

STUBAT

Mit und für Senioren gestaltete Zeitung der Stadt Dornbirn | März 2019 | Nr. 98



Muschpr durch den Frühling

Liebe Leserinnen und Leser!

Zuerst möchte ich mich im Namen der Redaktion der Stubat ganz herzlich bei Ihnen für die großzügige Unterstützung bedanken. Einmal im Jahr versuchen wir die Leserinnen und Leser um einen freiwilligen finanziellen Beitrag für die Produktion und den Versand der Dornbirner Seniorenzeitung – die Redaktion arbeitet ja bekanntlich ehrenamtlich. Ihre Unterstützung ist nicht nur ein deutliches Zeichen der Wertschätzung, wir können damit auch einen großen Teil der Kosten abdecken. **Vielen herzlichen Dank.**

Sie halten die mittlerweile 98. Ausgabe der Dornbirner Seniorenzeitschrift in Ihren Händen. Das bedeutet, dass die Stubat seit fast 25 Jahren regelmäßig viermal jährlich erscheint. Die Jubiläumsausgabe gibt es dann Anfang September – wir freuen uns schon darauf. Viele und vor allem positive Rückmeldungen haben uns zur letzten Ausgabe erreicht. Das gewählte Thema **Frauen** war herausfordernd, aber auch gut und wichtig. Nicht nur in Dornbirn waren die Leistungen herausragender Frauen der vergangenen Jahrzehnte wenig bekannt. Besonders da Dornbirn als erste Stadt im Land von einer Bürgermeisterin geleitet wird, war es uns ein Anliegen, die starken Frauen Dornbirns vor den Vorhang zu holen. Wir sind sicher, dass es davon noch deutlich mehr gibt und sahen dies auch anhand der Rückmeldungen bestätigt. Sollten Sie weitere Beispiele kennen, teilen Sie uns diese bitte mit. Für die Geschichtsforschung ist dies ein wichtiger Beitrag.

Muschpr wird der Frühling, wenn es nach dem Motto dieser Ausgabe gehen soll. Nicht nur die Natur erwacht nach einem doch schneereichen Winter wieder zu neuem Leben; auch die Leserinnen und Leser finden in den Beiträgen das eine oder andere, das sie bewegen soll. Vom Eltern-Kind-Turnen, das sich für viele Familien zum Großeltern-Treffpunkt entwickelt hat, über die Kneippbewegung, die Herzsportgruppe bis hin zu Anleitungen, wie man auch im Alter **muschpr** und beweglich bleibt: zur Verfügung gestellt von den Physiotherapeuten unseres Krankenhauses. Unser Stadtarzt Dr. Andreas Perle hat weitere Tipps parat und einer der Beiträge macht sogar den Vorschlag, den Hund als Fitnessgerät zu verwenden. Darüber hinaus gibt es auch in dieser Ausgabe der Stubat zahlreiche Informationen rund um die Seniorenprogramme der Stadt und der verschiedenen Senioreneinrichtungen.

Die Sommerausgabe wird sich im Juni dem Thema **Zweirad** widmen. Sollte Ihnen, geschätzte Leserinnen und Leser, dazu etwas einfallen: Wir freuen uns immer wieder über die Beiträge, die uns zugesendet werden. Im Namen der Redaktion wünsche ich Ihnen viel Spaß mit der neuen Ausgabe der Stubat und einen schönen Frühling. Bleiben Sie **muschpr!**

Ralf Hämmerle

Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber Amt der Stadt

Dornbirn, Rathausplatz 2,
6850 Dornbirn

Redaktion Ralf Hämmerle,
Charlotte Erhart, Klaus Fessler,
Elisabeth Fink-Schneider, Andrea
Bonetti-Mair, Werner Matt,
Wolfgang Rümmele, Franz Rein,
Philipp Wittwer, Helmut Lecher,
Elke Tschann, Petra Zudrell, Aaron
Salzmann, Helmut Fußenegger,
Irma Fussenegger, Ulrich Nachbaur

Kontakt Silvia Gächter

T +43 5572 306 3101

Titelbild Wandern am First 1967

Zuschriften an Amt der Stadt
Dornbirn, STUBAT, Rathausplatz 2,
6850 Dornbirn, E-Mail:

charlotte.erhart@dornbirn.at

Die Stubat gibt es auch im

Internet unter <http://dornbirn.at>

Das Lebenselixier Bödele und seine Wirkung auf den **muschpren** Walter Rümmele

TEXT Aaron Salzmann

Muschpr ist ein heutzutage kaum mehr bekanntes Wort, welches ein agiles und rüstiges Leben im höheren Alter umschreibt – und damit perfekt, um den neunzigjährigen Walter Rümmele an dieser Stelle vorzustellen. Herr Rümmele sieht nämlich nicht nur auf ein buchstäblich **bewegtes Leben** zurück, in dem er sich als Langläufer, Schifahrer, Bergsteiger und sogar als Schispringer beweisen konnte, er ist auch nach wie vor in den Bergen anzutreffen, am allerliebsten an seinem Hausberg, dem Bödele.

Der bei gutem Wetter kaum zu Hause anzutreffende Rentner – der Redakteur musste entsprechend hartnäckig bleiben, um ein Interview zu bekommen – ist damit wohl einer der ältesten aktiven Schifahrer in Vorarlberg.

Hausberg

Seit 85 Jahren zieht es Walter Rümmele von seinem Geburts- und Wohnhaus, welches der Großvater im 19. Jahrhundert kaufte, nun schon aufs Bödele. Dorthin zu kommen stellt heute keine große Schwierigkeit mehr da – nicht umsonst wird das Bödele von vielen als der **Hausberg Dornbirns** betrachtet. In seiner Kindheit war von diesem Komfort aber noch nichts zu spüren. Bis nach Kriegsende hatte er wie die meisten Leute den Berg mühsam zu Fuß zu erklimmen – auf dem Rücken zumeist seine Schier. Oben angekommen, musste dann auch noch die Schipiste hinaufgelaufen werden, um in den Genuss des Fahrens zu kommen.

Das Bödele als Zentrum der Familie

Egal zu welcher Jahreszeit, das Bödele wurde von Walter Rümmele und seiner Frau Herlinde immer gerne besucht. Dorthin luden die beiden ihre Gäste 1959 sogar zu ihrer Hochzeitsfeier ein und verbrachten den Großteil ihrer Freizeit am Berg. Der begeisterte Sportler brachte seiner Frau so auch den schnellsten Schwung bei und über-



Walter Rümmele am Hochälpele, 2007/2008 | Foto: privat



Wettkampf-Urkunde vom Bödele Frühjahrsspringen, April 1946 | Foto: Aaron Salzmann

raschte sie einst – noch bevor sie geheiratet hatten – mit einem neuen Paar Ski vom Fussenegger aus Dornbirn.

Auch generationenübergreifend konnte Walter Rümmele sein Wissen, welches durchaus beträchtlich ist, an die Nachkommenschaft weitergeben. Neben der erfolgreichen Erklimung diverser höchster Berge Europas stellte Herr Rümmele sein Können über Jahre hinaus in vielen Wettbewerben im Schilaufl, Schisprung und der nordischen Kombination unter Beweis. Die hier angeführte Urkunde ist also nur eine von vielen sportlichen Errungenschaften. *Seinen Ehrgeiz und Spaß an der Sache stellt er auch in älteren Jahren noch unter Beweis* – so erlernte er vor ein paar Jahren noch den richtigen Carvingsschwung, trat mit über 60 Jahren noch bei Schirennen an und war hauptverantwortlich für den Bau des aus Bödeleholz bestehenden Gipfelkreuzes an der Wösterspitze, welches 1987 von Pfarrer Fussenegger aus dem Oberdorf eingeweiht wurde.

Hüttenleben

Seine Frau beschreibt ihn als jemanden, der lieber früh zu Bett geht, um dann im Gegenzug schon im Morgengrauen zu Wanderungen aufzubrechen. So traf es sich gut, dass der spätere Prokurist nach seiner Matura beim Textilbetrieb Kirchberger eine Stelle fand. Die Firma hatte nämlich eine Hütte am Bödele, genauer gesagt

an der Weißstanne. Von dort aus ergaben sich hervorragende Wandermöglichkeiten. Auf Komfort musste allerdings gänzlich verzichtet werden. Es gab weder fließend Wasser noch Strom und nur wenig Platz. Die Hütte war daher nicht übermäßig beliebt innerhalb der Firma – das junge Ehepaar Rümmele einmal ausgenommen, welches dort so viel Zeit wie möglich verbrachte. Später konnten sie sich in der Hütte von Familie Metzler einmieten – ebenfalls an der Weißstanne – sofern diese die Hütte nicht selbst brauchten. Dort gefiel es den Eltern von vier Kindern so gut, dass sie nun schon seit 49 Jahren so oft wie möglich mit Kind und Kegel hinfahren, um die herrliche Bergwelt zu genießen, die das Ehepaar *jung und agil* hält.

