

Musiknacht auf der Dachterrasse

Die Musiknacht in Gröbenzell hat stimmungsvoll begonnen. Auf der Dachterrasse des neuen Rathauses genossen die Besucher am Samstag in Liegestühlen und auf Bierbänken die entspannten Klänge des Akustik-Trios Clax. Die Idee zu diesem besonderen Auftakt hatte Bürgermeister Martin Schäfer an Veranstalter Thomas Breitenfellner herangebracht. Danach ging es an 14 anderen Spielorten weiter. Zu den Publikumslieblingen gehörte das Café Maya an der Kirchenstraße. Hier sorgten eine Sängerin und ein DJ mit Dance-Beats für ausgelassene Stimmung, viele Gäste tanzten unter dem sommerlichen Abendhimmel. Aber auch andere Locations wie Stockwerk, Burgerbar oder Frisör begeisterten mit Livemusik.

FOTO: WEBER



IHRE REDAKTION

für die Kommunen

Eichenau
Gröbenzell
Olching
Puchheim

IN KÜRZE

Olching

Autofahrer mit zwei Promille unterwegs

Polizeibeamte kontrollierten am Sonntag, gegen 2.10 Uhr, in der Hauptstraße/Bahnhofstraße einen Autofahrer aus Olching. Wie die Polizei mitteilt, war der 33-Jährige allerdings derart betrunken, dass ein Atemalkoholtest nicht sofort gelang. Erst auf der Dienststelle klappte es: Der Test ergab etwa zwei Promille.

Puchheim

Grundschüler beim Fußball-Cup

Nach zwei Jahren Coronapause fand wieder der Fußballcup der Nachwuchs-Kicker statt. Zwölf Grundschulen traten auf den Sportanlagen in Mammendorf in Gruppenphase, Halbfinale und Finale gegeneinander an. Mit viel Leidenschaft und Einsatz setzte sich die Mannschaft der Grundschule Puchheim am Gerner Platz unter lautstarken Anfeuerungsrufen der mitgereisten Fans durch und gewann den Wanderpokal. Dabei zeigte das Team eisernen Nerven, als es im Halbfinale und Finale jeweils im Elfmeterschießen als Sieger vom Platz ging. Den zweiten und dritten Platz belegten die Grundschulen aus Graßlfing und Maisach.

Gröbenzell

Mit Flasche ins Gesicht geschlagen

Bei einem Streit am Sonntag in der Kirchenstraße schlug ein Unbekannter einem 19-jährigen Eichenauer mit einer Flasche ins Gesicht. Gegen 2.16 Uhr gerieten die beiden aneinander. Der Unbekannte versuchte, dem Eichenauer dessen Handy zu entreißen. Da es ihm laut Polizei nicht gelang, eskalierte die Situation. Der Angreifer entfernte sich unerkannt. Die Polizei ermittelt wegen gefährlicher Körperverletzung. Zeugen werden gebeten, sich bei der Polizei unter (08142) 29 30 zu melden.

Jedes Buch wird belohnt

Sommer, Sonne, ein gutes Buch oder ein Hörbuch? Ein Comic oder doch kreative Herausforderungen und Aktionen? Schüler bis zur 8. Klasse können von 25. Juli bis zum 17. September kostenlos beim Sommerferien-Leseclub mitmachen. Es warten über 100 extra angeschaffte Medien. Die Anmeldung ist ab sofort in der Gröbenzeller Bücherei möglich. Für jedes gelesene oder gehörte Buch gibt es einen Stempel im Sommer-Journal. Außerdem gibt es sechs Wochen-Challenges, deren Erledigung jeweils bis zu zwei Stempel bringen kann. Als Club-Mitglied können Schüler beim Sommerprogramm ebenso Stempel sammeln. Alle Teilnehmer sollten sich den 24. September vormerken, da findet die Abschlussveranstaltung inklusive Verlosung statt. Der Sommerferien-Leseclub ist eine bayernweite Aktion der Büchereien. Kinder, die noch keinen eigenen Bücherausweis haben, können auch mitmachen.

Susanne Medland
Gröbenzell

Er will mit Fitness-Mythen aufräumen

Die perfekte Figur in drei Wochen, Waschbrettbauch in wenigen Monaten: Solche Dinge werden gerne von der Fitnessindustrie versprochen, um Menschen zur Kasse zu bitten. Ein Eichenauer hat genug davon und wirbt mit einem Buch für Geduld, zum Wohle des Körpers.

