

King Riot als Vorband für die Rampones

Schramberg. Am heutigen Samstag wird die Schramberger Band »King Riot« neben den »Rampones« in der Forellenstube im Rahmen des »Ramones-Tribute-Abends« auftreten. »King Riot« kommt ebenfalls aus dem Umfeld der Musikerinitiative Schramberg (MIS) Umfeld und hat gerade den ersten Tonträger auf »Randle Records« veröffentlicht. Die Band spielt Punk Rock, gemischt mit verschiedenen Musikstilen. Die Besetzung besteht aus Micha/Gesang, Fred/Gitarre, Sven/Bass und Alex/ Schlagzeug. Nach zahlreichen Auftritten, unter anderem in der Schweiz, Horb, Lahr spielen sie einen ihrer seltenen Auftritte in Schramberg. Der »Ramones-Abend« beginnt um 20 Uhr. Einlass ist ab 19 Uhr. Um das Publikum noch mehr in das Motto des Abends mit einzu-beziehen, hat sich der Veranstalter für jeden, der im typischen »Ramones-Outfit« erscheint (schwarze Lederjacke, verschlissene Jeans), eine kleine Belohnung ausgesetzt.

SPD-Ortsverein wählt und ehrt

Schramberg. Die Schramberger Sozialdemokraten treffen sich am kommenden Freitag, 30. März, um 19 Uhr zur Hauptversammlung im Gasthaus Kreuz, Schramberg-Sulgen. Sitzungsgemäß ist der erste Teil des Abends durch die Berichte des Vorstands und der anderen Gruppierungen des Ortsvereins geprägt. Anschließend werden lang-jährige Mitglieder geehrt. Zur Wahl stehen die beiden stellvertretenden Vorsitzenden, der Kassierer, der Pressereferent und mehrere Beisitzer. Außerdem müssen zwei Kas-senrevisoren bestimmt werden. Für die Kreisdelegierten-konferenz sind sechs De-legierte und die Ersatzde-legierten zu wählen.

Kindergarten bereitet Basar vor

Schramberg. Am Samstag, 21. April, steigt wieder der Second-Hand-Basar des Kinder-gartens Don Bosco mit gut erhaltener Kinderkleidung und gut erhaltenem Spielzeug. Am Freitag, 20. April, kann man von 9 bis 11 Uhr und von 14 bis 16 Uhr Kinderkleidung bis zur Maximal-Größe 164 und Spielzeug wie Puppen, Barbies, Spiele, Puzzle, Kinderbü-cher, Lego, Playmobil, Out-doorspielzeug und vieles mehr sowie Babybedarfsartikel im Marienheim, Markt-straße 17, abgeben. Für Rück-fragen steht der Kindergarten unter Telefon 07422/2 95 75 zur Verfügung.

Eine wahrlich glänzende Geschäftsidee

Tennenbronner Schüler gründen Firma »Eat und Carwash« / Bis zur Umsetzung einige Hindernisse überwunden

Von Christoph Ziechaus

Schramberg-Tennenbronn. Full Service mit »Eat and Carwash« bot die Schüler-firma der Grund-, Haupt- und Werkrealschule an der Waschanlage beim Klär-werk in Tennenbronn.

Man könnte auch sagen »Alles drin mit Essen und Auto waschen«, aber die Schüler sol-len ja auch Englisch lernen. Mit dem Projekt der 7. Klasse sollen sie erfahren, wie man eine erfolgreiche Firma auf-ziehen kann.

Da geht es zuerst um eine zündende Geschäftsidee, denn mit der Arbeit will man mit zufriedenen Kunden et-was für die Klassenkasse ver-dienen. Gute Ideen gab es ei-nige, aber bei genauer Be-trachtung der Anforderungen wurden oft hohe gesetzliche Hürden sichtbar: Beim Ver-kauf von Essbarem sind die Vorschriften besonders eng

und die Geschmäcker ziem-lich verschieden.

Auch beim Auto sind die Leute sehr empfindlich, aber ihr »Heilix Blechle« soll auch richtig glänzen. Und Autos waschen macht mehr Spaß als Tassen und Teller spülen. Aber auch für die sprichwört-lich glänzende Idee Autos zu putzen, mussten einige Schlaglöcher umfahren wer-den.