Walter und Herlinde Rümmele | Foto: Aaron Salzmann



Bödele-Ausstellung 2020

Wir suchen für unsere Ausstellung vor allem noch Objekte, aber auch Gästebücher, Filme, Erinnerungen, persönliche Andenken oder Reisesouvenirs, private Fotos oder sportliche Auszeichnungen ..., die in Beziehung zum Bödele stehen. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf und vereinbaren Sie einen Termin unter

Stadtmuseum Dornbirn

T +43 5572 306 4911

stadtmuseum@dornbirn.at

www.stadtmuseum.dornbirn.at

www.instagram.com/stadtmuseumdornbirn

www.facebook.com/stadtmuseumdornbirn

Völkara

*Hopp, sctopp,
juck, zruck,
gang, fang,
schüß, üs,
kio, hio,
duß, Schluss.*

Egon Moser



Die Anfänge des Kneippens in Dornbirn

TEXT Klaus Fessler



Prälat Sebastian Kneipp

Der Priester Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) aus dem bayrischen Stephansried entdeckte um etwa 1850 die heilende Wirkung des Wassers und entwickelte ein in der Praxis erprobtes System von Wassergüssen und -kuren. Im Zusammenwirken mit Heilkräutern und Anleitungen zu gesunder Lebensweise bildete sich das System als *Fünf-Säulen-Therapie* (Wasser - Bewegung - Ernährung - Kräuter - Ordnung) zu einer ganzheitlichen Medizintradition.

Der populäre Wasserpfarrer kannte sehr wohl die Grenzen seiner Methode und band daher Ärzte mit ein, vor allem als ab 1855 in Wörishofen ein Kneipp-Kurbetrieb entstand. Dennoch wurde er anfänglich als *Kurpfuscher* behördlich verhöhnt und von Medizinern angefeindet.

Aber durch seine Heilerfolge und weil die Wasseranwendungen mit Güssen und Wassertreten auch zuhause durchgeführt werden konnten, verbreitete sich seine Selbsthilfe-Therapie rasant, besonders nach Herausgabe seiner Schriften *Meine Wasserkur* (1887) und *So sollt ihr leben* (1890).

Spätestens als Pfarrer Kneipp dann von Prominenten wie Erzherzog Joseph oder der österreichischen Kaiserin Sisi (1892) konsultiert wurde, oder als er 1893 von Papst Leo XIII. gewürdigt und zum *Päpstlichen Geheimkammerer* ernannt wurde, war seine *Lehre* in aller Munde und wurde ein weltweiter Erfolg. Im Sommer 1889 weilten im kleinen Kurort Wörishofen bereits 4000 Kranke zur Kur und mit der Gründung von Kneippvereinen und dem Kneipp-Bund wurde das Kneippen zu einer regelrechten Massenerscheinung.

Die Kneippianer in Vorarlberg

Bereits im Jahre 1890 berichteten die Zeitungen von Kneippianern in Andelsbuch. Auch das *Mineralbad Diezlings* bei Hörbranz inserierte 1892 als *Kneippische Kaltwasser-Heilanstalt*. Dort wirkte Gemeindefeldarzt Allgajer, der zuvor bei Pfarrer Kneipp praktiziert hatte. Aber auch in Dornbirn scheint das Kneippen bereits 1890 einen regelrechten Boom erlebt zu haben: *...Da waltet eben die neu in Schwung gekommene Kalt-Wasser-Kur und zwar jene nach der Methode des Herrn Pfarrers S. Kneipp. In sämtlichen Vierteln unserer großen Gemeinde werden mit besonderer Fertigkeit die verschiedenen Güsse und Wickel gehandhabt, und nach dem letzten Schneeechen konnte man nicht selten Nachts Barfüßer antreffen, welche ihr verordnetes Spaziergänglichchen machten... (VLZ vom 18.3.1890)*

Der erste Kneippverein Vorarlbergs wurde allerdings in Lustenau im Jahre 1895 gegründet. Die Lustenauer hielten 1896 bewusst im Dornbirner Vereinshaus eine Konferenz ab, um neue Kneippvereine anzuregen. *Die (Dornbirner) Kneippianer sollen sich daselbst sehr vermehrt haben*, berichtete das *Vorarlberger Volksblatt*.



Fig. 1. Der Knieguss.

Fig. 2. Der Kopfguss.

Kneippkur mit Wassergüssen

Als Gründervater Prälat Kneipp am 17. Mai 1897 seinen 76. Geburtstag feierte, war seine Gesundheit bereits schwer angegriffen, im Juni lag er dann im Sterben und auch die Vorarlberger Zeitungen berichteten tagtäglich über seinen Zustand, als ginge es um den Kaiser oder den Papst: *...4. Juni Früh 6 Uhr: Besserung hält an. Patient nimmt die Mahlzeiten außerhalb des Bettes ein. Puls 96 regelmäßig. Respiration 22.* Am 17. Juni jedoch verschied Prälat Kneipp.

Gründung des Dornbirner Kneippvereins

Nach seinem Tode war die Kneipp-Bewegung populärer denn je zuvor, und nur wenige Monate später war auch in Dornbirn die Zeit reif für eine Vereinsgründung der Kneippanhänger.

Am 12. November 1897 meldete eine Zeitung dann die Konstituierung des Kneipp-Vereines. An seiner Gründung scheinen besonders die Lustenauer Johann Hämmerle und Robert Vetter stark mitgewirkt zu haben, da sie am 19. März 1898 bei der ersten Versammlung im Dornbirner Vereinshaus als Referenten in Erscheinung traten. Als Vorstände des Dornbirner Vereins wurden der Lehrer Johann Georg Winsauer und der Mühlenbesitzer Gustav Rhomberg gewählt. Weinhändler Johannes Thurnher wurde Kassier und Lehrer Andreas Eß Schriftführer. Als Beisitzer fungierten die Lehrer Max Schmiedinger, Josef A. Huber und der Kunstmaler Engelbert Luger. Wichtigstes Vereinsziel war es, die Kneipp-Kuren

und Wasseranwendungen unters Volk zu bringen. Schon am 24. April fand eine weitere Versammlung des Dornbirner Kneippvereines im Hatler Löwen statt, bei dem etwa 100 Personen anwesend waren und bei der unter anderem über den Gebrauch von *Heilpflanzen und über die Kuren* in Wörishofen berichtet wurde. Die Wirkung auf die Zuhörer blieb nicht aus, denn im Juli begaben sich zehn Dornbirner auf Kur nach Wörishofen, darunter Stadtrat Gustav Rhomberg und Fabrikant Oscar Rüb.

In den Folgejahren hielt der Kneippverein immer wieder öffentliche Versammlungen ab, bei denen vor allem Kneipp-Nachfolger aus Wörishofen als Vortragende auftraten, wie Prior Bonifaz Reile oder die Kurärzte Dr. A. Baumgartner, Dr. A. Scholz und Dr. F. Kleinschrott. Im Jahre 1908 zählte der Kneippverein an die 200 Mitglieder. Im Jahre 1909 etwa waren nicht weniger als 250 bis 300 Besucher bei einem Vortragsabend anwesend.

Die Frauen waren von Anfang an stark vertreten. Die Kneippanhänger stammten aus allen politischen Lagern und Ständen, vom Fabriksherrn bis zum Arbeiter. Einer dieser Arbeiter, der sich um den Kneippverein besonders verdient machte, war Benedikt Hämmerle aus der Hinterachmühle, der von früh bis spät in der Spinnerei Gütle tätig war und daneben noch monatlich das Kneippblatt an die etwa 200

Mitglieder zustellte. Deswegen nannte ihn die Bevölkerung das *Kneipperle*. Auch die Ausflüge und Kräuterwanderungen waren meist gut besucht und führten etwa 1899 zur Villa Hämmerle auf die Schwende, 1900 in die Schweiz oder 1904 auf die Weißenfluh, wo besonders Enzianwurzeln, Isländisch Moos und Blätterklee gesammelt wurden. 1908 wanderten 80 bis 100 Teilnehmer nach Emsreute und 1911 führte ein Maiausflug über den Fallenberg zum Achrain.

In den weiteren 120 Jahren bis heute entwickelten sich Kneippidee und Verein stetig weiter und im Jubiläumsjahr 2018 konnte der aktive Dornbirner Kneippverein als zweitältester des Landes auf eine lange Tradition zur Förderung der Volksgesundheit zurückblicken. Die Kneippmedizin als Naturheilverfahren wurde im März 2016 im Sinne des Übereinkommens zur Erhaltung des Immateriellen Kulturerbes der UNESCO ausgezeichnet.

Kneipp-Ausflug nach Emsreute, 1912



Dornbirn, 1. Sept. (Kneipp-Verein.) Am vergangenen Sonntag fand im Saale des Vereinshauses eine Versammlung statt, wobei die Statuten des zu gründenden Kneipp-Vereins berathen und hierüber Beschluß gefaßt wurde. Das Comité wählte Herrn Lehrer Winsauer, Hatlerdorf zum Obmann. Die Versammlung war besonders von Frauen gut besucht, wovon circa 40 Personen dem Vereine beigetreten sind. Der Jahresbeitrag beträgt 1 Krone. Das Bad Haslach würde dem Vereine, da es an einem vortrefflichen Punkte Dornbirns liegt, sehr gut passen.

