



### Jahrgänger Spenden eine Bank und ein Beet voll roter Blumen

Die Stettener Jahrgänger 1940 beteiligten sich an der Anschaffung einer »Lautlinger Bank«, die Jürgen Schädler (stehend von links) und Alfred Schmid unter den Linden im Klostergarten aufstellten. Alfred Schäfer nahm stellvertretend für die Jahrgänger Platz und war erfreut über die herrliche Sicht auf den Kloster-

garten. Weiter führte er aus, dass sich die Jahrgangsgruppe durch Todesfälle verkleinert habe und die Aktivitäten wie Ausflüge, Jubiläumstreffen altershalber eingestellt wurden. Das restliche Geld in der Kasse beschloss man, dem Förderverein für die Anschaffung einer Bank zu spenden. Hannes Reis bedankte sich

herzlich bei Alfred Schäfer für das schöne Geschenk zum 25-jährigen Fördervereinsbestehen. Ein zweites Geldgeschenk überreichte stellvertretend für den Jahrgang 1937 Hiltrud Krebs mit dem Wunsch der Jahrgängerin Irma Waldmann, rotblühende Pflanzen im Blumenrondell des Klostergartens anzu-

schaffen, da diese Farbe im Sommer nur spärlich vorkommt. Erfreut über so viel Aufmerksamkeit pflanzten Siggi und Alfred Schmid wunschgemäß rotblühende Sommerstauden nach. Gerne können sich Besucher in eine paar Monaten von dem rot blühenden Ergebnis mit eigenen Augen überzeugen. Foto: Reis

### Rangendingen

#### Auch Erwachsene dürfen ausprobieren

**Rangendingen-Bietenhäusen.** Der Musikverein Bietenhäusen lädt am heutigen Freitag, 24. Juni, ab 18 Uhr zu seiner Schnupperstunde ins Bürgerhaus ein. Dort werden die einzelnen Blasinstrumente vorgestellt. Neben Kindern und Jugendlichen dürfen auch Erwachsene gerne die Musikinstrumente ausprobieren. Für den Blockflötenunterricht sucht der Verein Kinder im Alter zwischen 6 bis 8 Jahren, für alle anderen Instrumente sollten die Kinder 9 Jahre alt sein. Die Ausbildung erfolgt über die Musikschule Hechingen sowie über Aktive des Musikvereins.

#### Im Herbst geht es wieder nach Gambia

**Rangendingen.** Der Verein »Schulen für Gambia« hat am Freitag, 1. Juli, ab 19.30 Uhr seine Hauptversammlung im SVR-Sporthaus im Auchtert, Mühlestrasse 7. Neben den Wahlen zur Vorstandschaft stehen Informationen zur geplanten Reise im Herbst nach Gambia und künftige Aktivitäten des Vereins auf der Tagesordnung.

#### Die Obstbauern wählen den Vorstand

**Rangendingen.** Wahlen und Ehrungen stehen am Samstag, 25. Juni, auf der Tagesordnung der Hauptversammlung des Obst- und Gartenbauvereins Rangendingen. Beginn ist um 17 Uhr auf dem Hof der alten Schule. Im Anschluss ist Herbert Beiter mit einem Vortrag zu hören. Alle Teilnehmer erhalten ein Getränk sowie eine heiße Rote.

#### Gewinner werden bekannt gegeben

**Rangendingen-Höfendorf.** Mit einem »Tag der Musik« geht die Musikkapelle Höfendorf am Sonntag, 26. Juni, neue Wege der Mitglieder- und Jugendwerbung. Dazu ist von 11 bis 16 Uhr auf dem Spielplatz in Höfendorf mit einer Musik-Olympiade, Auftritten der musikalischen Früherziehung und der Jugendkapelle Eins sowie der Instrumentenvorstellung ganz schön etwas für die Besucher geboten. Auch für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt, unter anderem mit leckerem Eis. Außerdem werden noch an diesem Nachmittag die Gewinner des Kreativ-Wettbewerbs bekannt gegeben. Es winken eine Eintrittskarte nach Tripsdrill sowie Gutscheine ins Rofu Kinderland und ins Eiscafé. Die Kinder mussten dazu einen Beitrag zum Thema »Family, Music & Fun« einsenden.

