

Aus Werneck

FLURWEG WIRD GERICHTET: Nach mehreren fehlgeschlagenen Einigungsversuchen über die Beseitigung von Schäden auf einem Stück Flurweg im Bereich des Windparks Eßleben-Schwanfeld auf Eßlebener Gemarkung ist die Gemeinde nun mit der Firma einig. Demnach wird diese ab sofort die gebundene Deckschicht in diesem Abschnitt abfräsen, das Fräsgut profilgerecht einbauen, die Schichten verdichten und eine neue Acht-Zentimeter-Asphalt-Tragschicht einbauen – allerdings nur für Schäden laut Protokoll vom Juni 2016.

EINBEZIEHUNGSSATZUNG: Damit auch am Ortsrand von Vasbühl, im sogenannten Außenbereich, ein Wohnhaus mit Doppelgarage gebaut werden kann, beschloss der Gemeinderat in seiner jüngsten Sitzung, eine Einbeziehungssatzung für eine Flurnummer sowie einen angrenzenden Wirtschaftsweg.

LEERSTAND BELEBEN: Seit 16 Jahren steht ein Wohnhaus aus den 1940er-Jahren in Stettbach leer. Die neuen Besitzer erhalten für die Sanierung die Höchstsumme von 6000 Euro an Zuschuss aus dem kommunalen Förderprogramm des Marktes Werneck, beschloss der Gemeinderat.

RATHAUSSANIERUNG: Für 420 669 Euro vergab der Gemeinderat die Zimmermannsarbeiten für die energetische Sanierung am Rathaus Werneck an die Firma DHR Gleichberge aus Römhild. Enthalten ist darin der Rückbau des alten Daches, die Änderung der Dachkonstruktion, die Dämmung und schließlich der Bau des neuen Daches. Die Arbeiten werden etappenweise erfolgen, erklärte Bautechniker Karl-Heinz Röhrich, und bis etwa August dauern.

MERKBLATT MAIBAU AUFSTELLEN: Ein Merkblatt mit Hinweisen

Karate für die Weisen

In Grafenrheinfeld trainieren bei Bernhard Frankl viele ältere Karatekas

Von unserer Mitarbeiterin
DANIELA SCHNEIDER

GRAFENRHEINFELD „Wenn jemand dich fragt, für wen du Karate machst sollte die einzig richtige Antwort darauf 'Für mich sein',“ sagt Trainer Bernhard Frankl und hat dabei auch einen seiner neusten, wenn auch nicht gleich jüngsten Schüler im Blick: den Gochsheimer Dieter Schäfer. Der hat sich nämlich erst im letzten Jahr im zarten Alter von fast 73 Jahren dazu entschlossen, einen ganz neuen sportlichen Weg zu beschreiten und wurde Mitglied der vor zwei Jahren gegründeten Grafenrheinfelder Karateabteilung Haragei.

Vor kurzem nun hat er seine erste Prüfung zum 8. Kyu abgelegt und ist jetzt stolzer Träger des gelben Gürtels.

Sportlich war der Gochsheimer schon immer, hat lange Jahre geturnt und Fußball gespielt, den Titel des Herbstmeisters bei den Senioren gewonnen, aufgehört und dann Fitnesstraining und Spinning gemacht, besonders weil er zeitgleich das Rauchen aufgab.

Im Fitnessstudio lernte er auch den heutigen Grafenrheinfelder Karatetrainer Bernhard Frankl kennen und liebäugelte schon damals immer mal wieder mit Karate. Bei einer Vorführung im Freien der jungen Karate-Abteilung in Grafenrheinfeld fiel schließlich die Entscheidung und Dieter Schäfer stieg beim Karatetraining ein, erst ganz langsam, doch dann war der sportliche Ehrgeiz geweckt. „Am Anfang dachte ich, das lerne ich nie“, grinst Schäfer heute, hatte dann aber so viel Spaß dabei, dass er mittlerweile sogar zweimal die Woche zum Training geht.

Das Alter ist Nebensache, es geht ja beim Karate auch nicht um Kraft und Kampf, sondern um Koordination und seelische Balance, „Sensei“.

