

# Gegen Stolpersteine

Schöffland Tipps und Anleitung für Teenies auf dem Weg ins Erwachsenenleben



LETZTE ZUSAMMENKUNFT Nicole Widmer (l) bei der Diplomübergabe. Der Abschied war beiderseits von Emotionen begleitet. ST

**Erwachsen werden ist nicht einfach. Unterwegs gibt es viele Stolpersteine, und in vielen Dingen weiss man nicht so genau Bescheid. Das Preteen's Projekt hilft jungen Menschen, sich allmählich in der Welt der Erwachsenen zurechtzufinden.**

Die reformierte Kirche Schöffland bot mit Veronika Hettich und Nicole Widmer das Preteen's Projekt Level 3 an. Dabei werden Tipps und Anregungen durch erfahrene Coaches vermittelt. Ein gemütlicher Familienanlass bildete im reformierten Kirchgemeindehaus Schöffland den Abschluss des Preteen's Projekt Level 3, zu welchem Jugendliche von zehn bis dreizehn Jahren eingeladen waren. Die Eltern konnten sich bei dieser Gelegenheit ein Bild davon machen, welche Fortschritte ihre Kinder in dieser Zeit gemacht haben.

#### Positiv für Selbstbewusstsein

Anhand verschiedener Theater-szenen fokussierten die Akteure Themen, die jeweils behandelt wurden. Sie demonstrierten bei dieser

Gelegenheit auch gleich auf überzeugende Art, dass sich ihr persönliches Selbstbewusstsein in diesen drei Monaten positiv entwickelt hatte. Ein Rückblick per Powerpoint-Präsentation bot noch mehr Einblick in die Arbeit, die Veronika Hettich und Nicole Widmer gemeinsam begleitet hatten.

#### Themen des täglichen Lebens

Level 3 arbeitet altersstufengerecht. Preteen's lieben Abwechslung, Aktivität und Wettbewerb, also auflockernde Spiele, Videoausschnitte, Sketches, Gruppenarbeiten, Postenläufe und Workshops. Wichtig war den beiden Begleiterinnen, dass Wissen und Fragen der Preteen's mit einbezogen und die Jugendlichen nicht nur zum Konsumieren angeleitet wurden. Der Austausch erfolgte in Diskussionen, es gab aber auch Momente der Stille, und es wurde gesungen.

Theorie und Praxis gingen Hand in Hand. Dabei ging es um das Vermitteln praktischer Inhalte, erklären, vormachen und dann die Jugendlichen selber machen lassen. In einer ersten Lektion wurden Regeln

und Grenzen gesetzt, Hierarchien bestimmt und vermittelt, wie wichtig das Einhalten von Regeln ist. Konflikte wurden gelöst, Selbstverteidigung gehörte zur Praxis. Gruppendruck, Liebe, Freundschaft, Enttäuschung gehören ebenso zum Leben wie Dienen und Helfen, Themen aus der Bibel und Lektionen zum Wert des Menschen als einzigartiges, von Gott erschaffenes Wesen. Die Kinder lernten auch, wie ein Fest geplant und vorbereitet wird. Sie wissen, wie man sich dabei benimmt, und sie kennen Rezepte von raffinierten Drinks ohne Alkohol. Schliesslich wurden sie dazu ermuntert, ihre eigenen Fähigkeiten zu entfalten, ihre Talente zu erfahren und der Kreativität freien Lauf zu lassen. Den beiden Betreuerinnen gingen die entsprechenden Fachleute zur Hand, insbesondere im praxisbezogenen Teil der jeweiligen Lektion, die durchaus auch Eltern von Preteen's sein konnten.

Das abgeschlossene Projekt wird nun ausgewertet mit dem Ziel, daraus ein kontinuierliches Programm für Preteen's zu realisieren.

# Über 150 Bilder kamen zusammen

Schlossrued Morgen Samstag um 19.30 Uhr wird ein Fotokalender präsentiert



BETREUTEN DIE PRODUKTION (v.l.) Barbara Weber, Paul Steffen und Edina Lauzon betreuten das Sammeln und die Auswahl der Bilder für den ersten Schlossrueder Fotokalender. ST

**Morgen Samstag, 5. Dezember, nach der Präsentation des Adventsfensters beim Schulhaus Schlossrued, wird die Bevölkerung erstmals ihren eigenen Fotokalender in Händen halten. Die Präsentation findet um 19.30 Uhr in der Aula statt.**