Vorarlberger Landeszeitung vom 3.9.1897

Vorsorg

*I gloub jetzt muoß i dänn
eappas gego mine gichtigo
Fingor tuo, sus kane
dio kleano Cent's gär numma
us dor Geldtäscho nio*

Martha Maria Küng



Hunde sind Fitmacher und helfen beim „Anbandeln“ zwischenmenschlicher Beziehungen. | Foto: Stadt Dornbirn

Fit mit Hund

TEXT Ralf Hämmerle

Woher die Formulierung **den inneren Schweinehund überwinden** kommt, ist weder überliefert, noch macht sie Sinn. Hunde und Schweine sind immer aktiv; Hunde freuen sich, wenn Frauchen oder Herrchen die Leine in die Hand nehmen und damit einen Spaziergang anmelden und zeigen dies mit heftigem Schwanzwedeln auch deutlich. Hunde sind demnach auch das beste und vor allem verlässlichste Fitnessgerät. Sie fordern ihre Besitzer mindestens dreimal täglich auf, an frischer Luft und bei jedem Wetter zumindest einen kurzen Spaziergang zu machen. Das hält fit und gesund. Studien behaupten, dass Hundebesitzer um mindestens fünf Jahre länger leben als Stubenhocker.

Das ist durchaus nachvollziehbar: Wer sich regelmäßig bewegt, kurbelt die körperliche Aktivität und seinen Stoffwechsel an. Spaziergänge sind nicht nur körperliche Fitmacher, sie tun auch der Seele gut. **Für die Wissenschaft ist offensichtlich klar: Wer häufig mit dem Hund hinausgeht, tut seiner Gesundheit langfristig und bis ins hohe Alter etwas Gutes.** Es gibt sogar Stimmen, Spaziergänge mit dem Vierbeiner ärztlich zu verordnen, denn mit höherem Alter nimmt auch die tägliche Bewegung

ab. Menschen tendieren dazu, im Alter weniger körperlich aktiv zu werden. Allgemein wird geschätzt, dass mehr als die Hälfte der betagten Bevölkerungsgruppe die empfohlene Bewegungszeit von mindestens 150 Minuten pro Woche nicht erreicht.

Doch es geht nicht nur um die Bewegung alleine. Auch wenn der bettelnde Blick des Vierbeiners, einen Spaziergang zu unternehmen, als **extra Motivation** wertvoll ist; der soziale Aspekt hat eine ebenso große Bedeutung. In einer Zeit, in der sich alles immer schneller dreht und es immer schwerer wird, soziale Kontakte zu organisieren und zu pflegen, übernehmen Haustiere eine zusätzliche Rolle als Begleiter durch den Alltag. Als Rudeltiere haben Hunde diesbezüglich mehrere Vorteile. Sie sind sozial höchst aktiv und dies sowohl mit ihren Artgenossen als auch mit der **Meute** zu Hause. Wer, was im Alter leider immer häufiger der Fall ist, alleine lebt, hat mit einem Hund auch einen Gefährten, mit dem der Alltag geteilt wird. Positiver Nebeneffekt – wer regelmäßig mit seinem Hund spazieren geht, trifft immer auch auf Gleichgesinnte und so bietet der Hund eine zusätzliche Möglichkeit neuer zwischenmenschlicher Beziehungen.

Muschpr mit Stadtbad, Karren und dem Dornbirner Laufstreckennetz

TEXT Charlotte Erhart



Frühschwimmer | Foto: Dornbirner Sport- und Freizeitbetriebe GmbH

In Dornbirn gibt es ein vielfältiges Angebot um die Fitness zu stärken und das für Senioren meist zum **Sonderpreis**. Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter, es gibt immer eine passende Möglichkeit. Beginnen wir im schönen Stadtbad in der Schillerstraße. Gleich nach dem bekannten Mammutbaum hat die Bade- und Wellnesseinrichtung ihren Sitz. Sie ist ganz einfach mit dem Stadt- und Landbus zu erreichen. Dafür gibt es selbstverständlich auch spezielle Seniorenangebote. Im Hallenbad angekommen, steht ein breites Angebot für die Besucherinnen und Besucher jeden Alters zur Auswahl: Badebereich, Massage, Wellness und Sauna.

Im Badebereich stehen unterschiedliche Bäderecken für die unterschiedlichen Bedürfnisse und Vorlieben zur Verfügung. Gemütlich und etwas wärmer temperiert geht es im Mehrzweckbecken einher. Für nicht sichere Schwimmerinnen und Schwimmer gibt es ein Piscine mit Stehhöhe und

sehr Sportliche können auf Bahnen im Sportbecken ihre Längen ziehen. Rund um die Uhr ist versiertes Personal für alle Anliegen und Fragen da. In der Sauna kann das Immunsystem speziell im Winter gestärkt werden. Regelmäßiges Saunieren hilft dem Organismus durch die kalte Jahreszeit und rasche Temperaturschwankungen werden besser verkraftet. Auch hilft die Wärme bei Muskelverspannungen. Und wer auf Nummer sicher gehen möchte, bucht einen Massagetermin und lässt sich sanft von den Händen der gelernten Masseurinnen und Masseur behandeln.

Für den gemütlichen Ausklang und entsprechende Stärkung sorgt das Restaurantteam mit Mittagsmenüs und **gschmackiger** Hausmannskost. Das Stadtbad ist auch während des Sommers geöffnet.

Öffnungszeiten Stadtbad Dornbirn

(bis 30. April 2019)

Badebereich

Montag: geschlossen

Dienstag: 7:00 bis 21:00 Uhr

Mittwoch: 9:00 bis 21:00 Uhr

Donnerstag: 7:00 bis 21:00 Uhr

Freitag: 9:00 bis 21:00 Uhr

Samstag: 9:00 bis 20:00 Uhr

Sonn- und Feiertage: 9:00 bis 18:00 Uhr

Sauna

Montag: 17:00 bis 22:00 Uhr Damen - nur während der Schulzeit

Dienstag: 14:00 bis 22:00 Uhr, gemischt

Mittwoch: 14:00 bis 22:00 Uhr, gemischt

Donnerstag: 14:00 bis 22:00 Uhr Damen

Freitag: 14:00 bis 18:00 Uhr Herren, danach 18:00 bis 22:00 Uhr, gemischt

Samstag: 9:00 bis 21:00 Uhr, gemischt

Sonn- und Feiertage: 9:00 bis 18:00 Uhr, gemischt

Tarifinfos

www.stadtbad.at

T +43 5572 22687



Karren Kante | Foto: Dornbirner Seilbahn GmbH

Karren Dornbirn

Frische Luft tut gut, speziell in der Höhe. Mit der Karrenseilbahn können alle **Bergfexe** Panorama, Bergluft und ausgiebige Wandertouren genießen. Entweder startet man zu Fuß von der Karrentalstation Richtung Panoramarestaurant oder zweigt ab und erklimmt einen der schönen Gipfel in der Umgebung, wie den thronenden Staufen. Auch können die Wanderbegeisterten mit der Bahn hinauffahren und von dort ihren Ausflug starten. Gemütliche Panoramawege und Touren stehen zur Auswahl – von jedem Schritt und Höhenmeter profitiert die Gesundheit. Wichtig ist dabei, auf das richtige Schuhwerk und eine entsprechende Verpflegung zu achten. Ohne Durst und Hunger läuft es sich gleich besser. Zum Abschluss kann die Wandertour, die oft auch Heldentat ist, mit Freunden, Familie und Bekannten im Panoramarestaurant bei köstlichen Speisen und Getränken nachbesprochen werden. Auch wenn es anstrengend war, der Stolz bleibt. Und natürlich gibt es für Senioren auch Sondertarife.

Revision

Die Karrenseilbahn befindet sich noch bis zum 15. März 2019 in Revision, das Panoramarestaurant öffnet ebenfalls gemeinsam mit der Seilbahn. Alle fünf Jahre steht eine große vorgeschriebene Revision auf dem Programm: Seile werden überprüft, Gondeln ausgetauscht und vieles mehr. Das Gebiet rund um den Karren zeichnet sich durch gepflegte Wanderwege und tolle, immer wieder frische Innovationen aus, der **Selfie Point** und die **Laufstreckenmessung** sind nur einige davon.