„Bewegt man den Körper,
wird der Geist folgen.“

Bernhard Frankl
zitiert Karate-Wissen

Frankl nennt es in Bezug auf Schäfer „Gehirnjogging fürs Alter“. Und wirklich haben sich nach kurzer Trainingszeit Körpergefühl und Gleichgewichtssinn massiv verbessert, die Sinne geschärft und der ganze Körper, so Schäfer, ist viel geschmeidiger, auch wenn er durch

lange, tägliche Gassigänge mit dem Hund und das Fitnesstraining schon viel in Bewegung war. Dies hat er jetzt aufgegeben, im Karatetraining werden die Muskeln sanfter beansprucht, das ganzheitlich gute Körpergefühl ist ausgeprägter, sogar das Selbstbewusstsein ist gestärkt.

Dieter Schäfer fühlt sich einfach wohl in seiner Haut und auch in der Unterstufen-Gruppe, in der er gemeinsam mit anderen Karatekas trainiert. Dennoch war der 73-Jährige vor seiner Prüfung ganz schön aufgeregt, wie er selbst zugibt.

Beim Training, daheim und sogar beim Gassigehen hat er immer wieder die verschiedenen Katas, die festgelegten Übungsabfolgen, die die verschiedenen Kampftechniken stilisieren, eingeübt, wie man am gelben

Gürtel sieht: mit Erfolg. Der Karateka hat sich aber noch Ziele gesteckt, die „Latte allerdings nicht irrsinnig hoch gehängt“.

Bis zum 75. Geburtstag möchte er noch die Prüfung für den Grüngürtel ablegen und danach alles, was er bis dahin gelernt hat, stetig verbessern. Das ist auch so ein Merkmal beim Karate, es muss nicht immer schneller, höher und weiter gehen, viel wichtiger ist es, die Bewegungsabläufe der sogenannten Katas weiter und weiter zu perfektionieren.

Als Karateka ist man, wie, Bernhard Frankl, Träger eines außergewöhnlichen 6. Dans, sagt, ein „Weltmeister der Kontrolle“, man sucht erst die „innere Ruhe“ und agiert dann getreu dem Wissen: „Bewegt man den Körper, wird der Geist folgen.“

Frankl ist begeistert, dass sich viele Menschen gerade im fortgeschrittenen Alter noch für Karate neu entscheiden.

Seit einigen Jahren bemüht er sich verstärkt um ein spezifisches Training für Jukuren, das ist die japanische Bezeichnung für „die Weisen“ und so freut es den „Sensei“ ganz besonders, dass in der Unterstufe neben Dieter Schäfer noch fünf weitere „Weise“ über 60 Jahre trainieren. Doch nicht nur die älteren, auch die Spezialisten der Oberstufe und die jüngeren Karatekas haben im Grafenrheinfelder Karateverein ein tolles Podium, letztere trainieren übrigens direkt vor den „Weisen“.

Interessierte können sich jederzeit zum Schnuppertraining melden, Infos zu Trainingszeiten und Kontakten sind auf der Vereins-Homepage unter www.karate-haragei.de zu finden.



Dieter Schäfer (links) ist einer der „Weisen“, die bei Sensei Bernhard Frankl (rechts) in der Grafenrheinfelder Karateabteilung trainieren. FOTO: SCHNEIDER

klärte der Architekt. Die soll dann als Geräter werden. Im Bestands außerdem ein zentrale entstehen.

Insgesamt werden dneren Räume zwar K zusammen mit den ü rungen erhöht sich die lerdings von 1,8 auf 3 Euro. Dem gegenüber falls erhöhte Fördersun 1,3 Millionen Euro, di ter Stefan Rottmann al folg“ bezeichnete. Die ten teilen sich Diözese de je mit voraussic 350 000 Euro.

Wenn das Wetter m Architekt Unser auf ei schon im März, späte des kommenden Jahres rung ist dringend nöti reits jetzt lange Wartel und Krippenplätze.

Straßenb auf der Weg gebr

RÖTHLEIN (schd) I Ortseingang ist ein neben dem geplanten demnächst auch im E bereich der Barthstraße straße kräftig gebaut. Z von der Gemeinde dor Anwesen abgerissen, d Eck umgestaltet.

Das Planungsbüro I jetzt ein Konzept erste auch beim Straßenba kam. Die Einmündung leicht verbreitert, dazu terte Gehwege geplant.

Detailfragen und Fe den vom Amt angepasst auch die Positionier kehrsinsel. Das sorgte c sement im Gemeinder lasste Peter Krenzer m auf die oft diskutierte Verkehrsinsel zu der B querungshilfe „gut zu Abriss des Gebäudes