Der Schlossrueder Fotokalender war ein Experiment der Schlossrueder Kulturkommission «Schlossrued läbt». Die Idee stammt von Edina Lauzon, sie holte sich Barbara Weber und Paul Steffen mit ins Boot. Den fototechnischen Teil begleitete Hanspeter Dietiker aus Muhen mit sehr viel Fingerspitzengefühl und Fachkenntnis. Am Anfang sah es nicht so gut aus. Die Bilder kamen nur tröpfchenweise herein. Dann aber, als es Richtung Abgabetermin ging, waren es plötzlich rund 150 Bilder von 30 einheimischen Fotografen, die es zu ordnen galt. Diese wurden im Gemeinderatszimmer präsentiert, und rund 100 Leute haben ihre Meinung dazu abgegeben.

#### Sujet und Qualität ausschlaggebend

Weitgehendst wurden die von der Bevölkerung ausgewählten Bilder berücksichtigt. Allerdings gab es weitere Selektionen bezüglich Sujets und Bildqualität. Nicht alle «schö-

nen» Bilder genügen zur Reproduktion, und mehr als einmal müssen Kirche oder Schloss im Kalender nicht erscheinen. Das Resultat darf sich jedoch sehen lassen, und es dürfte nicht erstaunen, wenn der Schlossrueder Fotokalender im neuen Jahr nicht nur fast in jedem Schlossrueder Haushalt hängen würde, sondern auch noch bei sehr vielen Heimwehruedertalern.

#### Überraschung am nächsten Samstag

Am nächsten Samstag, 5. Dezember, wird das Geheimnis gelüftet. Der erste Schlossrueder Fotokalender wird dann frisch aus der Druckerei angeliefert und kann erworben werden.

Dies soll anlässlich einer kleinen Feier passieren. Zuvor, um 19 Uhr, wird beim Schulhaus das Advents-fenster zum 5. Dezember geöffnet. Bei Drehorgelklängen von Heidi und Kurt Steiger werden die Besucher bei einem heissen Getränk willkommen geheissen. Anschliessend folgt in der Aula die Präsentation des Kalenders – ebenfalls wieder mit Drehorgelmusik. Dabei werden die Fotografen der ausgewählten Bilder eine kleine Überraschung erleben. «Schlossrued läbt» erhofft sich einen Grosseaufmarsch an Publikum am Samstagabend. (ST)

## ZTNES – FITNESSRATGEBER



# Die Grenzen des Körpers besser kennenlernen

Heute mit: Einem abschliessendem Feedback

**RETO MEINT ZUM** Abenteuer «Personal Training»: «Mir hat sehr gut gefallen, dass sich meine Beweglichkeit erhöhte und sich meine Kondition verbesserte. Ich habe drei Kilo abgenommen und habe mein körperliches Wohlbefinden dadurch verbessert.» Ihm habe auch die fachliche Betreuung von Raffaella Husner gefallen und die auf die persönliche Leistungsfähigkeit zugeschnittenen Trainingseinheiten. Das motivierende, lockere und kollegiale Trainingsverhältnis zwischen ihm und Raffaella habe viel dazu beigetragen, dass er Lust auf noch mehr Training bekommen habe. Er bedauert fast ein wenig, dass die Zeit mit seiner Personaltrainerin schon vorbei ist, denn das Training machte Spass und war kurzweilig. «Kollegen bestärken mich darin, weiterzumachen, denn viele sagen, ich sei, seit ich mehr Sport betreibe, fröhlicher geworden», meint Reto weiter. Weniger gut gefallen habe ihm das Schwimmtraining von letzter Woche, weil er unter Nasenbluten litt, die Trainings bei jeder Witterung und der sehr anstrengende Vitaparcours. Reto will die gelernte Kraultechnik (trotz dem Nasenbluten letzter Wo-

che) vertiefen und weitertrainieren. Die neu gekauften Joggingsschuhe werden weiterhin benutzt, denn die Joggingseinheiten hätten ihm am besten gefallen. Auch den Gruppenkurs Pilates wird Reto weiterführen.

