

PREMIERE

## Kindertheater zum Nachdenken

Kultur im Oberbräu zeigt „Der Mond zu Gast“ von Ando Mikie

**Holzkirchen** – Fantasievolle, philosophische, humorvolle und poetische Geschichten bringen die Theaterprofis Christiane Ahlhelm aus Valley und Lydia Starkulla aus Holzkirchen am Samstag und Sonntag, 9. und 10. Juni, im Holzkirchner Kultur im Oberbräu auf die Bühne: Im Fools-Theater feiern sie Premiere mit der neuen Co-Produktion des Theaters Kunst-dünger und des Ensembles Peripher, „Der Mond zu Gast“. Das Stück ist geeignet für Kinder ab fünf Jahren und jung gebliebene Große.

„Der Mond zu Gast“ fußt auf dem viel prämierten gleichnamigen Kinderbuch der japanischen Autorin An-

do Mikie. Ahlhelm, die gemeinsam mit Starkulla auf der Bühne steht und auch mit ihr zusammen Regie führt, hat den Text neu gefasst. In den ungewöhnlichen Geschichten sprechen Tiere die großen Fragen des Lebens an. Warum stehen wir auf, wenn wir sowieso wieder schlafen gehen, fragt sich die Kaulquappe. Der Tiger weint, weil er den Fuchs verschlungen hat. Der Hirsch versucht, zwischen Sinn und Unsinn zu unterscheiden. Der Kragenbär wünscht sich den Sichelmond als Freund, um der nächtlichen Einsamkeit zu entkommen.

Mit Leichtigkeit, Poesie und Schalk sollen die Ge-

schichten aus Japan Kinder und Erwachsene zum Nachdenken über die großen Fragen des Lebens anregen. Die Kernbotschaft: Das Leben erfordert kein Nebeneinander, kein Gegeneinander, sondern ein Miteinander.

Die Vorstellung beginnt am Samstag um 16 Uhr, am Sonntag um 11 Uhr. Karten gibt es für Kinder bis 14 Jahre zu sechs Euro, für Erwachsene zu zehn Euro (ermäßigt neun) im Vorverkauf auf [www.kultur-im-oberbraeu.de](http://www.kultur-im-oberbraeu.de) und dienstags bis freitags an der Theaterkasse (☎ 0 80 24 / 47 85 05). Restkarten sind ab einer Stunde vor Beginn an der Tageskasse verfügbar.



Philosophie und Schalk verbinden Lydia Starkulla (l.) und Christiane Ahlhelm bei ihrer Inszenierung von „Der Mond zu Gast“ für Kinder ab fünf Jahren. FOTO: KN

AKTUELLES IN KÜRZE

OTTERFING Flohmarkt rund ums Kind

Das Haus für Kinder in Otterfing veranstaltet am Samstag, 23. Juni, einen Flohmarkt „rund ums Kind“ in der Aula der Grundschule. Los geht es um 14 Uhr, das Ende ist gegen 16 Uhr geplant. Das Angebot reicht von Sommer- und Herbstbekleidung für Babys und Kinder über Spielsachen bis hin zu Freizeitausstattungen. Die Standgebühr beträgt zehn Euro. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Reservierungen sind ab sofort möglich unter [eb.hki.otterfing@gmail.com](mailto:eb.hki.otterfing@gmail.com). mas

INTERVIEW

## „Und die Abkühlung ist auch nicht weit“

Wolfgang Solleder über die Vorteile von Floating Fitness

VON FLORIAN PROMMER

**Holzkirchen** – Ein neuer Fitnesstrend schwappt ins Batusa-Schwimmbad. Die Volkshochschule (vhs) Holzkirchen-Otterfing bietet ab kommender Woche den Kurs „Floating Fitness“ an. Dabei mühen sich die Teilnehmer auf Matten ab, die auf der Wasseroberfläche treiben, während sie Wolfgang Solleder (50) vom Beckenrand aus ordentlich ins Schwitzen bringt. Der studierte Sportökonom aus Siegershofen (Kreis Bad Tölz-Wolfratshausen) leitet den Kurs. Im Interview spricht er über das Training auf dem Wasser und verrät, warum Kniebeugen so gleich noch viel anstrengender sind.

Herr Solleder, Fitness auf einer schwimmenden Matte, das klingt verdammt anstrengend. Ist es das auch?

Jein. Jede Übung, jede Einheit ist so anstrengend, wie es der Kursleiter möchte (lacht). Es kann somit sehr, sehr anstrengend sein, da die Teilnehmer nebenbei immer die Balance halten müssen und obendrauf noch die Übungen kommen.