# »Lächeln ist nichts Witziges«

## Interview | Welche Wirkungen Lach-Yoga und Qi-Gong auf den Körper haben

**Hechingen.** Beim VHS-Kurs »Entspannter, freudiger, genussvoller durch die Jahreszeiten, Übungen und Anstöße zur naturnahen Lebensführung« wird sich Dozentin Gudrun Roth-Ganter mit einer Mischung aus ernährungstechnischen, naturbezogenen und körperlich-geistigen Themen befassen. Dabei dienen Wandern, Entspannungsübungen und Techniken wie Qi-Gong und Lach-Yoga als Zugänge zu einem achtsameren Leben. Ein Gespräch über klinisches Qi Gong, Energiebahnen und welche Personengruppen sich dafür interessieren.

### Im Gespräch mit



Gudrun Roth-Ganter

Menschen teilen möchte.

#### Vor allem Qi Gong und Lach Yoga sind ja interessante Fähigkeiten in ihrem Profil: Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist eine meditative Bewegungsform, die aus dem Chinesischen stammt und für medizinische Zwecke eingesetzt wurde. Ich habe das klinische Qi Gong erlernt, das sich mit dem System von nicht anatomisch nachweisbaren Energiebahnen auseinandersetzt. Diese Bahnen werden seit tausenden von Jahren bei bestimmten Krankheiten akkupunktiert. Mit dieser Technik können eben auch Krankheiten gelindert werden. Ein Energiestau kann durch Akupressur oder Akupunktur mobilisiert werden. Lach-Yoga ist vor allem auf

die Atmung ausgerichtet. Beim Lachen werden bestimmte Muskeln aktiviert und diese senden Impulse an das Gehirn, welches dann dementsprechend Endorphine ausschüttet. Lächeln ist eigentlich nichts »Witziges«, es hat wie Atmen oder Singen ganz starke Wirkungen auf Körper, Geist und Seele. Qi Gong und Lach-Yoga wirken auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Sie sind deshalb hilfreiche Methoden bei meinen ganzheitlichen Seminaren.

#### Welche Rolle spielt die heilende Wirkung von Pflanzen in Ihren Seminaren?

In jedem Seminar wird mindestens eine saisonale Pflanze, ein Baum und ein Strauch besprochen. Dabei nehmen wir verschiedene Blickwinkel ein. Themen sind zum einen der medizinische Aspekt, zum anderen die Verwendung in der Küche, sowie geschichtliche und kulturelle Hintergründe. Wenn es sich ergibt, erzähle ich auch über Sagen und Mythen, die sich um die Pflanze ranken.

#### Wie viel macht Theorie in Ihrem Kurs aus? Wie lange

#### ist Ihr theoretischer Vortrag anteilmäßig?

Die Theorie fließt kontinuierlich ein. Dabei hängt die »Länge« davon ab, wie wissbegierig die Teilnehmer sind. Wenn es »Katzen und Hunde regnet«, wird der Kurs verschoben. Deshalb ist es wichtig, dass ich die Kontaktdaten der Teilnehmer habe, um zeitnah reagieren zu können.

#### Welches Klientel nimmt an Ihren Veranstaltungen teil?

Die Klientel ist breitgefächert. Bei der VHS sind alle vertreten: Berufstätige, Manager, Lehrer und Hausfrauen. Aufgrund der Corona-Situation sind in den letzten zwei Jahren alle geplanten Kurse ausgefallen. Wir hoffen, dass die Menschen sich in diesem Jahr wieder »trauen«, zu den Seminaren zu kommen.

#### Damit man sich wohlfühlt, müssen sich die Teilnehmer auch miteinander wohlfühlen. Wie gelingt Ihnen das, die Teilnehmer gruppenspezifisch unter einen Hut zu bekommen?

Das ist eine schwierige Frage. Das hängt von vielen Faktoren ab. Wichtige Einflussfaktoren sind Klarheit, Achtsam-

keit, Offenheit, Authentizität und die Fähigkeit, andere zu begeistern.

#### Die Fragen stellte Anna Adler.

### INFO

#### Viele Angebote

**Die Serie**  
Vom Englischkurs für Erwachsene, Gymnastik mit Babys bis hin zum Klöppeln – auch in diesem Semester bietet die Hechinger Volkshochschule zahlreiche Kurse zu verschiedensten Themen. Wir stellen einige davon vor.

**Der Kurs**  
Am Samstag, 25. Juni, um 13.30 Uhr startet der VHS Kurs, weitere Infos auf der Internetseite der VHS Hechingen. Gudrun Roth-Ganter ist Dozentin im Bereich Medizin- und Medizintechnik und Fachbuchautorin. Die Teilnehmer des Kurses wandern rund um Hechingen unterhalb der Burg. Alternative Angebote gibt es für Menschen mit Handicap an anderen Standorten, in Hechingen noch nicht.