Betriebszeiten ab 16. März 2019

Montag bis Donnerstag: 9:00 bis 23:00 Uhr
Freitag: 9:00 bis 24:00 Uhr
Samstag: 9:00 bis 24:00 Uhr
Sonntag: 9:00 bis 23:00 Uhr

Tarife

www.karren.at
T +43 5572 22140



Das Laufstreckennetz bietet für alle Leistungsniveaus die passende Strecke. | Foto: Werner Micheli

Laufstreckennetz mit Genuss

Und damit lockere Läufe und Spaziergänge noch abwechslungsreicher werden, hat die Stadt Dornbirn als erstes Gebiet in Vorarlberg ein umfangreiches, vollständig ausgeschildertes und abwechslungsreiches Laufstreckennetz, das sich in die bestehende Infrastruktur und das Wegenetz integriert, konzipiert. Für jede und jeden ist die richtige Distanz dabei: einfache Einsteigerstrecken, mittelschwere Distanzen mit Höhenmetern durch die wunderschöne Berglandschaft um Dornbirn sowie knackige Bergläufe für Fortgeschrittene - auch ein Halbmarathon und Marathon sind möglich. Insgesamt wurden 115 Kilometer Laufwege-Strecken ausgeschildert. Selbstverständlich können die Wege auch spazierend begangen werden und das alles zum Nulltarif. Auf ein geeignetes Schuhwerk ist zu achten. Am besten im Fachgeschäft beraten lassen.

Laufstreckennetz im Überblick

Beschilderte Laufstrecke: 115 Kilometer
 Erreichbarkeit: Alle Startpunkte können bequem mit dem Stadtbus erreicht werden.
 Laufstreckenplan: erhältlich bei der Stadt Dornbirn und Download im Internet unter [+43 5572 306 4500](tel:+4355723064500) und auf www.dornbirn.at.

Startpunkte

Birkenwiese
Brücke Nummerngasse
Karren Tal
Karren Berg
Kehlegg

Der Stadtbusfahrer

Bioscht scho muschpr? Diese Frage höre ich oft, wenn ich zugegeben schon relativ früh mit dem Stadtbus unterwegs bin. Meine Kinder nennen das *senile Bettflucht*, wenn ich meinen Tag früh beginne, nicht etwa, weil ich Angst hätte, etwas zu versäumen, sondern weil ich mein Tagwerk erledigen möchte. Im Winter, wenn es länger dunkel bleibt, bin ich etwas später unterwegs – im Sommer genieße ich diese frühen Morgenstunden. Je älter ich werde, desto bewusster sind mir diese Unterschiede und der 21. Dezember wird immer mehr zum Feiertag für mich: dann nämlich, wenn die Tage wieder länger werden und es langsam wieder *aufwärts* geht. Das ist für mich ein ganz wichtiger Aspekt des Älterwerdens. Wenn man der Routine des Arbeitsalltags nicht mehr nachgehen muss, sich die Zeit nach eigenem Belieben einteilen kann und eben dem Lauf der Jahreszeiten und des Tages folgen kann.

Wer den Übergang zwischen seinem Arbeitsleben und der Pension gut übersteht, sich zeitgerecht darum gekümmert hat, seine sozialen Kontakte zu pflegen und auch neben der Arbeit genügend Beschäftigung hat, für den ist der

Foto: Pexels



sogenannte Ruhestand tatsächlich eine schöne Zeit. Ich habe das Glück, Enkel zu haben, denen ich mich widmen kann. Darüber hinaus war meine *Work-Life-Balance*, wie man das heute sagt, gut ausgewogen. Wie in meiner Generation üblich, wurde viel gearbeitet – sowohl im Betrieb als auch zu Hause – es war mir aber auch wichtig, Zeit mit der Familie und mit meinen Freunden zu verbringen. Was eigentlich normal sein sollte, hat heute einen Namen: *Achtsamkeit* nennen es die Fachleute. Ich habe gehört, dass die junge Generation diese Muße wieder für sich entdeckt hat. Den Jungen soll es demnach wieder wichtiger sein, ein ausgewogenes Leben neben ihrem Job zu führen – die Prioritäten hätten sich sogar soweit verschoben, dass Freizeit, Familie und Freunde wichtiger sind als die Arbeit. Wir wurden zwar anders erzogen, ich finde die Entwicklung dennoch gut.

Für mich besonders wichtig ist es, in Bewegung zu bleiben – geistig, aber auch körperlich. Vor dem Fernseher zu versauern, gilt nicht. Lesen ist angesagt, weshalb ich seit Jahren ein bekennender Besitzer einer Jahreskarte unserer Stadtbibliothek bin und auch bereits gelernt habe, wie man Bücher oder Zeitungen digital lesen kann. Wer sich laufend weiterbildet – und dazu habe ich seit der Pensionierung auch endlich mehr Zeit – bleibt wach und geistig *muschpr*. Was für mich ebenfalls sehr wichtig ist, sind meine langen Spaziergänge, manchmal auch mit dem Hund meiner Tochter. Sie ist froh, wenn ich sie damit entlasten kann und ich genieße die Fröhlichkeit und die Freundlichkeit des aufgeweckten Vierbeiners. Jetzt, wenn die Frühlingstage wieder deutlich länger und die Temperaturen wärmer werden, ist das ein ganz besonderes Vergnügen. Und manchmal, wenn der nächste Stadtbus auf sich warten lässt, gehe ich zu Fuß zur nächsten Haltestelle. Mein Tipp für alle: bleiben Sie in Bewegung – bleiben Sie *muschpr!*

Ihr Stadtbusfahrer

Suchbild

TEXT Philipp Wittwer



Skitag am Bödele | Foto: Stadtarchiv, Sign. 60009

Auflösung - Stubat 97

In der letzten Stubat-Ausgabe wurde ein Foto eines Schulausflugs zum Bödele vorgestellt. Dazu haben wir zahlreiche Hinweise aus der Bevölkerung erhalten, sodass wir nun alle abgebildeten Personen kennen.

Von links nach rechts: Irmgard Ruß, Isolde Längle, Erika Bohle, Erika Rümmele, Lore Bilger, Elfriede Kalb, Reinhilde Mäser.

Suchbild – Stubat 98

Auch in dieser Ausgabe bleibt es winterlich. Das Suchbild zeigt einen Skitag im Rudach und stammt aus dem Jahr 1937. Kennen Sie die abgebildeten Personen? Wissen Sie, um welche Hütte es sich handeln könnte?

Falls Sie Hinweise haben, melden Sie sich bitte im Stadtarchiv Dornbirn, Marktplatz 11
Philipp Wittwer, T +43 5572 306 4906
philipp.wittwer@dornbirn.at

Skitag im Rudach 1937 | Foto: Stadtarchiv, Sign. 60305-1



Rätselhaftes

Heimat bist du großer Töchter. Die Frauen werden mittlerweile nicht nur in unserer Bundeshymne erwähnt, ihre Bedeutung für die Entwicklung Dornbirns war auch Thema der letzten Ausgabe der Stubat. Die Dornbirner Frauen, auch wenn sie in der Geschichtsforschung weniger gut sichtbar sind als die Männer, haben sich in vielen Bereichen hervor getan.

Eine davon war Emma Lecher, die in einem Beitrag der letzten Ausgabe beschrieben wurde. Die richtige Antwort auf unsere Rätselfrage war für die Leserinnen und Leser des Beitrags über Emma Lecher nicht schwer: Sie wurde in *Wien* geboren. Aus den richtigen Einsendungen wurden folgende Gewinnerinnen und Gewinner ausgelost:

Elisabeth Wohlgenannt
Siegfried Amann
Werner Schmid

Das Stubat-Redaktionsteam bedankt sich herzlich für die große Teilnahme und wünscht den Gewinnerinnen und Gewinnern viel Freude mit den Buchpreisen.

Diese Ausgabe der Stubat widmet sich dem Thema *muschpr*. Das ist ein Dialektwort, das einen Zustand beschreibt, der wünschenswert ist. Wir möchten von Ihnen wissen:

Was bedeutet *muschpr*?

- a mundtot*
- b aufgeweckt, aktiv*
- c Mäusefalle*

Wir freuen uns über Ihre Zuschriften an

Stubat - Dornbirner Seniorenzeitung
STADT DORNBIERN
Rathausplatz 2
6850 Dornbirn
oder per E-Mail an:
charlotte.erhart@dornbirn.at

Wenn Sie Ihre Zuschrift per E-Mail senden, ergänzen Sie diese bitte noch mit Ihrer genauen Adresse, damit wir Sie, wenn Sie zu den glücklichen Gewinnern gehören, kontaktieren können. Zu gewinnen gibt es tolle Preise für den Karren Dornbirn und das Stadtbad.

Im Altersheim

*Do set an B'such
zuo dor Frou im Rollschuhl,
mein Gott heands ihr schüo
ihr küonand eu so
oumanand kutschiero loh.
Druf ane die Frou
hoffentle heand sie's
nid ou amol so schüo.*

Martha Maria Küng

Kleine Übung große Wirkung

TEXT Andrea Bonetti-Mair

Wer fit bleiben möchte, der sollte sich pro Woche 2,5 Stunden bewegen. Dabei müssen es nicht große Trainingseinheiten sein, auch kleine Übungen können viel bewirken.

