peiting** – Interessanter Vortrag im Seniorenzentrum der Arbeiterwohlfahrt (AWO) in Peiting: Dort hat die Yogalehrerin Natalie Stenzel aus Peißenberg einen Vortrag zum Thema Yoga und Demenz gehalten.

Stenzel ist Gründerin von Kijana Yoga und hat vor einigen Jahren das Konzept „Yoga kennt keine Demenz“ entwickelt. Dabei hat das AWO-Seniorenzentrum Peiting eine Vorreiterrolle in der Einführung des Konzeptes eingenommen. Stenzel unterrichtet schon mehrere Jahre in verschiedenen Seniorenwohnheimen und Wohnge-

meinschaften für Menschen mit Demenz. Die Rückmeldungen waren dabei überaus positiv, wie sie berichtete.

Stenzel klärte die Zuhörer zuerst über den Ursprung und die Entwicklung von Yoga auf. Weitere Inhalte waren der biologische Prozess des Alterns, Krankheiten im Alter, die Besonderheiten von Yoga für demenziell veränderte Menschen und die Säulen von ihrem Konzept „Yoga kennt keine Demenz“. Immer wieder wurden praktische Übungen eingeflochten, die sehr gut in den Alltag von einem selbst, aber auch mit Demenz-Erkrankten einge-

baut werden können.

„Yoga ist eine Schatztruhe, und jeder darf darin hineingreifen – egal ob jung oder alt, gesund oder krank. Yoga ist für alle da“, erklärt die Referentin. Stenzel machte auch deutlich, dass Menschen mit Demenz im Augenblick leben. Und Yoga passe ihre im Hier und Jetzt, sei also eine ideale Quelle zum Beiraten, um kognitive Fähigkeiten zu fördern, die Atmung mehr zu steuern, die Durchblutung zu verbessern und die geistige Stimulanz anzuregen.

Aber grundsätzlich gehe es auch darum, sich nicht mehr

zu sehr von der Last des Lebens beeinflussen zu lassen und eine aufrechte Haltung einzunehmen. „Yoga passiert bei den erkrankten Bewohnern in kleinen Schritten und ist auch ein bisschen Seelenheil“, so Stenzel. Und nicht nur das: Ihre Yogaschüler würden immer wieder ihre körperlichen Fähigkeiten wiederentdecken. „Stimmungsveränderungen sind erkennbar, sie können vermehrt loslassen, und vor allem kommen sie wieder in Kontakt mit ihrem eigenem Atemfluss.“ Beim Yoga gehe es darum, Ruhe und Wohlbe-



**Yogalehrerin Natalie Stenzel** stellt in Peiting ihr Konzept „Yoga kennt keine Demenz“ vor.

**Fundgrube – jetzt inserieren!**

**Foto in der Anzeige für nur € 7,50 zusätzlich**

**Wohnzimmersessel**, sehr guter Zustand und mit beweglichem Gestell. Originalpreis € 120, VB. Kontakt unter Tel. (089) 5306-222

Musteranzeige

**Bestellcoupon für eine Anzeige in der Fundgrube**

Bitte deutlich ausfüllen. Pro Kästchen ein Buchstabe, auch für Punkt, Komma und Wortzwischenräume.  
Eine Anzeige kostet nur € 18,- (vier Zeilen inklusive). Jede weiteren vier Zeilen kosten € 10,-. Kostenlose Wiederholung inklusive!

**Text:** \_\_\_\_\_ **Erscheinungstag:** Samstag/Donnerstag bzw. Donnerstag/Samstag

Private Kleinanzeigen nur gegen Abbuchung. Keine Rechnungsstellung!  
Der Betrag von **EU RO, CE NT** € soll von unten angegebenem Konto abgebucht werden.

Vor- und Nachname: \_\_\_\_\_ E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_ BIC: \_\_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

**SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige die Münchner Zeitungs-Verlags GmbH & Co. KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Münchner Zeitungs-Verlag GmbH & Co. KG gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die Frist für die Vorankündigung der Basis-Lastschrift bis auf 1 Tag vor Belastung verkürzt werden kann.

Telefon für evtl. Rückfragen: \_\_\_\_\_ Datum / Unterschrift: \_\_\_\_\_

Ich bin damit einverstanden, dass mir der Münchner Merkur und tz telefonisch ein kostenloses und unverbindliches Probeabo anbieten.  Nein, ich möchte nicht angerufen werden.

<b>Rubrik Verkäufe:</b>	<input type="checkbox"/> Möbel & Wohnen	<input type="checkbox"/> Wohnungsauflösung
<input type="checkbox"/> Haushaltsgüter	<input type="checkbox"/> Wintersport	<input type="checkbox"/> Amateure/Künstler
<input type="checkbox"/> Kleidung & Accessoires	<input type="checkbox"/> Gruppen/Vereine	<input type="checkbox"/> Dies und Das
<input type="checkbox"/> Musikinstrumente	<input type="checkbox"/> Audio/Hifi/TV/Video/Radio	<input type="checkbox"/> Tiermarkt allgemein
<input type="checkbox"/> Hobby/Freizeit/Sportartikel	<input type="checkbox"/> Briefmarken	<input type="checkbox"/> Hunde
<input type="checkbox"/> Schmuck & Uhren	<input type="checkbox"/> Für den Sammler	<input type="checkbox"/> Katzen
<input type="checkbox"/> Alles fürs Kind	<input type="checkbox"/> Heimwerk-/Baumat./Werkz.	<input type="checkbox"/> Vögel
<input type="checkbox"/> Räder	<input type="checkbox"/> Foto & Camcorder	<input type="checkbox"/> Pferde
<input type="checkbox"/> Pflanzen/Gartenbedarf	<input type="checkbox"/> Musik/CD/Vinyl	<input type="checkbox"/> Landwirt. Zuchttiere
<input type="checkbox"/> PCs	<input type="checkbox"/> Mac	<input type="checkbox"/> Entlaufen/Zugelassen
<input type="checkbox"/> Notebooks	<input type="checkbox"/> Software	<input type="checkbox"/> Bücher/Filme/DVDs
<input type="checkbox"/> Drucker/Scanner/Fax	<input type="checkbox"/> Computer sonstiges	<input type="checkbox"/> Spielzeug
<input type="checkbox"/> Computer zubehör	<input type="checkbox"/> Navi	<input type="checkbox"/> Hand & Organizer
<input type="checkbox"/> Tickets	<input type="checkbox"/> Kurioses	<input type="checkbox"/> Monitore
<input type="checkbox"/> Priv. Unterrichtsgesuche	<input type="checkbox"/> Zu tauschen	<input type="checkbox"/> Computerzubehör
<input type="checkbox"/> Zu finden/verloren	<input type="checkbox"/> Gefunden/verloren	<input type="checkbox"/> Navi

**Rubrik Gesuche:**

Priv. Unterrichtsgesuche  Dies und Das

Zu tauschen  Zu verschenken

Gefunden/verloren

**Foto in der Anzeige**

Kein Foto

Ja! (+7,50 €) Schicken Sie mir den Link zum Bildupload an meine E-Mail-Adresse