

Seniorenhilfe fährt zum Kaiser nach Ingelheim

Heusenstamm (red) – Nicht nur in Heusenstamm gibt es in diesem Jahr einen Kaisersommer. Auch Ingelheim gedenkt 2014 einem Kaiser, nämlich Karl dem Großen, der vor 1200 Jahren starb. Ingelheim hat ihm viel zu verdanken. Mit dem Bau der Kaiserpfalz durch Kaiser Karl stieg Ingelheim zu europaweiter historischer und kultureller Bedeutung auf. Die Kaiserpfalz zählt durch ihre Dimension und ihre Ausstattung bis heute zu einer der bedeutendsten Bauten des frühen und hohen Mittelalters. Die Überreste des karolingischen Prachtbaus prägen das Ortsbild Ingelheims bis zum heutigen Tag. Die Seniorenhilfe besucht am Dienstag, 9. September, die Rotweinstadt. Abfahrt ist um neun Uhr mit dem Bus ab Busbahnhof Heusenstamm. Der Fahrpreis von 18 Euro beinhaltet neben der Fahrt nach Ingelheim eine zweistündige Stadtrundfahrt mit örtlichem Führer sowie alle Eintritte. Anmeldungen mit Zahlung des Fahrpreises nimmt das Büro ab sofort entgegen (Montag bis Freitag von zehn bis zwölf Uhr, Kirchstraße 24).



Die Erde unter den Füßen spüren und den Alltag in Boden stampfen – das funktioniert mit Qigong. Rund 60 Personen, darunter nur eine Handvoll Männer, treffen sich sonntags vormittags und donnerstags abends vor dem Schloss. Mit Renate Sattler aus Hausenstamm und Karin Ostertag aus Neu-Isenburg und „einfachen, fließenden Bewegungen den Kopf freikriegen, den Körper zu entspannen und energetisieren“, erläutern die qualifizierten Leiterinnen. „Steife Gelenke und verspannte Muskulatur werden sanft gelockert, gedehnt und mobilisiert.“ Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt, manche kommen gar ohne sichtbare Bewegung aus. Ziel sei Gesunderhaltung, Persönlichkeitsentfaltung und Bewusstseinsbildung, heißt es. Studien haben die heilsame Wirkung von Qigong nachgewiesen: Es wirke harmonisierend auf das vegetative Nervensystem, senken Blutdruck, stärken die Immunabwehr und regulieren die Stresshormone. In Kooperation mit der Volkshochschule bringen die beide Trainerinnen die Aktion „Qigong im Park“ der Deutschen Qigong-Gesellschaft auf die Schlosswiese – noch einmal am morgigen Donnerstag um 19 Uhr. Seit 2007 bietet die Vhs Kurse an, Fragen beantwortet Renate Sattler unter ☎ 06106 16540.