

## Kompakt

### Holzütte gestohlen

**Weinstadt-Beutelsbach.** Eine in ihre Einzelteile auseinandergebaute Holzütte hat in der Nacht zum Mittwoch ein Unbekannter im Gewann Wasen gestohlen. Die Eigentümerin hatte die Holzütte zwischen der Verlängerung der Schurwaldstraße und dem Landgut Burg auf einem Grundstück gelagert, berichtet die Polizei. Die Stellwände sind circa drei auf vier Meter groß und wurden wohl mit einem großen Fahrzeug abtransportiert. Der Wert der Hütte liegt bei circa 1000 Euro. Zeugenhinweise nimmt der Polizeiposten Weinstadt unter ☎ 0 71 51/6 50 61 entgegen.

### Unfall wegen tiefstehender Sonne

**Weinstadt-Beutelsbach.** Bei tiefstehender Sonne hat am Mittwochnachmittag ein 51-Jähriger im Audi den Kia einer 47-Jährigen übersehen und einen Schaden von circa 5000 Euro angerichtet. Wie die Polizei berichtet, hatte der Audi-Fahrer von der Panoramastraße nach links in die Kaiserstraße abbiegen wollen und war mit dem von rechts kommenden Wagen der Frau zusammengestoßen. Verletzt wurde niemand.

### Lastwagenfahrer verursacht 4500 Euro Schaden

**Fellbach.** Beim Rückwärtsrangieren im Elsterweg hat ein 48-jähriger Lastwagenfahrer am Mittwoch gegen 14.45 Uhr einen am Fahrbahnrand geparkten Skoda beschädigt. Dadurch verursachte er nach Polizeiangaben rund 4500 Euro Schaden.

### 6000 Euro Schaden bei Auffahrunfall

**Kernen.** An der Einmündung der Siemensstraße in die Höhenstraße ist am Mittwoch ein 22-jähriger Mercedes-Fahrer auf einen Ford Transit aufgefahren, dessen Fahrer nach dem Anfahren nochmal angehalten hatte. Der Schaden wird im Polizeibericht auf rund 6000 Euro beziffert.

### 2000 Euro Schaden bei Zusammenstoß

**Fellbach.** Etwa 2000 Euro Schaden hat ein 39-jähriger Vito-Fahrer verursacht. Er wechselte laut Polizei am Mittwoch in der Schorndorfer Straße den Fahrstreifen und stieß dabei mit einem 45-Jährigen im Mercedes zusammen.

## In Kürze

**Waiblingen.** Der **Waiblinger Jahrgang 1928/29** trifft sich am Dienstag, 10. Oktober, von 12 Uhr an zum Mittagessen und anschließender Kaffeestunde im Stauer-Kastell.



Stabfechten ausnahmsweise draußen: Da die Turnhalle wegen des Brückentags geschlossen war, mussten die Stabfechter improvisieren.

Bilder: Habermann

# Mehr Kommunikation als Kampf

Arne Schneider hat 2014 das Institut für Stabfechten in Waiblingen auf Basis europäischer Fechtkunst gegründet

VON UNSERER MITARBEITERIN  
MAREN MACK

### Waiblingen.

Um sich zu begrüßen, stellen sich die Stabfechter in einem Kreis auf und halten ihre Stäbe in der Mitte hoch in die Luft, der Blick folgt. Danach beginnt bei Musik ein freundschaftliches Kräftemessen im Fechtkampf. Stabfechten findet regelmäßig montags von 20 Uhr an in der Turnhalle der Wolfgang-Zacher-Schule in Waiblingen statt.