# Franz Wiest war Feuerwehrmann mit Leib und Seele

## Nachruf | Rangendingens ehemaliger Bauhofleiter ist am Sonntag verstorben / Mitglied des Gemeinderats

■ Von Roland Beiter

**Rangendingen.** Der ehemalige Rangendinger Bauhofleiter Franz Wiest ist am Sonntag im Alter von 65 Jahren zu Hause in seinem Eigenheim verstorben. Die Urnenbeisetzung ist heute um 14 Uhr auf dem Friedhof in Rangendingen.

Seine Heimatgemeinde, wo der Verstorbene am 28. August 1956 als zweiter von drei Söhnen der Eheleute Melchior und Elisabeth Wiest das Licht der Welt erblickte, lag dem Verstorbenen zeitlebens sehr am Herzen. Wenn er von auswärts dorthin zurückkehrte, freute er sich jedes Mal über

den Anblick des Kirchturms und fühlte sich daheim angekommen. So war es nicht verwunderlich, dass er viele Jahre seines Lebens in deren Dienst stellte.

Seine Tätigkeit als Bauhofleiter übte Franz Wiest von 2002 bis zu seinem Ruhestand im Jahr 2018 insgesamt 16 Jahre mit großem Pflicht- und Verantwortungsbewusstsein aus. Bis zu seinem Dienstantritt beim Bauhof gehörte er zwischen 1994 und 2002 acht Jahre dem Gemeinderat an.

Beruflich hatte sich Franz Wiest schon früh dem Werkstoff Holz verschrieben. Schon als Bub wollte er Schreiner

werden, was er nach dem Besuch der Volksschule mit seiner Ausbildung bei der Schreinerei August Wannemacher auch verwirklichen durfte. Nach der Gesellenzeit legte er 1986 die Meisterprüfung ab und machte sich mit seiner eigenen Schreinerei selbstständig – zuerst in der Starzelstraße in den Räumen der ehemaligen Firma Taxis, dann in der eigenen Werkstatt, die er 1994 im Hitztenried gebaut hatte.

1980 heiratete der Verstorbene Ursula Biesinger aus Hirrlingen. Aus der Ehe gingen zwei Töchter hervor. Auch zu Hause ging ihm die Holzarbeit nie aus. Er schnitz-

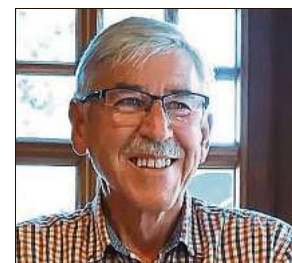
te seine Krippenfiguren selbst und war als Schreiner stets zur Stelle wenn es galt, für seine fünf Enkelkinder etwas zu basteln oder zu bauen. Sie waren sein ganzer Stolz und er unternahm viel mit ihnen.

Der Verstorbene war mit Leib und Seele Feuerwehrmann. Mit 18 Jahren – vorher durfte man damals kein Feuerwehrmann werden – trat er in die Freiwillige Feuerwehr Rangendingen ein. Als Zugführer war er mehrere Jahre deren erster Stellvertretender Kommandant. Davor schon hatte er maßgeblich an der Gründung und dem Aufbau der hiesigen Jugendfeuerwehr

mitgewirkt und war einige Jahre deren Jugendwart.

Wiest wusste in der Feuerwehr stets die gute Kameradschaft und die Geselligkeit seiner Feuerwehrkameraden zu schätzen. So übernahm er bis zu seinem Tod die Aufgabe des Obmanns der Altersabteilung. Als naturverbundener Mensch unternahm er gemeinsam mit Feuerwehrkameraden auch zahlreiche Wander- und Radausflüge und war auch gerne in der Bergwelt unterwegs.

Für seine Heimatgemeinde konzipierte Franz Wiest die vier Rangendinger Rundwanderwege und kümmerte sich



Schreinermeister Franz Wiest ist im Alter von 65 Jahren verstorben. Foto: privat

um deren Beschilderung. 1995 war er dabei, als der Heimatverein gegründet wurde. Zehn Jahre war er aktiver Sänger beim Gesangverein. Außerdem spielte er Mundharmonika und Gitarre, mit welcher er gern die Weihnachtsfeiern bei der Feuerwehr, aber auch so manche Feier im Familienkreis begleitete.