Ohne Ölabscheider darf kein Auto abgewaschen wer-den und wenn bei zu gründli-cher Arbeit der Lack ange-kratzt wird, löst man keine Be-geisterung aus.

So begaben sich die Schüler auf den kurzen Weg von der Schule zum Autohaus Waller für eine Anfrage nach einer Kooperation zur Nutzung der Waschanlage, in die sie vom hilfsbereiten Michael Waller auch noch gründlich einge-wiesen wurden.

Für die heute unumgängli-che Klärung von Versiche-rungsfragen fanden die Schü-ler in Udo Reinke einen kom-



Auch edle Karossen werden von den Schülern gründlich eingeseift.

Foto: Ziechaus

petenten Berater. Die Ideen zur Werbung konnten sie am Computer umsetzen und ihren Aufruf für »Eat and Car-

wash« verteilen sie selbst im Dorf. Also heißt es jetzt jeden zweiten Donnerstag zwischen 14.30 und 16.30 Uhr bei Kaf-

fee und belegten Brötchen an der Waschanlage in Tennen-bronn: »Autos her – sauber und mehr«.

Selbst starke Männer haben nichts mehr gegen sanftes Yoga

Ex-Tennenbronnerin Andrea Zach trainiert in München auch Sportler / Bald mit Seminaren in der alten Heimat

Schramberg-Tennenbronn/St. Georgen-Langenschiltach. Nach ersten erfolgreichen Ver-anstaltungen in Wolfach/ Moosenmättle im vergange-nen Jahr (der Schwarzwälder Bote berichtete), lädt die ge-bürtige Tennenbronnerin Andrea Zach dieses Jahr gleich drei Mal Yoga-Inter-essierte zu Kursen in ihre Heimat ein: dies-mal nach St. Geo-rgen/Langenschil-tach.

Sie möchte zeigen, wie man mit Yoga zu körperlichem und seelischem Gleich-gewicht finden kann. Seit über 20 Jahren gibt die Diplom-Mathematikerin und ehemalige Tänzerin schon Bewegungs- und Tanzkurse.

»Ballett hatte ich sehr ehrgeizig und professionell getanzt. Im Lauf der Jahre blieben typische Sportverlet-zungen nicht aus. Ich habe dann bemerkt, dass Yoga mir da optimal hilft«, erzählt sie. Nach einigen Jahren Praxis entschied sie sich deshalb 2007 für die fundierte Ausbil-dung zur Yogalehrerin am Yo-ga Forum in München. Nach mehr als drei Jahren und über 500 Ausbildungsstunden hatte sie ihren Abschluss in der Tasche. »Gerade für Sportler ist Yoga eine gute Ergänzung, weil die Kraft erhalten bleibt, aber Bewegungsfä-higkeit, Konzentration und Körpergefühl verbessert wer-

den«, sagt Zach. Sie freut sich daher, dass auch immer mehr Männer Yoga für sich entde-cken. Diese orientieren sich zunehmend an prominenten Vorbildern. Neben Basketbal-ler Dirk Nowitzki erklärt bei-spielsweise auch der Man-chester United-Fußballer Ryan Giggs, der im Alter von 38 seinen Ver-

trag erneut verlängerte, seine bemerkenswerte Fitness durch sein regelmäßiges Yo-ga-Training. Selbst die deut-sche Fußball-Nationalmann-schaft hat sich schon mit Yoga auf ihre Spiele vorbereitet.

Auch an Zachs Seminaren nehmen Männer teil und in ihrer Wahlheimat München unterrichtet sie bereits mit Er-folg eine Fußballmannschaft während der Saisonvorberei-tung. »Männer haben häufig ein völlig falsches Bild von Yo-ga. Manche belächeln es, ob-wohl sie es nie ausprobiert ha-ben«, so Zach.