Stabfechten sei für jeden geeignet, der einen Stab halten kann, erklärt Joe Feiler, Trainer im Institut für Stabfechten. Markant für diese Form der Fechtkunst ist ein 1,15 Meter langer, leichter, aber trotzdem äußerst stabiler Stab aus Rattan, der bis zu hundert Kilo aushält. Stabfechten ist eine Mischung aus Stockkampf und Säbelfechten. Es gibt zwölf Grundhiebe, auf deren Basis die Teilnehmer geschult werden, sagt Arne Schneider, Trainer und Gründer des Instituts für Stabfechten. Es ist Training für den ganzen Körper, besonders werden Rücken, Schulter, Nacken und Beine beansprucht. Aber das ist noch nicht alles: Die Wahrnehmung wird geschult, das Körperbewusstsein gesteigert, zudem werden Achtsamkeit, Intuition und die soziale Kompetenz trainiert. „Stabfechten macht Kommunikation sichtbar“, sagt Arne Schneider. „Sobald sich die Stäbe berühren, entsteht ein Sprechfenster“, ergänzt Joe Feiler, ein weiterer Trainer.

Nach dem Aufwärmen fängt die Gruppe mit der sogenannten Beinarbeit an. Die Teilnehmer stellen sich in einer Reihe auf und machen synchron Wechselschritte vor

und zurück. Die Wechselschritte werden in unterschiedlichen Geschwindigkeiten wiederholt. Während der Schrittfolge markieren die Teilnehmer ihren Stab mit dem Arm. Danach halten die Zweiertteams ihre Handflächen gegeneinander und wenden die zuvor geübten Schritte an. Von außen sieht die Übung nach Tanz aus, doch tatsächlich geht es darum, sich auf den richtigen Abstand zu konzentrieren, der für das Stabfechten unabdingbar ist. Arne Schneider gibt die Anweisung, sich vorzustellen, dass ein durchsichtiger Faden zwischen den Teilnehmern und ihrem Fechtpartner gespannt ist. Beim Stabfechten fände ein Wechsel zwischen zielgerichteter und diffuser Aufmerksamkeit statt. Die zielgerichtete Aufmerksamkeit befasst sich mit dem Gegenüber, während die diffuse Aufmerksamkeit sich auf das Getümmel richtet, in dem das Fechtpaar fechtet.

Erst bei der anschließenden Hiebarbeit

kommen die Holzstäbe zum Einsatz. Keiner der Stabfechter trägt Schutzkleidung, deshalb sprechen sich die Fechtpaare immer genau ab, welche Hiebe sie als Nächstes ausführen wollen. „In der Fechtkunst sucht man die Blöße“, beschreibt Arne Schneider. Aus Sicherheitsgründen werde aber nur auf den Bauch gezielt.

Kurz nachdem sich die ersten Stäbe mit einem hölzernen Klacken berührt haben, ist die Kieselsäure, mit der die Stäbe behandelt sind, zu riechen. „Das riecht so lecker“, findet eine Teilnehmerin. Ein anderer fühlt sich gleich an den Geruch von Silvesterkrachern erinnert.

Die meisten Stabfechter sind schon jahrelang beim Training dabei. Für einen der beiden Trainer, Joe Feiler, begann alles mit einem Workshop, der eine Mischung aus Sprechtraining und Fechten war. Seiner Meinung nach passen Sprechen und Fechten gut zusammen: „Die Kommunikation

im Fechten lässt sich auf die normale Kommunikation übertragen.“ Er geht sogar noch einen Schritt weiter: „Fechten lässt sich eins zu eins aufs Leben übertragen.“ Die Abläufe beim Stabfechten würden anfangs durch Rhythmen einprägsam, später ginge es jedoch darum, den Rhythmus zu unterbrechen und spontaner zu reagieren. Seit der Trainer mit dem Stab fechtet, macht ihm das lange Sitzen im Büro nicht mehr so zu schaffen – und er hat laut eigenem Bekunden keine Rückenschmerzen mehr.