Selina Immler, Physiotherapeutin am Krankenhaus Dornbirn zeigt **vier einfache Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen**: morgens, mittags, abends oder einfach zwischendurch an der Bushaltestelle. Die Bewegungsabläufe helfen uns, das Gleichgewicht zu halten und Richtungsänderungen schnell auszubalancieren.



Einbeinstand | Foto: Werner Micheli

Zehenspitzenstand | Foto: Werner Micheli



Oben

Einbeinstand: Aufrecht stehen und abwechselnd das linke und rechte Bein für circa zehn Sekunden vom Boden lösen. Dabei so wenig wie möglich festhalten.

Links

Zehenspitzenstand: Aufrecht stehen und dabei langsam auf die Zehenspitzen stehen und langsam wieder zurück. Das Ganze zehn Mal wiederholen. Eine leichte Schrittstellung einnehmen und wiederum auf die Zehen stehen und zurück. Wieder zehn Wiederholungen. Wiederum so wenig wie möglich festhalten.



Aufstehen-Niedersetzen | Foto: Werner Micheli

Oben

Aufstehen-Niedersetzen: Im Sitzen ein Bein etwas nach vorne geben. Oberkörper vorbeugen und langsam und kontrolliert aufstehen. Danach langsam wieder hinsetzen.

Unten

Kniebeuge: Im Stehen langsam in die Knie gehen. Dabei den Oberkörper gerade nach vorne beugen. Anschließend langsam wieder hochkommen. Zehn Wiederholungen. Um das Ganze etwas schwerer zu machen, kann man die Füße etwas näher zueinander geben.

Kniebeuge | Foto: Werner Micheli



Muschpr

*Turna im Kneipp-Verein,
Gümnaschtik im Altersheim,
Schwimmo im Hallobad,
vom Schifafro komm se gad.*

*Langloufo im Ebnit dionn
Bogoschüßo für si und iohn,
Klettara i do Hall',
si ischt fascht üborall.*

*Fuößballa und Volley-Ball,
Bada go an Wassorfall,
Wandra, loufo und ou renno,
alls tuot deane Frou gad kenno.*

*Muschpr sei se wio a juonge Katz,
Schport sei iohra gröschtar Schatz.
Ih ka do halt numma mit,
ih halt me mit androm fit.*

*Ih ligg me in Ligeschtuohl,
hundsbequem und richtig fuol,
und luog in Äscho do Vögl zuo,
ih bruoch im Altar mine Ruoh.*

Irma Fussenegger



AV Seniorengruppe unterwegs im Silvrettagebiet | Foto: Richard Ulmer

Eine **muschpre** Seniorenwandergruppe des Dornbirner Alpenvereins

TEXT Franz Rein

Seit beinahe 30 Jahren organisiert und führt Richard Ulmer die Seniorengruppe des Alpenvereins Dornbirn. Übernommen hat er das Erbe 1991 von seinem Vorgänger Ludwig Schnell, der die Leitung zehn Jahre innehatte. Das ganze Jahr über wird unabhängig von der Wetterlage jeden Mittwoch der Rucksack gepackt. Im Schnitt ca. 20 Seniorinnen und Senioren im Alter zwischen 60 und 87 Jahren treffen sich, um gemeinsam im Rahmen einer Wanderung Freude an der Natur, Spaß und Unterhaltung zu genießen. Die Teilnehmer schätzen dabei die Möglichkeit, die Schönheiten des Landes kennenzulernen und nebenbei noch einen wichtigen Beitrag für die **eigene Gesundheit und körperliche Fitness** zu leisten.

Die Route und das Ziel werden von Richard im Vorfeld aktuell erkundet und alle Eckpunkte festgelegt. Neben den beliebten Ausflugszielen im Dornbirner Wandergebiet gibt es auch Ausflüge in andere Teile Vorarlbergs. Dies führt immer wieder zu Aha-Erlebnissen der Teilnehmer, wenn sie auf Wege, Burgruinen oder Aussichtspunkte treffen, die sie bisher nicht kannten.

Die Teilnehmer setzen sich zusammen aus einer Kerngruppe, die nahezu immer dabei ist – daneben sind aber immer wieder Mitglieder des Alpenvereins mit dabei, die sich für bestimmte Wanderziele besonders interessieren. Von einer tollen Bereicherung kann Richard Ulmer als Leiter der Wandergruppe berichten, wenn auch Wanderfreunde von weiter her mit von der Partie sind, zum Beispiel aus **Frankreich, England oder Deutschland**.

Ein wichtiger Fixpunkt der wöchentlichen Wanderung ist natürlich der abschließende Einkehrschwung mit einem gemütlichen Hock. Für den Organisator ist es in der heutigen Zeit manchmal eine wirkliche Herausforderung, ein entsprechendes Gasthaus zu finden. Nicht selten wird die Wanderung noch mit einem zünftigen Jass abgerundet.

Eine große Hilfe bei der Organisation der Wanderrunden sind die öffentlichen Verkehrsmittel und die tollen Angebote der Seilbahngesellschaften in den einzelnen Regionen.



Mit seiner Kompetenz als **staatlich geprüfter Tourenführer des Alpenvereins** und seiner sozialen, menschlichen Art gelingt es Richard Ulmer über all die Jahre einer muschperen Schar von Seniorinnen und Senioren jede Woche ein beeindruckendes Bergerlebnis in toller Gemeinschaft zu vermitteln.

Das herrliche Wandergebiet rund um Dornbirn bietet unzählige Möglichkeiten, solch ein Erlebnis in freier Natur auch auf eigene Faust einmal zu versuchen.

So zum Beispiel:

*Rappenlochschlucht – Staufensee – Alplochschlucht
Kehlegg über Gschwendalpe – Bödele/Hochälpele
Ammenegg – Alpe Schwende
Karren – Staufensee – Gütle
Karren – Staufenalpe – Schuttannen (Staufenrundgang)
Bödele – Fohramoos
Karren – Schuttannen – Ebnit
Alploch – Kirchle – Amannsbrücke Gütle*



Tolle Stimmung | Foto: Richard Ulmer



Verdiente Pause | Foto: Richard Ulmer

Muschpr, muschpr

Die Herzsportgruppe Dornbirn

TEXT Helmut Lecher



Gymnastik und Krafttraining am Seil | Foto: Oliver Stocker

Vor etwa elf Jahren hatte ich gesundheitliche Probleme und musste mich einer Bypassoperation unterziehen. In der Reha in Isny riet man mir dringend, wenigstens eine Saison in einer Herzsportgruppe turnen zu gehen. Es gebe in Dornbirn eine solche Herzsportgruppe. Also setzte ich mich mit dem damaligen sportlichen Leiter Gerhard Stocker in Verbindung und startete im November 2007. Leider starb Gerhard im Jahr 2008. Sein Sohn Oliver übernahm die sportliche Leitung und ich bin bis heute mit dabei. Manche Teilnehmer haben es schon auf über 20 Jahre gebracht. Auch zehn über 80-Jährige sind noch voll aktiv, die ältesten Mitturner sind Eugen Seewald aus Lustenau (87) und Alfons Masal aus Dornbirn (86). **Muschpr, muschpr!**

Bewegung, Gesundheit, Erfahrungsaustausch, Freundschaft und gemütliches Beisammensein sind wesentliche Komponenten in der Gruppe der Herzsportler. Die Herzsportgruppe Dornbirn hat zur Zeit etwa 60 Mitglieder, 10 Damen und 50 Herren, die sich nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herz-OPs, Schlaganfällen sowie nach Reha-Aufenthalten durch Laufen, Gymnastik, Krafttraining, Turnen auf der Matte und Spiel fit halten wollen. Der Höhepunkt am Ende der Turnstunde ist ein **zehnminütiges Match**. Abwechselnd spielen wir Basketball, Rollhockey oder Federball. Das Ergebnis ist sekundär – Hauptsache, wir haben Freude am Spiel und kommen ein bisschen ins Schnaufen und Schwitzen. Wer nicht mitspielen will, schaut auf dem Reservebänke zu.

Unter der sportlichen Leitung von Oliver, Simone und Juliane finden jeden Montag von 17:00 bis 18:00 Uhr im Annaheim und jeden Mittwoch im BRG Dornbirn Schoren von 18:00 bis 19:00 Uhr und von 19:00 bis 20:00 Uhr die Turnstunden statt. Pro Stunde sind durchschnittlich 15 bis 20 Teilnehmer anwesend. Dr. Josef Metzler leitet das Ärzteteam. Jeweils ein Arzt begleitet die Turnstunden. Da wird Puls und Blutdruck gemessen, ein Defibrillator ist vor Ort. Aber keine Angst, ein Notfall kommt fast nie vor, weil jeder nur das mitmacht, was er leicht kann.