«**DAS PERSÖNLICH ABGESTIMMTE** Training war sehr lukrativ. Ich konnte nur profitieren!», meint Karin. Jede Person hat einen anderen Körperbau und andere Stärken. Raffaella Husner konnte gezielt auf ihre Wünsche eingehen. Das Training wurde nach Karins Bedürfnissen und Ressourcen zusammengestellt. «Den Gruppenkurs Pilates empfinde ich als eine erholsame Abwechslung in meinem Alltag. Seit ich Einzeltraining in Pilates hatte, lernte ich die Grenzen und Ressourcen meines Körpers besser kennen. Ich kann so mein Training optimieren, auch im Gruppenkurs», erklärt Karin weiter. Bei den Trainings war für die junge Mutter sehr wichtig, dass ihre Tochter Alisha dabei sein durfte. Es war nicht immer einfach, aber es hat nie gestört. Raffaella Husner habe viel Geduld und spontane Trainingseinheiten zur Hand gehabt, was Karin schätzte, da sie sich dadurch auf ihr Training und ihren Körper konzentrieren konnte. «Ich durfte auch die Kinesiologie kennenlernen. Es war eine spannende Erfahrung. Ich war eine gute Stunde bei Frau Schmid. Ich muss sagen, ich hatte nach dieser Stunde viel Energie und wirkte gelöster», erklärt sie weiter. Sie sei überrascht gewesen, dass sie noch relativ fit sei, was sie beim Joggen bemerkte. Da Alisha ihre ersten Zähne bekommt, bevorzugte sie aber Trai-

nings zuhause, somit sei das Konditionstraining etwas kurz ausgefallen. «Ich gehe aber viel spazieren und wir wohnen auf drei Stockwerken, da ist mein Training im Tagesablauf integriert. Zudem wurde die Kondition für mich immer weniger wichtig, da ich merkte, wie gut das Rücken-training tat. Die Rückenmuskulaturstärkung wurde somit zum Schwerpunkt meines Trainings.»

**DAS RÜCKENTRAINING SEI** oft anstrengend gewesen, sie sei sogar ins Schwitzen gekommen. «Raffaella Husner zeigte mir viele Übungen. Ich merkte, dass ich mehr Energie bekam und auch nicht immer so gereizt war. Jeder, der Rückenschmerzen hat, kennt diese Anzeichen, da bin ich überzeugt. Schmerzen habe ich immer noch ab und zu. Diese kann ich aber mit gezielten Übungen verringern», erklärt sie weiter. Karin würde jedem jederzeit empfehlen, etwas Sport zu treiben. Es gäbe einen guten Ausgleich zum stressigen Alltag und man fühle sich auch gesünder und vitaler.

**OFT TRAINIEREN GESUNDHEITSSPORTLER** sehr einseitig. Die meisten trainieren immer genau gleich lang und immer in der Dauermethode, das heisst die ganze Trainingseinheit wird in der gleichen Intensität (Herzfrequenz) absolviert. Um ein solches Training durchzuhalten, braucht es einen enormen Willen. Abwechslung ist das Wichtigste in einem Training. Eine gute Abwechslung kann das Intervalltraining bieten. Ein Intervalltraining ist ein Training, welches mit der Belastungsinten-

#### FITNESSTIPP DER WOCHE

##### TIPPS ZUM DURCHHALTEN!

- Planen und notieren Sie Ihre Trainings in einer Agenda.
- Überfordern Sie sich nicht in Ihrer Übermotivati-on: planen Sie zu Beginn eher wenige Trainingseinheiten pro Woche und steigern Sie dann kontinuierlich, wenn Sie das Bedürfnis für mehr haben.
- Gestalten Sie Ihre Trainings so, dass Sie Spass haben. Trainieren Sie vielseitig in verschiedenen Sportarten und variieren Sie die Dauer und Intensität der Einheiten. Bauen Sie einmal ein Intervalltraining ein. Auch Regen und Schnee kann Abwechslung in ein Training bringen. Nur wenn Ihnen das Training Spass macht, werden Sie es zur Gewohnheit machen und die guten Vorsätze nicht nach ein paar Monaten wieder verwerfen. (RH)

sität spielt. Ein solches Training ist sehr kurzweilig und sehr effektiv, es sieht zum Beispiel so aus: drei Minuten tiefe Intensität (Atmung durch die Nase möglich), drei Minuten erhöhte Intensität (Atmung durch den Mund), drei Minuten wieder tiefe Intensität und so weiter. Auch ein Fahrten-spiel kann Abwechslung bringen. Bei einem solchen Training wird wiederum mit den Intensitäten gespielt, hier jedoch mehr oder weniger willkürlichen Intensitäten. Auch die Zeitdauer der einzelnen Intensitätsstufen ist willkürlich. (SKY/RH)

Husner-Personal-Training.ch  
Sportberatung Zofingen

Raffaella Husner  
Mobile 076 490 74 18

www.husner-personal-training.ch  
info@husner-personal-training.ch