VON ANDREAS SCHWARZBAUER

Eichenau/Olching – Thomas Loch konnte die vielen falschen Versprechen der Fitnessindustrie wie „Ein Sixpack in nur sechs Wochen“ oder „Ein Gewichtsverlust von 20 Kilogramm in drei Monaten“ einfach nicht mehr hören. „Es muss in der heutigen Zeit immer alles schnell gehen, aber das funktioniert nicht. Fitness ist kein Fastfood“, sagt er.

Deshalb hat der 39-jährige

Eichenauer ein Buch geschrieben. In „Königsdisziplin gesunder Körper“ will er Fitness- und Abnehm-Märchen entlarven. „Die Fitnessindustrie ist ein Wirtschaftszweig, der den Menschen schnelle Lösungen verkaufen will, die nicht funktionieren, aber Profit bringen“, sagt er. Gleichzeitig wolle er die Leser an die Hand nehmen, damit sie einen gesunden und leistungsfähigen Körper bekommen.

Loch hat in das Buch seine eigenen Erfahrungen einfließen lassen, denn er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema. „Ich trainiere, seit ich 13 oder 14 Jahre alt bin. Ich wollte damals Selbstwertgefühl aufbauen, um in der Schule nicht gemobbt zu werden.“ Nach einer Ausbildung zum Fitness- und Personal-Trainer am privaten Dr. Gottlob-Institut machte er sich 2003 selbstständig und eröffnete 2005 ein Studio in Olching. Loch ist es wichtig,



Setzt auf ganzheitliches Training: Fitness-Trainer Thomas Loch.

für jeden Kunden ein individuelles Programm zu erarbeiten und nicht jeden Trend blind mitzumachen.

Ein Beispiel sei das EMS-

Training, bei dem elektrische Impulse die Muskeln stimulieren sollen. „Einem gestressten Unternehmer Strom durch den Körper zu

jagen, ist unter Umständen keine gute Idee. Er braucht eher das Gegenteil“, meint Loch. Jeder neue Kunde müsse bei ihm zunächst einen ausführlichen medizinischen Check-Up machen. Dabei würden Krankheiten, Operationen, Blutwerte und Medikamente abgefragt. Zudem erstellten er und sein Team eine genaue Leistungsdiagnose, bei der sie unter anderem die Fett- und die Muskelmasse sowie die Kraft und Beweglichkeit messen. Anschließend werde ein passgenauer Fahrplan erarbeitet.

Loch hat sich als Personal-Trainer zudem vom TÜV zertifizieren lassen. Dafür musste er Fragen zu seiner Arbeit mit den Kunden beantworten und Fitnessübungen vorführen. „Mir ist dieses Qualitätssiegel wichtig, denn nur, weil jemand ein Sportstudium oder einen Trainerschein hat, heißt das nicht, dass er gut mit Menschen umgehen kann.“

Der 39-Jährige betont, dass es für ihn entscheidend sei, sich ständig zu verbessern. Dadurch habe er sich inzwischen einen guten Ruf erarbeitet. Zu seinen Kunden zählten Prominente und Profisportler wie der Fußballer des TSV 1860, Tim Rieder. Auch die Pro-Sieben-Sendung Taff wurde auf ihn aufmerksam. Drei Mal trat er in der Fernsehsendung als Experte auf und analysierte unter anderem Heimtrainer wie ein Rudergerät oder ein Laufband.

Lochs Arbeitstag geht meist von 8 bis 21 Uhr. Dennoch sollen seinem ersten Werk „Königsdisziplin gesunder Körper“ noch zwei weitere Bücher folgen. Themen sollen Kinder und Jugendliche sowie die Fitnessbranche sein. Wenn er vom Beruf abschalten will, geht der Eichenauer gerne „lecker essen“ oder liest. Und dann warten noch ganz neue Aufgaben auf ihn: Er wird Papa.