Das indische Bewegungs-konzept kann nämlich, vor al-lem für die wichtige, aber sel-ten benutzte Streck- und Hal-temuskulatur, sehr anstren-gend sein. Zach schmunzelt: »Ursprünglich war Yoga so-wieso eine Männerdomäne.«

Im Herkunftsland Indien wurde Yoga jahrhunder-te-lang fast ausschließlich von Männern prakti-ziert. In Zachs Semi-naren, die natür-lich auch von Frauen besucht werden, wird neben der Theorie von Yo-ga und der tradi-tionellen indi-schen Ge-sundheitsleh-re (Ayurveda), Schritt für Schritt in der Praxis gelehrt, wie die Yoga-Haltun-gen korrekt ausge-führt werden. Die

Yogalehrerin Zach zeigt einem Teilneh-mer die korrek-te Beinhaltung in der Haltung »Utthitaparsh-vakonasana«. Foto: Hettich



Aufmerksamkeit wird aber auch auf zentrale Stellen des Körpers gerichtet, die aus Sicht der indischen Gesund-heitslehre für die langfristige Gesunderhaltung von Bedeu-tung sind.

Ziel ist eine Verbesserung der körpernahen Wahrneh-mung, eine freiere Atmung und eine entspanntere Kon-zentration. Den Teilnehmern wird es möglich, das Nerven-system zu beruhigen und die Zirkulation zu verbessern, um wiederum mehr psychosoma-tisches Wohlbefinden zu er-reichen. Die Yogalehrerin unterrichtet traditionelles Hatha Yoga jenseits von reli-giösen Heilserwartungen.

Langenschiltach ist auf-grund seiner intakten Natur und der guten Luft prädesti-niert für Yoga. »Der Geburts-ort meiner Großmutter liegt einfach herrlich«, schwärmt Andrea Zach. Die Schönheit der Natur, die Ursprünglich-

keit der Landschaft, die ruhi-ge Abgeschiedenheit und das gesunde Klima ermöglichen meinen Teilnehmern, einmal so richtig abzuschalten.« Sie freut sich daher, dass neben Einheimischen und alten Be-kannten, sogar Yoga Begeis-terte aus München, Stuttgart und Freiburg anreisen. So kann ein Yoga - Seminar mit einem kleinen Urlaub wer-den.

Die Seminare finden auf der Vogte statt und sind für An-fänger und Teilnehmer mit erster Vorerfahrung geeignet. Übernachtungen sind bei Be-darf in naheliegenden Gasthö-fen möglich und werden von den Teilnehmern eigenständ-ig organisiert. Termine: 4. bis 6. Mai, 17. bis 19. August und 1. bis 04. November. Wei-tere Informationen unter:

WEITERE INFORMATIONEN:

► www.andreazach.de oder Telefon: 089/69 35 99 40

HEUTE FÜR SIE VORGEMERKT

SAMSTAG

SCHRAMBERG

► **Bezirks-Imkerverein:** 19 Uhr, in Hardt, Hauptver-sammlung im Kolpingsaal, Vortrag »Die Geschichte der Imkerei im Schwarzwald«.

► **Eigen-Art:** 10 bis 18 Uhr, Schilteckstraße 9, Gelände der Moser Villa, Kunsthand-werkermarkt.

► **Freiamt Tös:** 18.30 Uhr, Gasthaus Braustube Schraivo-gel, Hauptversammlung.

► **Haiti-Hilfe:** 9.30 bis 11.30 Uhr Bücherbasar, Schmöke-rstube, Falkensteinstraße 61.

► **Höflevereinigung Burg Schil-teck:** 15 Uhr, Gasthaus Napo-leon, Frauenkaffee.

► **Jahrgang 1948/49:** 14 Uhr, Auto- und Uhrenwelt Schram-berg, Besichtigung mit Füh-rung, auch Dieselmuseum,

Einkehr »Stammhaus«.

► **Mediathek:** 9 bis 13 Uhr, Ci-ty-Center, geöffnet.

► **Musikschule:** 16 Uhr, Bären-saal, »Singen macht Spaß« – »Musizieren in Schramberg«.

SULGEN

► **Jesus Gemeinde:** 19 Uhr, Aichhalder Straße 42, Erika Ströer spricht über ihr Leben mit Jesus und über die Ge-fängnisarbeit in Uganda.