Auch der **gesellschaftliche Aspekt** kommt nicht zu kurz. Die Teilnehmer der Gruppe 1 gehen jeden letzten Mittwoch des Monats nach dem Turnen in die Helvetia und die Gruppe 2 trifft sich jedes Mal nach dem Turnen im Vorarlberger Hof. Darüber hinaus gibt es jährlich eine Weihnachtsfeier, die Jahreshauptversammlung und einen Ausflug. Obmann der Herzsportgruppe ist Gerhard Kreil, als Kassier fungiert Tone Fink und Schriftführer ist Werner König.

Übrigens, zum Abschluss der Turnsaison letztes Jahr im Juni machten wir einen Ausflug nach Rellseck. Den steilen, eineinhalbstündigen Abstieg von Rellseck nach Bartholomäberg über 400 Höhenmeter schafften fast alle, auch die über 80-Jährigen.

Bei Interesse einfach Kontakt aufnehmen mit Verena Bösch, T +43 5577 88206

Der Höhepunkt jeder Turnstunde: Basketball | Foto: Oliver Stocker





Der Dornbirner Stadtlauflädt alle Bewegungsbegeisterten herzlich zum Mitmachen ein. | Foto: Werner Micheli

21. Dornbirner Sparkasse Stadtlaufl

TEXT Charlotte Erhart

in Kooperation mit Intersport am 7. Juni 2019 am Dornbirner Marktplatzz

Mit dabei: youngCaritas mit dem Projekt LaufWunder – Essen für Hiwots Schule

Heuer kann jede und jeder Teilnehmer im Rahmen des Stadtlaufl **Gutes** tun und das Projekt **Essen für Hiwots Schule** in Äthiopien unterstützen. Dort haben Kinder einen sehr langen Schulweg, der ohne Essen nicht zu bewältigen ist. Aufgrund der Dürren und anderer Katastrophen fehlen hier die so dringend benötigen Nahrungsmittel.

Die Hilfestellung ist ganz einfach: Bei der Anmeldung zum Lauf kann das Feld **Unterstützung Laufwunder** angeklickt werden, der Spendenbetrag wird dann über die Anmeldegebühr zum Sozialprojekt abgeführt. Der Betrag ist frei wählbar.

Alle Detailinformation sind unter www.youngcaritas.at angeführt.

Lauf für Genießer und Spaziergänger

Auch heuer gibt es wieder den beliebten Genusslauf über eine Strecke von 2,5 Kilometer. Die Distanz ist für jede und jeden machbar und kann auch spazierend absolviert werden. Für ambitionierte Läuferinnen und Läufer steht die 10 Kilometer-Strecke auf dem Programm. Diese kann auch auf zwei oder vier Läufer aufgeteilt werden. Ideal für ein rüstiges Seniorenteam.

Startklassen

Gelaufen wird in insgesamt 28 Klassen.

Kinder: 700 Meter

Jugendliche: 1.400 oder 2.100 Meter

Familienstaffel, Firmenteams und Genussläufer: 2,5 Kilometer.

Hobbyläufer: 10 Kilometer oder es kann zu zweit - oder erstmalig zu viert - der 10 km Staffellauf bestritten werden.

Alle Informationen zur Anmeldung und zum Ablauf in Kürze auf www.dornbirn.at



Babys fühlen sich im Wasser wohl. | Foto: Fotolia.com, Jenko Ataman

Spaß für die Allerkleinsten

TEXT Andrea Bonetti-Mair

Im Wasser sind sie ganz in ihrem Element. Schließlich haben Babys neun Monate lang im Fruchtwasser in beinahe schwerelosem Zustand verbracht. Wer mit seinem Säugling schwimmt, der unterstützt durch die Bewegung die motorische sowie geistige Entwicklung des Babys. Zugleich stärkt es das Vertrauen des Kleinen in sich selbst und seine Eltern.

Beim Babyschwimmen – eine gemeinsame Eltern-Kind-Gymnastik im Wasser – steht das Entdecken des Elements Wasser im Mittelpunkt. Schließlich lieben Babys die Bewegungsfreiheit und auch die Eltern oder Großeltern genießen die kleine Auszeit im Wasser. Der richtige Zeitpunkt, mit dem Babyschwimmen zu beginnen, ist ab dem dritten bis zum zwölften Lebensmonat. Dieser frühe Start hat Vorteile: Die Bewegungsmöglichkeiten des Babys sind **an Land** recht eingeschränkt. Im Wasser dagegen können selbst die Kleinsten Bewegungen ausführen, die sonst noch nicht möglich sind. Zudem genießen sie den schwerlosen Zustand und fühlen sich durch die Nähe der Eltern oder Großeltern sicher und geborgen. Und wie schön muss das Gefühl sein, wieder in einen neun Monate lang gewohnten Zustand zurückgeführt zu werden.

Zehn Kurseinheiten

In Dornbirn umfasst das Babyschwimmen beim ELKI-Verein zehn Kurseinheiten. Diese werden in

Kleingruppen mit je sechs Kindern und der jeweiligen Begleitperson abgehalten. Dabei verbringen sie gemeinsam pro Einheit eine halbe Stunde im circa 34 Grad warmen Wasser. Die Wassertiefe beträgt 1.40 Meter und ermöglicht so in familiärem Rahmen eine entspannte Zeit zu zweit.

Die Einheit umfasst einen **Gymnastikteil**, in dem es um Haltegriffe und Sicherheit geht. Dann werden spielerisch **Gleichgewicht und Muskulatur** unter Anleitung der Trainerin trainiert, wobei stets der Spaß und die Freude im Mittelpunkt stehen. Das Abtauchen steht beim Babyschwimmen nicht im Vordergrund, kann aber natürlich auch durchgeführt werden, weil Babys einen natürlichen Reflex besitzen und automatisch die Luft anhalten. Wer das nicht möchte, kann auch so den Spaß im Wasser genießen und das Element erleben. Manche sind mutiger, andere dürfen die Scheu erst verlieren, dass mal Wasser über den Kopf und ins Gesichtchen rinnen darf. Liebevoll werden die Kinder mit einem Gedicht oder Liedchen verabschiedet – und genießen nach dem Vergnügen und einer kleinen Stärkung einen Schönheitsschlaf. Und der macht bekanntlich auch wieder fit für neue Abenteuer.

Alle Termine und weitere Infos unter www.elki.at oder info@elki.at

DORNBIRN

Projektwerkstatt
Beteiligung im und fürs Alter

20. Mai, 18:00 Uhr, Feuerwehrhaus Dornbirn
Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Ihre Meinung
ist gefragt

20 JAHRE

**HÜSLER
NEST**

Das original Schweizer Naturbett.

DORNBIRN

Schlafkompetenz

»Pinus«

Duftender Stauraum.

HUBERT
möbel.handwerk
FELDKIRCHER



Sideboard in Zirbe massiv, roh und fein geschliffen

Seniorentreffpunkte

Kolpinghaus

jeweils Montag ab 14:30 Uhr

04.03.

Rosenmontag

mit toller Musik und vielen Überraschungen

11.03.

Modeschau

Wir freuen uns auf die Frühjahrsmodeschau des Modehauses Marchetti.

18.03.

Vortrag

Wir begrüßen Ing. Klaus Thaler mit dem Vortrag „Erzählung über Penicillin: Der Segen, der zum Fluch wurde und Abhilfe durch schicksalshafte Entscheidung vom November 1983“ im Kolpinghaus.

25.03.

Geburtstagsfeier

Wir feiern die Geburtstagskinder des Monats März.

01.04.

Musiknachmittag

Der Übersaxner Dreigesang erfreut uns mit bekannten und auch neuen Liedern.

08.04.

Diavortrag

Georg Gleich zeigt uns wunderbare Bilder zum Thema „4 Jahreszeiten in Vorarlberg“.

16.04.

Dienstag: Ausflug

Zur Einstimmung auf Ostern verbringen wir einen besinnlichen Tag im Bildungshaus Batschuns.

29.04.

Geburtstagsfeier

Die April-Geburtstagskinder stehen im Mittelpunkt.

06.05.

Musiknachmittag

Mit Alwin Hammerer genießen wir einen unterhaltsamen Nachmittag mit schöner Musik, Tanz und guter Unterhaltung.

13.05.

Muttertagsfeier

Bei unserer Muttertagsfeier lassen wir unsere Mamas, Omas und Uromas hoch leben.

20.05.

Maiandacht

Unsere Maiandacht halten wir heuer in der Pfarrkirche Röns.

27.05.

Geburtstagsfeier

für die Mai-Geburtstagskinder

03.06.

Museumsführung

Bei einer beeindruckenden Führung durch das Juppenmuseum Riefensberg erfahren wir, wie die Bregenzerwälder Tracht hergestellt wird.

17.06.

Geburtstagsfeier

Vor den Sommerferien lassen wir die Juni- und Juli-Geborenen im Mittelpunkt stehen.

24.06.

Singnachmittag

Mit Frank Wehinger und Hans Jörg Höfle singen wir viele bekannte und auch neue Lieder.

01.07.

Tagesausflug

Vor den Sommerferien führt uns ein Tagesausflug zum „Singenden Wirt“ in Trochtelfingen.

