

Aschau wieder in Bewegung bringen

Interview BDS-Vorsitzender Georg Ametsbichler über erstes Mitmach-Wochenende



Aschau – Vieles hat unter Corona gelitten, auch an der Bewegung haben viele gespart – und deshalb ist Georg Ametsbichler, Vorsitzender des Bund der Selbstständigen (BDS) – Gewerbeverband Aschau auf die Idee gekommen, von Freitag, 17., bis Sonntag, 19. September, ein Mitmach-Wochenende für die Aschauer auf die Beine zu stellen.

Alles dreht sich dann um Bewegung, Fitness und Gesundheit. Im Interview mit den OVB-Heimatzeitungen erklärt der Bierbrauer, was er selbst tut, um sich fit zu halten, und was es mit der Veranstaltung auf sich hat, mit der der Gewerbeverband erstmals nach längerer Pause wieder an die Öffentlichkeit geht.

Herr Ametsbichler, warum startet der Verband diese Aktion?

Ametsbichler: #Bleibdahoam und diverse Lockdown-Beschränkungen haben vor allem bewegungsarme und gemütliche Menschen in ihrem Verhalten noch weiter bestärkt. Die Leute bewegten sich weniger und blieben zu Hause. Dabei ist Bewegungsmangel Ursache vieler gesundheitlicher Probleme. Mit unserer Aktion wollen wir die Menschen dazu motivieren, wieder aktiver zu werden und Spaß an Bewegung zu haben. Heuer findet die Aktion erstmalig statt. Ob noch weitere folgen, wird man sehen.

An wen wendet sich das Angebot?

Vor allem natürlich an bewegungsferne Aschauer im fortgeschrittenen Alter. Wir wollen Personen 50 plus zum aktiven Mitmachen bewegen. Die Menschen sollen für sich selbst geeignete Bewegungsmöglichkeiten entdecken.

Mitmachen kann jeder, der in Aschau wohnt oder arbeitet. Egal ob Jung oder Alt. Wir wollen damit nicht nur Privatleute begeistern, sondern auch Betriebe. Die Mitarbeiter sollen an diesem Wochenende fit gemacht werden. Total Unsportliche und Menschen mit Handicap sind ebenfalls willkommen.

Was wird den Teilnehmern geboten?

In erster Linie ein abwechslungsreiches und buntes Programm für alle, die sich bewegen möchten. Es gibt Tanz, Pilates, Yoga, Cycling, schöne Wanderungen durch den Wald, einen bewegten Familiengottesdienst, leckere Schmankerl und vieles mehr. Einen Anreiz schaffen wir auch mit Einkaufsgutscheinen des Gewerbeverbands, die es zu gewinnen gibt. Es lohnt sich auf alle Fälle, dabei zu sein.

Was tun Sie selbst für ihre Gesundheit und Fitness?

Ich kneippe jeden Tag in der Früh. Ich habe ein buntes Bewegungsprogramm. Dabei ist mir wichtig, dass der ganze Körper trainiert wird. Ich gehe regelmäßig joggen, mache viel Gymnastik, Yoga, Tai Chi, Qigong und liebe Seilspringen. Ich nutze auch alltägliche Gegenstände, um mich fit zu halten. Da wird auch mal das Bierfassl, Getränkeboxen und sonstiges zum Gewichtheben genutzt. Man kann die Bewegung in den Alltag einbauen. Wichtig ist, dass man Spaß dabei hat.

Interview: Kirsten Meier

Fast 40 einzelne Veranstaltungen gibt es beim Mitmach-Wochenende des Bund der Selbständigen (BDS) in Aschau. Sie reichen von der Kneippkur über Bieryoga, Pilates und Intervalltraining bis hin zu Radwanderungen, Waldbaden und Kindertanz. Auch zum Thema gesunde Ernährung gibt es Informationen und Tipps.

Das Wochenende beginnt am Freitag, 17. September, um 18.30 Uhr im Bierstadl Ametsbichler. Am Sonntag, 19. September, um 17 Uhr werden unter den Teilnehmern Preise vergeben, Einkaufsgutscheine, die der BDS und seine Mitglieder zur Verfügung stellen.

Nähere Infos unter <https://www.bds-bayern.de/ /anmeldung-bdsaschau-mitmach-wochenende>.

Dort kann man sich für die Angebote anmelden. Die Frist endet morgen, Mittwoch, 18 Uhr.hg



Bierfassl als Hantelersatz. Brauer Georg Ametsbichler hält sich aber auch auf andere Weise fit. Foto Meier

Fleißig gesportelt



„Gönn‘ dir Bewegung, und gewinne einen BDS-Einkaufsgutschein“ war das Thema beim Mitmach-Wochenende des Bund der Selbständigen, das kürzlich in Aschau stattgefunden hat. Als Anreiz konnten die Teilnehmer bei allen Veranstaltungen Buchstaben sammeln und vier Personen schafften die notwendigen zehn, um einen Einkaufs-Gutschein zu gewinnen. Dies waren (von links) Zenta Duschek, Michaela Bock, Anni Meier und Maria Rauscheder, die am fleißigsten gesportelt hat. Ametsbichler/bac