Welche Übungen sind das?

Letztlich sind es klassische Übungen aus der Physiotherapie, also statische und isometrische Übungen, und welche aus dem High Intensity Intervall Training (Anm. d. Red.: hoch intensives Intervalltraining). Alle haben eines gemeinsam: Der ganze Körper wird durchgehend gestärkt.

Und warum muss ich mich dafür auf eine Matte im Schwimmbad stellen?

Der Vorteil von Floating Fitness ist, dass dieses Training Balance und Koordination



Wolfgang Solleder (50) Der Kursleiter hat Sport und Wirtschaft studiert.

wieder ins Spiel bringt. In den meisten Sportarten, gerade wenn Leute ab 30 Jahren trainieren, ist die Balance ja komplett ausgeschaltet.

... und wird durch das Training auf dem Wasser wieder reaktiviert?

Der Spezialbegriff hier ist sensomotorisches Training. Das wird im Athletikbereich und in der Reha angewandt, wenn Sportler wieder zurück zum Sport geführt werden sollen. Die trainieren sensomotorisch, also auf beweglichen Untergründen, weil der Körper so noch mal mehr anspricht auf die Bewegung per se. Eine Kniebeuge ohne beweglichen Untergrund ist 20 Prozent weniger effektiv als mit. Das gilt eigentlich für alle Übungen.

Der Kurs verspricht also ein deutlich intensiveres Training, auch für die Muskulatur?

Genau. Wenn man trainings-technisch noch mal eine Schippe drauf legen möchte, ist das genau richtig. Im Basistraining bekommen die Teilnehmer erst einmal die Koordination und die Balance mit. Wenn die da ist, ist es automatisch so, als würde man es auf dem Boden machen. Der Vorteil: Man hat auf der Matte, was die Anstrengung angeht, eine höhere Ausgangslage.

Mit welchen Erwartungen und Zielen können die

Teilnehmer in Ihren Kurs gehen?

Im Grunde ist es ein komplettes Bauch-, Beine-, Po-Training. Es hängt von der Trainingsart und -form ab. Es ist sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining möglich, entsprechend auch Gewichtsabnahme. Die Matten sind außerdem so konzipiert, dass man Seilzüge einhängen kann, um damit etwa den Bizeps zu trainieren.

Das wäre dann die Erweiterung zu ihrem Kurs?

Ja, man kann im Grunde ein komplettes Fitness-Studio abbilden. Aber mit der Basis – Balance und Koordination – sind die Leute anfangs schon genug gefordert.

Aber mal ehrlich: Braucht's diese neue Trainingsmethode auf dem Wasser auch noch? Es gibt doch schon genug anstrengende Kurse.

(lacht) Es gibt mehr als genug, das stimmt. Aber das sensomotorische Training in dieser Form ist nur auf dem Wasser möglich. Sonst muss man mit Spezialgeräten arbeiten, um den instabilen Untergrund zu imitieren. Es ist eine neue Spielform von Training. Und eben kein x-ter Kurs, den man in einer Halle anbietet. Dazu kommt der Urlaubs-Flair im Schwimmbad – und die Abkühlung ist auch nicht weit. Die braucht man spätestens nach zehn Minuten.

Floating Fitness

Die beiden vhs-Kurse starten am 5. Juni im Batusa-Hallenbad und finden anschließend jeweils dienstags um 18 und um 19 Uhr statt. Die Teilnahmegebühr beläuft sich auf 104 Euro für acht Termine. Pro Kurs stehen acht Plätze zur Verfügung, die bereits alle belegt sind. Interessenten können sich aber auf der Wartliste eintragen.



Wassermatten als Sportgeräte: Die Volkshochschule Holzkirchen-Otterfing bietet im Batusa ab sofort Floating Fitness an. FOTO: VHS (KN)

MID SEASON

# Sale

20%

SPORT conrad

# TRAIL RUNNING

SCHUHE  
BEKLEIDUNG  
ZUBEHÖR  
STÖCKE  
RUCKSÄCKE

SPORT conrad

conrad GmbH  
82377 Penzberg / Bahnhofstraße 20 // 82467 Garmisch-Partenkirchen / Chamonixstraße 3-9 // 82418 Murnau / Obermarkt 18 // 82407 Wielenbach / Blumenstraße 35 // Diese Aktion gilt in unseren Filialen und in unserem Onlineshop [sport-conrad.com](http://sport-conrad.com)  
Der 20% MidSeason Rabatt gilt immer auf den Originalpreis des Herstellers, nicht auf reduzierte Ware und nur auf ausgewählte Artikel.