Hatlerdorf/Schoren

jeweils Montag ab 14:30 Uhr

04.03.

Musiknachmittag

Fröhlich verabschieden wir uns von der langen Faschingszeit. Karl-Heinz wird für uns aufspielen.

11.03.

Geburtstagsfeier

Mit den März-Geborenen feiern wir Geburtstag: Das Trio Gahoka singt mit uns alte Schlager.

18.03.

Modeschau

Die Familie Marchetti stellt uns die neusten Modetrends für Frühling und Sommer vor.

25.03.

Singnachmittag

Mit Gretl und Erna singen wir quer durch's Liederbuch „Kascht do Text?“

01.04.

Ausflug

Halbtagsausflug nach Werdenberg, der kleinsten Stadt der Schweiz

08.04.

Vortrag

Polizeikommandant-Stellvertreter Hans Peter Schwendinger berichtet über das Thema Sicherheit für Senioren.

15.04.

Karwoche

In der Karwoche feiern wir eine Hl. Messe zur Vorbereitung auf das Osterfest.

29.04.

Singnachmittag

Wir singen wieder mit Wilma und Herta. Wir freuen uns auf die Damen.

06.05.

Tanznachmittag

Wir tanzen in den Wonnemonat Mai zur Musik von Karl-Heinz Mark.

15.05.

Mittwoch: Muttertagsausflug

Muttertagsausflug nach Sulzberg – verbunden mit einer Maiandacht

20.05.

Geburtstagsfeier

Wir feiern Geburtstag mit den Mai-Geborenen. Zur Unterhaltung und zum Tanzen wird Alwin spielen.

27.05.

Singnachmittag

Wir singen wieder mit Gretl und Erna durch's Liederbuch „Kascht do Text?“

03.06.

Geburtstagsfeier

Mit den Juni- und Juli-Geborenen feiern wir Geburtstag. Zur Unterhaltung und zum Tanzen wird Karl-Heinz aufspielen.

10.06.

Pfingstmontag fällt aus

17.06.

Ausflug

Halbtagesausflug ins Kleine Walsertal

24.06.

Mehrtagesausflug

4-Tagesausflug ins Piemont – Wallis

Rohrbach

jeweils Montag ab 14:30 Uhr

04.03.

Rosenmontag

Maskiert und mit musikalischer Begleitung von Hans Jörg Höfle wollen wir den Fasching verabschieden.

11.03.

Jahresrückblick mit Fotos

18.03.

Geburtstagsfeier

für die im März Geborenen mit der Gruppe Farbklang
Anmeldung zum Ausflug am 25.03.2019

25.03.

Ausflug

01.04.

Modeschau

der Firma Sherry Lane

08.04.

Geburtstagsfeier

für April-Geborene mit dem Übersaxner Dreigesang

15.04.

Karwoche

Bei einer Osterfeier werden wir uns auf das große Osterfest einstimmen.

Anmeldung zum Ausflug am 29.04.2019

29.04.

Ausflug

06.05.

Tanznachmittag

Tanz in den Mai mit Edi Sammer

Anmeldung zum Muttertagsausflug am 13.05.2019

13.05.

Muttertagsausflug

Seniorentreffpunkte

20.05.

Vortrag über Gehörprobleme

27.05.

Geburtstagsfeier

für die im Mai Geborenen mit Alwin Hammerer

Anmeldung zum Ausflug am 03.06.2019

03.06.

Ausflug

17.06.

Vortrag mit Werner Matt

24.06.

Geburtstagsfeier

für im Juni und Juli Geborene mit Erna und Gretl

01.07.

Fahrt ins Blaue

Haselstauden

jeweils Dienstag ab 14:30 Uhr

12.03.

Modeschau

Aktuelle, tragbare Mode für Frühjahr und Sommer, vorgeführt von den Models des Modehauses Marchetti.

Für beschwingten Laufschrift sorgt Franz Diem.

09.04.

Singnachmittag

Ein gemütlicher, schwungvoller Sing- und Tanznachmittag mit der Musik „Farbklang“

07.05.

Maifesch

Mit Musik und Humor starten wir in den Wonnemonat Mai.

04.06.

Halbtagesausflug

02.07.

Abschlussfest

Vergangenes betrachten, die Gegenwart genießen und mit Vorfreude in die Zukunft schauen

Oberdorf

jeweils Dienstag ab 14:30 Uhr

12.03.

Jass-Nachmittag

19.03.

Wir machen unsere Osterkerze.

26.03.

Geburtstagsfeier

für die Märzgeborenen

02.04.

Vortrag

Apotheker Stefan Stiehle

09.04.

Ostervorbereitung

mit Ursula Lau

23.04.

Jass-Nachmittag

30.04.

Geburtstagsfeier

für die im Monat April Geborenen

07.05.

Vortrag

Matthias Bertsch berichtet über seinen Aufenthalt in Malawi.

14.05.

Jass-Nachmittag

21.05.

Vortrag

28.05.

Geburtstagsfeier

Wir feiern mit den im Mai Geborenen.

04.06.

Vortrag

11.06.

Jass-Nachmittag

18.06.

Halbtagesausflug

25.06.

Vortrag

Abschluss und Geburtstagsfeier für die Juni- und Juli-Geborenen

Seniorenbund 50 plus

07.03.

Infos zur Arbeitnehmerveranlagung

12. und 13.03.

Landeskegelmeisterschaften

21.03.

*Käsehaus und Werkraum
Andelsbuch*

28.03.

*Führung durch Textilwerke Getzner,
Bludenz*

04.04.

Palliativmedizin und Hospiz

25.04.

Schwarzenberg: ein Kulturjuwel

02.05.

Dornbirns versteckte Ecken

09. und 10.05.

Bodensee-Schiffahrt

16.05.

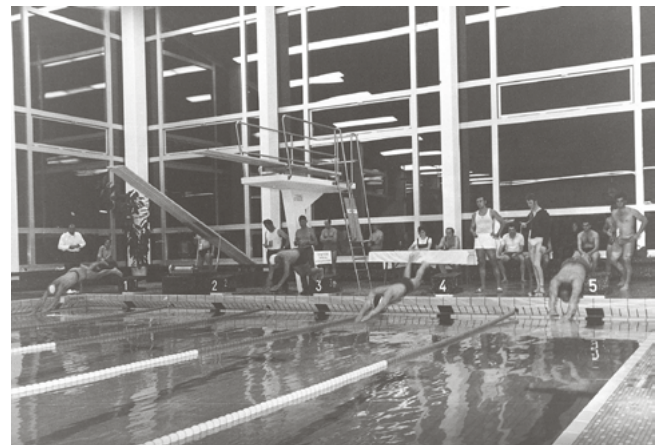
Basilika Weingarten



Schitag im Rudach 1937 | Foto: Stadtarchiv, Sign. 60305-2



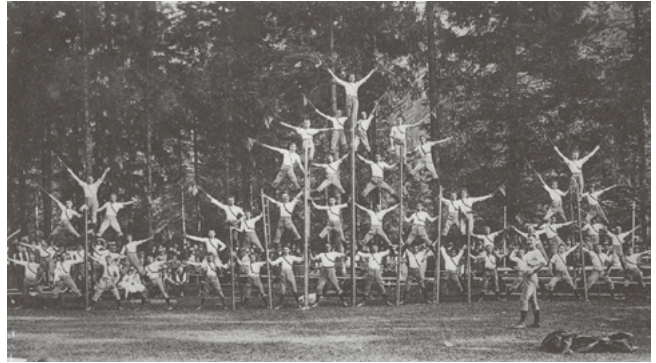
Eishockeyclub Dornbirn im Jahr 1970 | Foto: Stadtarchiv, Sign. 60309-2



Schwimmwettkampf der Gendarmerie 1970 | Foto: Stadtarchiv, Sign. 60311



Turnübungen in der Enz um 1900 | Foto: Stadtarchiv, Sign. 60307



Gauturnfest 1906 | Foto: Stadtarchiv, Sign. 60308



Lauritz Bergendahl, der erste Skistar der Welt, am Bödele 1912 | Foto: Stadtarchiv, Sign. 60303



Wandern am First 1967 | Foto: Stadtarchiv, Sign. 60310



Viktor Sinn, 1957/58 | Foto: Stadtarchiv, Sign. 39595

Dornbirns 80er feierten im Kulturhaus

TEXT Andrea Bonetti-Mair



Der Rückblick in Bildern auf die Jahrzehnte | Foto: Stadt Dornbirn

Der Jahrgang 1938 traf sich letzten Herbst zur traditionellen 80er-Feier im Kulturhaus, um mit einem Lächeln die besonderen Erlebnisse der letzten Jahrzehnte hochleben zu lassen. Rund 161 Jubilare folgten der Einladung der Stadt Dornbirn und feierten im Rahmen eines bunten Rahmenprogrammes ihren runden Geburtstag. *Das Fest ist ein wertvoller Beitrag für ein gelebtes Miteinander der Generationen. Es ist wunderbar, die Freude der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger unserer Stadt mitzuerleben*, freut sich Bürgermeisterin Dipl.-Vw. Andrea Kaufmann.