► **Katholische Kirchengemein-de St. Laurentius:** Kirchplatz, nach dem 18.30 Uhr-Gottes-dienst, Indio-Kaffee-Verkauf.

► **Radfahrer-Verein »Edel-weiß«:** 9 Uhr, Turn- und Fest-halle, Arbeitseinsatz für alle.

► **Sportverein:** ab 11.30 Uhr, Kreissporthalle, AH-Abtei-lung, Bezirksmeisterschaft im Seniorenhallenfußball Ü 40, gegen 17.15 Uhr Filiale.

TENNENBRONN

► **Bürgervereinigung Eichbach:** 14.30 Uhr, Gasthaus Löwen, Kaffeenachmittag für alle Eichbacher Frauen.

► **Bürgervereinigung Unter-schiltach:** 18 Uhr, »Lin-den«-Parkplatz, Fackelwande-rung ins Schützenhaus mit Vereinsmeisterschaft.

► **Geflügelzuchtverein:** 20 Uhr, Gasthaus Zum Bach, Hauptversammlung.

► **Imkerverein:** 14 Uhr, Gast-haus Linde, Vortrag für Buck-fast-Imker zum Thema »Der angepasste Brutraum« mit Hans Beer.

► **Kolpingfamilie:** ab 8 Uhr, im Dorf und im Außenbereich, Altkleidersammlung.

► **Narrengilde »Pfrieme-Stum-pe«:** von 14 bis 15 Uhr, Nar-renstüble, Rückgabe der Leih-häser im Narrenstüble.

WALDMÖSSINGEN

► **Krankenpflegeförderverein:** 14 Uhr, Gemeindezentrum, Gottesdienst, Krankensal-bung, Kaffee und Kuchen.

SONNTAG

SCHRAMBERG

► **Handels- und Gewerbever-ein:** 12 bis 18 Uhr, Talstadt, Kunststraße und verkaufsoffe-ner Sonntag.

► **Kirchengemeinde Sankt Maria – Heilig Geist:** 14.30 Uhr, Gemeindesaal Heilig Geist, Krankennachmittag. 18 Uhr, Kirche Hl. Geist, Geistli-che Abendmusik.

SULGEN

► **Bücherei:** 11 bis 11.30 Uhr, Pfarrhof, geöffnet; die bei der

Ausstellung bestellten Bücher können abgeholt werden.

► **Katholische Kirchengemein-de St. Laurentius:** Kirchplatz, nach dem 10 Uhr-Gottes-dienst, Indio-Kaffee-Verkauf. 11 Uhr, Pfarrhof, Fastenessen.

HEILIGENBRONN

► **Katholische Kirchengemein-de St. Gallus:** gegen 10 Uhr, Kirche St. Gallus, nach dem Gottesdienst, Verkauf von fair gehandelter Ware.

► **Stiftung St. Franziskus:** 14.30 bis 16.30 Uhr, Haus Lebens-quell, Ausstellung »Leben Je-su« – Tonfiguren von Raul Castro.

TENNENBRONN

► **Evangelische Kirchengemeinde:** 9 Uhr, evangelisches Gemeindehaus, Treffen der

Konfirmanden.

► **Friedensgebetskreis Tennen-bronn:** 19 Uhr, in St. Georgen, Friedenslieder mit »Quer-beet«, ökumenisches Zent-rum.

► **Katholische Kirchengemein-de:** 10.15 Uhr, Ortsverwal-tung, Bücherei geöffnet; die bestellten Bücher können ab-geholt werden.

► **Kolpingfamilie:** 11 Uhr, Pfarrsaal, mit Perukreis, Früh-schoppen und Fastenessen.

WALDMÖSSINGEN

► **Missionskreis:** 10.30 Uhr, Kastellhalle, Gottesdienst zum Afrikatag, einfaches Mit-tagessen, Unterhaltungsnach-mittag.

► **Vogelfreunde:** 8.30 bis 11 Uhr, Schützenhaus, Vogelbör-se mit Bewirtung.