Ein Scheck für die Volksfest-Musi

Die Sparkasse Fürstenfeldbruck hat dem Puchheimer Bläserorchester 1000 Euro aus dem Erlös des PS-Sparens spendiert. Filialdirektor Andreas Suppmann (l.) übergab einen symbolischen Scheck an Dirigent Wolfram Rothert im Rahmen des Volksfestes. Mit dem Geld sollen Mischpult und Mikrofone angeschafft werden, um Mietkosten zu reduzieren.

Da haben die Clowns gut lachen

Die Bernhard-Rößner-Schule in Gröbenzell hat bei einem Spendenlauf 2500 Euro für die Klinikclowns gesammelt. Diese zaubern kranken Kindern ein Lächeln auf die Lippen, was zur Heilung beitragen kann. Auf dem Foto (v.l.) Petra Schmid (Vize-Schulleiterin), Julia Weiß (Schulleiterin), Klinikclown Mathilda und Stefanie Wiontzek (Lehrerin) mit Schülern.



LESERBRIEF

Ein Kindergarten ist so viel mehr als nur ein Betreuungsort

Zu den Berichten über die fehlenden Kita-Plätze in Gröbenzell:

Gröbenzell ist meine Heimat, mein Zuhause. Ich bin hier aufgewachsen, mit allem, was dazu gehört: Krabbelgruppe, Spielgruppe, Kindergarten, Schule, Musikunterricht, Sportverein. Meine Großeltern leben hier, meine Eltern, mein Onkel und Tante, mein Bruder mit Familie, meine inzwischen eigene Familie und viele Freunde.

In Gröbenzell sind meine Wurzeln und als junge Er-

wachsene war Gröbenzell immer mein Anker auf der Weltkarte und Zufluchtort nach Zeiten im Ausland. Zur Gründung meiner eigenen Familie kam daher nur Gröbenzell in Frage, denn ich möchte meinen zwei Kindern die Nähe und den engen Kontakt zur Verwandtschaft bieten. Ich wünsche mir für meine Kinder jedoch auch, dass sie im gleichen Ort wie ich ihre Kindheit erleben und ihre Wurzeln schlagen können.

Dazu gehört die soziale Gemeinschaft eines Kindergar-

tens, das Schließen von ersten vielleicht lebenslangen Freundschaften. Nach dem Kindergarten sehen sich die Kinder sehr wahrscheinlich in der Schule wieder und merken, dass sie auf einem gemeinsamen Weg gehen. Das schafft Stabilität und Geborgenheit.

Mein Sohn wird im Herbst 3,5 Jahre alt sein. Er hat keinen Kindergartenplatz bekommen. Er wird dadurch erst einmal nicht Teil seiner gleichaltrigen Gemeinschaft sein können. Und nächstes Jahr, mit 4,5? Wird es dann

mehr Personal und Kindergärten geben? Wie sieht es in ein paar Jahren aus, wenn meine Tochter soweit ist? Werden dann wieder Kinder mit arbeitenden Müttern priorisiert? Wir sind in der glücklichen Position, dass ich als Mutter die Kinder in ihrer Entwicklung die ersten Jahre Vollzeit begleiten kann.

Blieb durch diese Entscheidung meinem Sohn nun der Kindergartenplatz verwehrt? Eine Entscheidung, die ihm eigentlich nur Vorteile bringen sollte. Die sozialen Fähigkeiten und der Ausbau des

Selbstvertrauens, welches ein Kind im täglichen Umgang mit Gleichaltrigen lernt, kann eine Mutter alleine Zuhause nicht ersetzen.

Ein Kindergarten ist so viel mehr als nur eine Betreuung während der Arbeitszeit. Im Kindergarten lernen Kinder viele wichtige Kompetenzen und erleben was es bedeutet einer Gemeinschaft anzugehören.

Ich bin nicht wütend, wie viele andere Eltern in Gröbenzell. Ich bin nur sehr enttäuscht.

Enttäuscht, dass ich mei-

nem Sohn erst einmal noch nicht die schöne Kindergartenzeit ermöglichen kann. Enttäuscht von meiner Gemeinde, die vom demografischen Wandel überrascht zu sein scheint, die lieber auf andere Orte mit dem gleichen Problem verweist statt eigene Versäumnisse einzuräumen und die ihre Verantwortung zur Lösungsfindung bequem an die Eltern abgibt. Ich bin enttäuscht, enttäuscht von meiner Heimat, enttäuscht von meinem Zuhause.