### „Es macht mich fit im Kopf“

Die Gruppe ist bunt gemischt, aber das mache nichts, es komme darauf an, ein gemeinsames Tempo zu finden, meint eine Teilnehmerin. Sie kommt seit zwei Jahren regelmäßig zum Stabfechttraining und ist begeistert: „Es macht mich fit im Kopf, ich trainiere meine Reaktionsfähigkeit.“ Außerdem bereite es ihr Freude, mit den anderen Teilnehmern über die Stäbe zu sprechen. Man schule sich, was Angriff und Verteidigung angehe, und lerne dadurch, wie weit man gehen könne: „Das formt schon auch das Miteinander.“

### Einsteigerkurs

Der nächste Einsteigerkurs startet am **Montag, 9. Oktober**, und findet an zehn Abenden immer montags von 20 bis 21 Uhr in der Turnhalle der Wolfgang-Zacher-Schule in Waiblingen statt.

Weitere Informationen über Stabfechten und das Institut für Stabfechten unter [www.stabfechten.de](http://www.stabfechten.de).



Hölzernes Klackern ertönt, wenn die Stäbe aufeinandertreffen.

## Heute in Waiblingen

**Forum Nord:** 9 Uhr Kochgruppe, 12 Uhr Mittagstisch.  
**Forum Mitte:** 9.30 Uhr Rollatorturn, 9.30 Uhr Internet-Gruppe, 10.45 Uhr Yoga auf dem Stuhl, 14 Uhr Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte, 14 Uhr Videogruppe, 14 Uhr Schachgruppe.  
**Tischtennistreff Neustadt:** 9.30 bis 11 Uhr, Gymnastiksaal der Gemeindehalle Neustadt.  
**Freiwilligenagentur „Wir für Sie“:** 10 bis 12.50 Uhr Sprechstunde im Familienzentrum KARO, Alter Postplatz 17, Tel. 9 82 24-89 11.  
**Jakob-Andreas-Haus:** 12 bis 13 Uhr Einkehr am Mittag.  
**Recyclinghof, Problemüllsammelstelle:** 13 bis 18 Uhr in der Düsseldorfer Straße.  
**WN Süd Vital:** 13 bis 15 Uhr Kontaktzeit, Danziger Platz 8, 15 Uhr Hip Hop ab 8 Jahren (nur angemeldete Kinder) im UG Danziger Platz 13, 18 Uhr Nordic-Walking-Treff am Schüttelgraben an der Unterführung B14/29, 18 Uhr Linientänze in der Rinnenäckerturnhalle.  
**Parkinson-Selbsthilfegruppe:** 13.30 bis 14.30 Uhr Gymnastik, Rinnenäcker-Turnh.  
**Haus- und Grundbesitzerverein:** 15 bis 18 Uhr Beratung in der Fronackerstraße 22.  
**Kinder- und Jugendförderung Waiblingen:** 15.45 Uhr Filmvorführung „Ente gut! Mädchen allein zu Haus“, Traumpalast Waiblingen.  
**RemsPark:** 16, 17 und 18 Uhr „John Noville“, Soul & Reggae, auf der Aktionsbühne im RemsPark.  
**Sperlich's Märchentheater:** 17 Uhr Puppentheater „Der Räuber Hotzenplotz“, Festplatz, Rundsportthalle.  
**Waiblinger SPD:** 19 Uhr Mitgliederversammlung, Stauer-Kastell, Korber Höhe.  
**TSC-Stauer-Residenz Waiblingen:** 19 Uhr Wiedereinsteiger, fortgeschrittene Hobbygruppe, Standard/Latein, Comeniuschule.