Begrüßungsworte vom Obmann Manfred Garzon | Foto: Stadt Dornbirn



Schwungvoll, mit viel Musik und Freude fand die große 80er-Feier der Stadt Dornbirn statt. Der Seniorenchor unter der Leitung von Gisela Hämmerle sorgte mit bekannten Liedern im Dialekt, unter anderem von Georg Hering-Marsal, für eine wunderbare Einstimmung. Bei der Begrüßung ließ Bürgermeisterin Dipl.-Vw. Andrea Kaufmann die Jubilare des Jahrganges 1938 hochleben und gratulierte auch vier Jubelpaaren zur Goldenen Hochzeit sowie zwei Paaren zur Diamantenen Hochzeit. Anschließend folgte eine Showeinlage der Tanzabteilung der Dornbirner Musikschule mit Pianobegleitung durch das Jazzseminar. Bei bester Stimmung führte Mag. Werner Matt, Leiter des Dornbirner Stadtarchivs, die Jubilare mit eindrucksvollen Bildern und Anekdoten durch die vergangenen Jahrzehnte - viele Erinnerungen wurden wach. Alt-Bürgermeister Wolfgang Rümmele setzte sich für die Gäste ans Klavier und begeisterte gemeinsam mit Alexandra Pinter und Josef Wohlgenannt mit musikalischem Können. Zur Erinnerung überreichten Bürgermeisterin Andrea Kaufmann und Stadträtin Marie-Louise Hinterauer ein gemeinsames Geburtstagsbild an alle Gefeierten des Jahrganges 1938.

Ein großes Dankeschön gilt allen Beteiligten für die herzliche und tolle Organisation.

Alt-Bürgermeister Wolfgang Rümmele sorgte gemeinsam mit Alexandra Pinter und Josef Wohlgenannt für beste Unterhaltung.

Foto: Stadt Dornbirn



Raus, an die frische Luft

TEXT Andreas Perle

Mit zunehmendem Alter müssen viele von uns immer mehr Medikamente einnehmen. Vor allem Bluthochdruck, Zuckerkrankheit und hohe Blutfette erfordern medikamentöse Therapiemaßnahmen.

Dabei wird häufig auf die Anwendung des wichtigsten Medikamentes, das alle drei Problembereiche günstig beeinflusst, vergessen: nämlich Bewegung in der richtigen Form und der richtigen Intensität. Was ist die ideale Bewegungsform und -dauer, um einen Effekt auf unsere Gesundheit im Alter zu erreichen? Um diese Frage zu beantworten, wurden in den vergangenen Jahren zahlreiche Untersuchungen durchgeführt, die ganz klar gezeigt haben: Moderate tägliche Bewegung fördert die Gesundheit und verlängert das Leben nachweislich. Unter moderater Bewegung ist **Gehen in der Ebene für ungefähr 30 bis 45 Minuten fünfmal pro Woche, idealerweise im Freien zu verstehen** – eigentlich eine kinderleichte Übung. Also heraus aus dem Bett, herunter von Sessel und Sofa und hinaus aus Wohnung oder Pflegeheim.

Was sind die Ursachen dafür, dass Bewegung im mittleren und hohen Alter Krankheit und Lebensdauer günstig beeinflussen? Wie schon erwähnt, senkt regelmäßige Bewegung Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker. Das bedeutet eine Verhinderung von Gefäßverkalkung und damit einen Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Moderate Bewegung stärkt das Immunsystem, was unter anderem zu einer selteneren Entstehung und einem günstigeren Verlauf von Krebserkrankungen führt. Bewegung baut körpereigene Stresshormone ab und dämpft die Aktivität des Zentralnervensystems, das bedeutet mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die vermehrte Ausschüttung von morphinähnlichen Substanzen durch Bewegung wirkt antidepressiv und steigert damit das Wohlbefinden. Jeder von uns kann das aus eigener Erfahrung bestätigen: Nach einem ausgedehnten Spaziergang fühlen wir uns meist frisch und aktiv, Probleme, die uns vor der körperlichen Aktivität beschäftigt haben, scheinen plötzlich verschwunden oder gelöst.



Gute Schuhe und etwas Motivation; mehr braucht es nicht, um den „Jungbrunnen Gehen“ anzuzapfen. | Foto: Pexels, Swapnil Sharma

Neuere Untersuchungen konnten zeigen, dass bei regelmäßiger Bewegung die Intensität der Durchblutung des Gehirns bis zu 25 Prozent ansteigt; das führt zu Verbesserung von Aufmerksamkeit und Kurzzeitgedächtnis – im zunehmenden Lebensalter ein besonderer Vorteil. Nicht vergessen darf man natürlich, dass durch regelmäßige Körperaktivität auch Beweglichkeit, Gleichgewicht und Geschicklichkeit trainiert werden. So kommt es bereits durch täglich minimales Bewegungstraining zu einer Verminderung des Verletzungsrisikos für Muskeln, Sehnen und Bänder. Noch nicht erwähnt habe ich den Wert regelmäßiger Bewegung auf die Knochenstabilität. Bewegung kann Osteoporose und damit den gefürchteten, bei Stürzen im Alter vermehrt auftretenden Oberschenkelbruch verhindern helfen. Nochmals spreche ich in diesem Zusammenhang die besondere Bedeutung von Bewegung im Freien an, da vermehrte Lichtexposition die körpereigene Vitamin D-Produktion fördert.

Liebe Leserin, lieber Leser – wenn Sie nun am Ende meines Beitrages (und des Heftes) angelangt sind, ist es höchste Zeit, die Stubat zur Seite zu legen, um einen kleinen Spaziergang zu machen: Raus, an die frische Luft!

Zeitungs-Inserate

Gymnastik ist Entwicklung und Übung von Bewegungssinn und Bewegungsfähigkeit des Menschen.

Hiemit lade ich alle Damen und Mädchen zu der jeden Montag von **19 - 20 Uhr** und **20 - 21 Uhr** stattfindenden

Rhythmischen Gymnastik

freundlichst ein.

Erster Übungsabend 6. April 1959

Übungsort: Realschulturnsaal

Leitung:

Jlka Albl, Turn- und Gymnastiklehrerin

2435

Rhythmische Gymnastik, 05.04.1959



Kneippverein Dornbirn

Morgen, Sonntag, den 19. April findet die

Frühjahrswanderung

unter Führung von Herrn Mohr statt. Treffpunkt um 13.45 Uhr bei der Haltestelle Hatlerdorf. Anschließend um ca. 16 Uhr Vortrag im Gasthaus Rose. Hiezu sind alle Vereinsmitglieder und Interessenten freundlich eingeladen.

2834

Kneippverein Dornbirn, 19.04.1959

Und jetzt eine

Frühjahrs-Entschlackungskur!

Mit den bewährten, frischen Pflanzensäften nach Kneipp aus Brennnesseln, Löwenzahn, Spitzwegerich, Brunnenkresse, Birken sowie auch mit Dr. Ritters Weizendiat. Dies alles erhalten Sie in der

ADLER-Drogerie

Marg. Ruzicka & Co., Marktplatz 5 (dir. am Brunnen)
Tel. 2524

2187

ADLER-Drogerie, 29.03.1959

YOGA

Am 1. April beginnt ein Yoga-Kurs in der Realschule. Er findet jeden Mittwoch um 18.30 Uhr statt, umfaßt die Yoga-Körperübungen zur Gesunderhaltung, sowie Yoga-Atemtherapie und Einführung in die gesamte Lehre.

Kursgeld S 120.— im Monat. Kursleiterin Frau Prof. Marschalko, die ihre Ausbildung im Yoga in vieljährigen Studien bei anerkannten Yogameister in der Schweiz bekommen hat.

Anmeldung zur Kursteilnahme jeweils Montag bis Donnerstag von von 18 bis 19 Uhr in der Realschule, I. Stock, Zimmer 18.

1769

Yoga-Kurs Realschule, 15.03.1959



Am kommenden Sonntag, 26. April, findet auf der Birkenwiese in Dornbirn um 13.30 Uhr das

I. Jugendmeisterschafts-Handballspiel zwischen der

Turnerschaft Hohenems und **U-Dornbirn** statt

Da ein interessantes Spiel zu erwarten ist, werden die Handball-Freunde sicherlich auf ihre Rechnung kommen

3153

Jugendmeisterschafts-Handballspiel, 26.04.1959

ANGORA-GESUNDHEITSWÄSCHE «AWOBA»

LANDES-VERTRTG. DORNBIEN-VLBG.

AWOBA verläßlicher Wärmeschutz

Im Frühlingspunkt die Sonne steht,
das Wetter Frühlingswinde weht,
die warm und kalt oft wechseln schnell,
dann schützt „AWOBA“ auf der Stell.

1245

SENTA FEUERSTEIN - MARKTSTRASSE 54

Senta Feuerstein, 22.03.1959