

Aikido-Seminar in Großheubach

Shin Dojo – Aikidoschule Großheubach: Großmeister Thomas Oettinger zeigt Aikidotechniken

GROSSHEUBACH. Am Samstag, 24. Juni, bekamen wir die Gelegenheit Aikidotechniken von Thomas Oettinger (er bewegt sich mit großen Schritten auf die »50 Jahre Aikido«-Marke zu) zu üben und zu lernen. Er ist selbst Mediziner und somit natürlich auch bestens mit der Anatomie eines Menschen vertraut. Dieses fast schon »Sho-chigeiko« Seminar (bedeutet so viel wie: »Training zur heißesten Jahreszeit«, im Sommer) war trotz glücklicherweise vorhandener Klimaanlage in der letzten Trainingseinheit natürlich trotzdem sehr intensiv und kräftezehrend.

In Japan tut man das natürlich auch um entsprechend Kraft im eigenen Körper zu entwickeln/aufzubauen und vor allem zu lernen nie aufzugeben. Und daraus mentale Stärke zu entwickeln.

Oettinger ist einer der 15 ranghöchsten Meister der Technischen Kommission des DAB. Die Wahl der verschiedenen Techniken war ein buntes Potpourri mit Verhebelungen, Würfen, hin zu Waffentechniken und zum Ende auch Entspannung, das keine Wünsche offen ließ. Jedem, vom Weißgurt über Gelb-, Orange-, Blaugurte, etc. bis hin zu den Schwarzgurten etwas abverlangte und zum Nachdenken brachte. Wir haben viel geschwitzt, viel gelacht aber auch wieder viel lernen können. Am Ende eines so fordernden aber



Aus diesem Arrest-Hebel gibt es – richtig ausgeführt – kein Entrinnen mehr für den Angreifer der zuvor mit einem Schlag- oder Fassangriff versucht hatte sich des Körpers des Verteidigers zu bemächtigen bzw. diesen selbst zu kontrollieren oder zu verletzen (im realen Leben).

Foto: Bushido Amorbach

auch interessanten Tages haben die Teilnehmer hochverdient den Tag gemeinsam beim entspannten Abendessen und ebenso interessanten Gesprächen ausklingen lassen. Somit also wieder eine gelungene Sache, beim Training wieder zwei, drei Schritte weiter und ein bisschen fürs nächste reguläre Training mitgenommen. Die Anzeige auf der heimischen

Waage war am Morgen danach auch wieder deutlich kleiner und schöner und Rückenprobleme kann man damit natürlich auch bestens beheben, 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

und ist Lebensweg, Philosophie & Martial Art in Einem. Aikido ist friedlich und kennt keinerlei Wettkampf. Wir üben um uns selbst zu verbessern und eben nicht kämpfen zu müssen. Man kann so beim Üben auch sehr gut Alltagsstress abbauen, wieder lernen frei durchzuatmen u. sein Leben wieder etwas Entschleunigen. Man hat beim Üben mit Gleichgesinnten Spaß und bleibt körperlich sowie geistig fit. Jeder der eine normale Treppe runter u. wieder hoch laufen kann, ist geeignet und kann auch Aikido üben. Auch Rückenprobleme verfliegen.

Über den Tellerrand schauen

Wer also mal über seinen eigenen Tellerrand schauen möchte ist bei uns herzlich willkommen. Drei Mal Probetraining ist kostenfrei und unverbindlich. Wir bieten Unterricht für Kinder (6-10 Jahre), Jugendliche (11-14 Jahre) und Erwachsene (ab 15-xx Jahre) an. »Zu alt« ist man nie! Unser nächster Anfängerkurs startet am 5. Juli. Kinder und Jugendliche können jede Woche im regulären Training zum Ausprobieren vorbei kommen, das gilt gleichermaßen auch für Erwachsene. Für Anmeldung zum Probetraining oder Anfängerkurs genügt eine kurze E-Mail an: info@shindojo.de Weitere Infos auf unserer Internetseite: www.shindojo.de. Eke Nei