**Jugendtreffs**  
**Aktivspielplatz:** 14 bis 17 Uhr geöffnet.

**Villa Roller:** 14 bis 18 Uhr Mädchentreff (ab 10 J.), 18 bis 22 Uhr Jugendcafé (ab 14 J.).  
**JuCa 15, Düsseldorfer Str. 15:** 17 bis 21 Uhr geöffnet (10 bis 18 Jahre).  
**Jugendtreff im Forum Nord, Korber Höhe:** 16 bis 22 Uhr Jugendliche.  
**Kindertreff im Forum Nord, Korber Höhe:** 13.30 bis 17 Uhr (6 bis 11 Jahre).  
**Jugendtreff Hegnach:** 18 bis 21 Uhr Jugendliche.  
**Jugendtreff Neustadt:** 17 bis 21 Uhr geöffnet.  
**Jugendtreff Beinstein:** 14.30 bis 18 Uhr Teenies.  
**Jugendtreff Hohenacker:** 16 bis 18 Uhr Teenies, 18 bis 20 Uhr Jugendliche.  
**Spielmobil:** 15 bis 18 Uhr am Zellerplatz.

### Büchereien

**Stadtbücherei: Stadtbücherei:** 10 bis 18.30 Uhr geöffnet, Kurze Straße 24.  
**Ortsbücherei Beinstein:** 10 bis 12 Uhr geöffnet.  
**Ortsbücherei Hohenacker:** 10 bis 12 Uhr geöffnet.  
**Ortsbücherei Neustadt:** 10 bis 12 Uhr geöffnet.

### Bäder

**Hallenbad Waiblingen:** 8 bis 22 Uhr geöffnet (Warmbadetag).

### Museum/Ausstellungen

**Galerie Stihl:** 11 bis 18 Uhr Ausstellung „Christoph Niemann - Modern Times“, Zeichner und Grafikdesigner, Weingärtner Vorstadt 12.

### Nachtdienst-Apotheke

**Central-Apotheke Dr. Pfeifer, Waiblingen,** Alter Postplatz 2

### Ärztliche Notdienste

**Allgemeinmedizin:** 14 bis 24 Uhr in der Notfallpraxis im Rems-Murr-Klinikum Winnenden, Am Jakobsweg 2, zu erreichen unter ☎ 116 117 (bundesweit ohne Vorwahl) feiertags von 8 bis 24 Uhr).

**den, Am Jakobsweg 2,** zu erreichen unter ☎ 116 117 (bundesweit ohne Vorwahl) feiertags von 8 bis 24 Uhr).

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst Schorndorf:** 18 bis 23 Uhr (feiertags 8 bis 23 Uhr), im Rems-Murr-Klinikum, Schlichtener Str. 105, Schorndorf, Praxisnummer 07181/993 03 30 oder zentrale Rufnummer 116 117.

**Augenärzte:** ☎ 0 18 05/6 07 11 22, **Hals-Nasen-Ohrenärzte:** ☎ 0 18 05/00 36 56, jeweils 8 bis 8 Uhr; **Zentraler Kinder- und jugendärztlicher Notdienst:** Heute bis 8 Uhr und ab 18 Uhr bis Montag 8 Uhr, feiertags vom Vortag ab 18 Uhr bis 8 Uhr am darauffolgenden Werktag, in den Ambulanzräumen der Kinder- und Jugendmedizin im Rems-Murr-Klinikum, Am Jakobsweg 1, Winnenden oder Notdienste unter ☎ (0 18 06) 07 36 14 oder ☎ 116 117 (bundesweit ohne Vorwahl).  
**Schlaganfall-Notdienst:** Rems-Murr Klinikum Winnenden oder Schlaganfallzentrum Rems-Murr-Klinik Schorndorf unter ☎ 112.

### Soziale Dienste

**Kath. Sozialstation Waiblingen:** Kranken- und Altenpflege, medizin. Versorgung (auch Wochenende und Feiertage) ☎ 0 71 51/56 33 47; **Diakonie- und Sozialstation Waiblingen:** Kranken- und Altenpflege, medizinische Versorgung, auch an Wochenenden: Waiblingen, ☎ 0 71 51/5 68 18-70, Beinstein ☎ 5 68 18 85, Bittenfeld ☎ 07146/28 24 68, Hohenacker/Hegnach/Neustadt ☎ 0 71 51/8 14 64; **Nachbarschaftshilfe, Hauswirtschaftliche Versorgung:** ☎ 0 71 51/5 68 18 - 88; **Malteser-Hilfsdienst:** Ambulante Pflege, Mahlzeitendienst, Hausnotruf, Erste-Hilfe-Ausbildungen, Sanitätsdienst ☎ 0 71 51/93 93 30; **DRK: Ambulante Pflege, mobile Dienste, Hausnotruf, Erste-Hilfe-Ausbildungen, Fahrdienste:** ☎ 0 71 51/20 02 -69.

# Ohne Frauen keinen Frieden

Neues Programm von „Frauen im Zentrum“

**Waiblingen.** Ohne Frauen keinen Frieden, Literatur von Frauen, Skat mit Frauen: Die „Frauen im Zentrum“ melden sich aus der Sommerpause zurück mit einem neuen Programm.

Ohne Frauen keinen Frieden: Zehn Jahre nach der Verabschiedung der UN-Resolution 1325, die dazu verpflichtet, Frauen überall in Friedensprozesse einzubeziehen, stellten die Frauen vom Netzwerk Frauen für Frieden eine Ausstellung zusammen, die nun teilweise in den Räumen von Fraz im Familienzentrum zu sehen ist. Heide Schütz vom Verein Frauen für Frieden berichtet über die Entstehung und die Inhalte der UN-Resolution und deren bis heute unzureichende Umsetzung bei einer Matinee am Sonntag, 8. Oktober, von 11 Uhr an. Die zweite Matinee gibt es im Dezember. Johanna Kuppe, Lyrikerin aus Waiblingen, stellt Literatur von Frauen aus aller Welt vor und rezitiert aus den Werken am Sonntag, 10. Dezember. Zum Martinimarkt am 5. November gibt es wieder den traditionellen Kunsthandwerkerinnenmarkt im Foyer im Familienzentrum Karo. Der Markt mit Bewirtung dauert von 12 bis 17 Uhr.

Zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen am 25. November gibt es bereits am 14. November eine Veranstaltung mit Angela Gruber von der Anlaufstelle gegen Gewalt und sexuellen Missbrauch. Ihr Thema ist sexuelle Gewalt an Kindern. Am Freitag, 24. November, zeigt Fraz zusam-

men mit der Frauengruppe Courage den Spielfilm „Die Zeit der Schmetterlinge“ über das Leben der Schwestern Mirabal, die als Widerstandskämpferinnen 1960 in der dominikanischen Republik ermordet worden waren - beide Veranstaltungen beginnen um 19 Uhr. In der Reihe Fraz-am-Dienstag erläutert Darja Busch von der Stadtbücherei Waiblingen am 10. Oktober um 19 Uhr alles rund um das digitale Lesevergnügen und die Online-Ausleihe. Die Themen der Reihe im Dezember und Januar sind Winterliche Gemütlichkeit und Unsere persönlichen Heldinnen.

Zu den Angeboten zählen auch die Skatrunde freitags um 19 Uhr, der Spielenachmittag donnerstags von 15 bis 17 Uhr und das Strickcafé samstags von 14 bis 16 Uhr. Diese Angebote finden unregelmäßig statt, die genauen Termine sind dem Programm oder unter [www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de](http://www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de) zu entnehmen. Im Programm stehen auch Mamma-Care-Kurse zur Selbstuntersuchung der Brust in Kooperation mit der FBS (am 11. Oktober und 6. Dezember jeweils von 18 bis 20 Uhr) und ein Ausflug zur Göttin Venus in die Staatsgalerie.

### Info

Das Programm liegt aus im Familienzentrum Karo, im Rathaus, in der Stadtbücherei und in der Kreissparkasse und ist digital einsehbar auf der Homepage [www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de](http://www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de). Die äußere Form der Programmbroschüre ist frischer und moderner geworden. Wie gewohnt finden sich im Anhang zum Programm Informationen zu Anlaufstellen und Hinweise zu Veranstaltungen für Frauen.