UNSER ECHO

Ihre Texte und Fotos an www.unser-echo.de



Ausbildung: Miltenberger THW-Helfer lernen Umgang mit dem Brennschneider **S.5**

Gastspiel: Das Phoenix Theatre begeistert Schüler am Julius-Echter-Gymnasium **S.8**



Für den Menschen – Bruderdienst

MILTENBERG. In der jährlichen Mitgliederversammlung berichtete die Vorstandschaft über die in den vergangenen zwölf Monaten geleistete Arbeit. 1. Vorsitzender Joachim Bieber berichtete vom Angebot »Essen auf Rädern«. 22 ehrenamtliche Fahrer und 9 Beifahrer liefern monatlich im Schnitt über 1000 Essen aus. Damit werden viele ältere Mitbürger in der Stadt mit einem warmen Mittagessen versorgt. Der Zuspruch nach diesem Essen ist nach wie vor erfreulich groß. Bieber dankte ausdrücklich der Küche von Maria Regina. Dort wird das Essen gekocht, für das die älteren Bezieher nach wie vor dankbar sind.

1988 begann eine Sammelaktion mit den Sparbüchern in den Geschäften der Stadt. Derzeit läuft die 23. Sammelaktion zu Gunsten des Martinsladens. Bieber erwartet wieder ein Sammelergebnis wie in den Vorjahren bei den Letzten Sammlungen. Die Mitglieder beauftragten den Kassier, nach Abschluss der Sammlung den Betrag nach oben auf den nächsten Hunderter aufzurunden. Inzwischen sind seit 1988 23.000 Euro in der Summe an verschiedene Institutionen weitergegeben worden. Die Versammlung dankte den Geschäftsinhabern für die Unterstützung der Aktion. Seit nunmehr 36 Jahren bietet der Bruderdienst in den Räumen der Grundschule eine Hausaufgabenhilfe an. Diese stand bisher unter



Senioren-Union Main-Spessart im Straßburger Europaparlament

MAIN-SPESSART/MILTENBERG. Senioren aus Main-Spessart und Miltenberg befanden sich auf kultureller und politischer Bildungsreise in Straßburg.

Die Reiseleitung hatten der Kreisvorsitzende der Senioren Union Main-Spessart Hans Jörg

Herbert Hemmelmann aus Himmelstadt.

Der Schwerpunkt der viertägigen Fahrt bildete ein Besuch im Europaparlament. Die Ausstellung über die vielfältigen Aufgaben der Parlamentarier beeindruckte die Teilnehmer, ebenso der riesige

Informationen während der Führung. Als Gäste des Bundestagsabgeordneten Alexander Hoffmann MdB besuchten sie die Aussichtsplattform im 13. Stockwerk des Europaparlamentes. Ein grandioser Ausblick auf eine französische Stadt, in der Bay-

wurde. Die Prachtbauten aus dieser Zeit wurden bei der Stadt- und Bootsrundfahrt gesehen und erläutert. Zum kulturellen Teil der Reise zählte der Besuch von Colmar, das historische Winzerstädtchen Riquewähr und Kehl am Rhein. *Text: Johannes Sitter,*

BLICK INS BLATT

Schweine, Pferde, Schafe

MILTENBERG. Die Aktivwochen des Bayerischen Staatsministeriums für Landwirtschaft haben auf dem Erlebnisbauernhof begonnen. > **Seite 3**

Aikido-Seminar in Großheubach

GROSSHEUBACH. Der Großmeister Thomas Oettinger hat in der Aikido-Schule Großheubach in einem Workshop Techniken vermittelt. > **Seite 6**

»Ich will euch Zukunft und Hoffnung geben«

OBERNBURG. Gläubige des pastoralen Raumes Oberrburg haben eine gemeinsame Wallfahrt nach Walldürn zum Hl. Blut gemacht. > **Seite 9**

Juhu, sie können es noch!

ELSFELD. Unter der Corona-Pandemie und ihren Folgen hat nicht zuletzt der Schwimmsport respektive die Schwimmfertigkeit vieler Schülerinnen und Schüler sehr gelitten. Deswegen ist es besonders schön, dass nach langer Corona-Pause fünf Grundschulteams aus dem gesamten Miltenberger Landkreis der Einladung