

ZEITUNG IN DER SCHULE

Mavi
Lam

Die 5.-Klässlerin aus Rothenthurm interessiert sich für Tiere, Natur und frühere Zeiten.

Was gefällt dir am besten am Projekt «Zeitung in der Schule»?

Wir bekommen jeden Tag eine Zeitung und haben die Chance, in der Zeitung als kleiner Teil mitzuwirken.

Welche Themen interessieren dich besonders?

Berichte über Kleintiere wie zum Beispiel Ameisen, Raupen und Bienen. Ich habe auch ein supergutes Mikroskop.

Wo informierst du dich im Alltag?

Ich bin und entdecke viel draussen, manchmal darf ich auch etwas im Fernseher gucken.

Was sagst du über eure Klasse?

Unsere Klasse ist eigentlich echt cool, nur zwei Jungen, die immer «Beunz» sagen, nerven manchmal.

Und wie sind deine Lehrpersonen?

Alle Lehrpersonen, die ich habe, sind richtig cool.

Welchen Streich hast du dir in der Schule schon einmal erlaubt?

Wir haben der Lehrerin am 1. April eine unechte Nacktschnecke auf das Pult gelegt.

Welchen Beruf möchtest du später erlernen?

Das weiss ich noch nicht. Vielleicht etwas mit Tieren.

Wenn du einen Wunsch frei hättest, dann würdest du ...

...einen Tag mit Gorillas verbringen.

Erzähl uns deinen Lieblingsswitz!

Ich kenne keine guten Witze.

Name: Mavi Lam**Klasse/Ort:** 5D, BBF Denkturm/Rothenthurm**Hobbys:** Tanzen, Tauchen, Turnen**Lieblingsgericht:** Lasagne**Lieblingsbuch:** «Herr der Ringe»**Lieblingfilm:** «Mogli»**Lieblingsmusik:** Billie**Lieblingsferienort:** Zermatt**Lieblingstier:** Zebras**«Zeitung in der Schule»**

Während zwei Monaten lesen Inner-schwyzler Schülerinnen und Schüler täglich den «Boten». Sie erfahren, wie eine Zeitung gemacht wird. Der Fragebogen entstand im Rahmen dieses Projektes.

Brunner Turner begeistern mit grandioser Zeitreise-Show

Knapp 1000 Personen strömten zur Turnershow des Turnvereins Brunnen – und sie wurden reich belohnt.

Thomas Bucheli

Am Samstagnachmittag wie auch am -abend herrschte beste Stimmung in der voll besetzten Brunner Sporthalle. Insgesamt zwölf Gruppen zeigten, wie lebendig und kreativ Turnsport sein kann.

Den Auftakt machte das Team-Aerobic mit einem futuristischen Blick in die Zukunft. Es folgten die Eltern-Kind-Gruppe als Minions und die Team-Aerobic-Jugend mit einer schwingvollen Tiktok-Choreografie. Auch Kinderturnen und Jugendriege griffen aktuelle Trends auf – mit Emojis und dem «Gangnam Style». Vor der Pause legten die Leichtathleten mit einer nostalgischen Gameboy-Nummer aus den Neunzigern nach, ehe die Polysport-Abteilung das Publikum mit einer farbenfrohen «Biene Maja»-Show zurück in die Achtziger entführte.

Beeindruckendes Gesamtwerk

Nach der Pause setzte sich die Reise durch die Zeit fort: Die älteren Polysportler begeisterten mit einer schwingvollen «Häpp»-Vorführung aus den Achtzigern, bevor die Tänzerinnen des Team-Aerobics mit einer mitreissenden Abba-Performance aus den Siebzigern glänzten. Die Turnerinnen führten das Publikum mit einer stilvollen Schwarz-Weiss-Show weiter zurück in die Sechzigerjahre, ehe die dritte Polysportgruppe mit einer charmannten «Pinocchio»-Interpretation die Fünfzigerjahre aufleben liess. Den Schlusspunkt der thematischen Zeitreise setzte die Jugend- und Aktiv-Team-Aerobic-Gruppe mit einer eleganten Tanzshow im Stil der goldenen Zwanziger.



Die Turnerinnen zeigten sich in Schwarz-Weiss.



Die aktiven Turnerinnen des Team-Aerobics waren mit einer Show im Zwanziger-Jahre-Look zu sehen.
Bilder: Thomas Bucheli

Zum Finale versammelten sich alle rund 200 Künstlerinnen und Künstler des TV Brunnen auf der Bühne und liessen die Show mit einer kraftvollen «YMCA»-Nummer gemeinsam ausklingen.

Das Publikum zeigte sich sichtlich berührt, bestens unterhalten und begeistert. OK-Präsident Markus Schwindl (58) zeigte sich hochzufrieden: «Alles funktionierte dank dem grossartigen OK- und Helferteam hervorragend.» Es sei ein spektakulärer, liebevoll gestalteter Ausflug durch ein Jahrhundert voller Bewegung, Musik und Emotionen gewesen.



Scannen
und direkt zu weiteren
Fotos auf bote.ch

Gemeinsam ins kalte Nass eingetaucht

Am Samstag fand in Brunnen zum zweiten Mal das jährliche Tell-Winterschwimmen statt.

Sarah Zimmermann

Neben spannenden Vorträgen gab es am zweiten Tell-Winterschwimmen, organisiert vom Kältenetzwerk, auch Workshops für Anfänger und Fortgeschrittene, in denen die Teilnehmenden gemeinsam ins kalte Wasser eintauchen konnten.

Ob das Programm anfängertauglich ist, hat «Bote»-Mitarbeiterin Sarah Zimmermann gleich am eigenen Leib getestet. Um bestens auf das kalte Nass vorbereitet zu werden, besuchte sie zuerst die Präsentation von Martin Rohner. Rohner ist Mental- und Kältecoach und hat bereits mehrere Hundert Personen ins Kältebad eingeführt.

«Von der Kälte lernen heisst, sich selbst im Spiegel zu sehen.» Für Martin Rohner ist das Spüren der Kälte am eigenen Körper auch eine intensive Zeit, um sich einfacher mit dem eigenen Körper zu verbinden und ihn besser zu spüren. Die Motivation solle nicht nur das Körpergefühl selbst sein, sondern auch die Verbesserung der physischen Gesundheit, die Stärkung des Immunsystems oder die Aktivierung des Kreislaufs. Um dies zu erreichen, genügen drei bis vier Minuten Kältebad. Im Anschluss sollte man sich etwas Dünnes überziehen und sich



Martin Rohner führte die Anfänger ins Eisschwimmen ein, bevor es gemeinsam in den kalten See ging. Bilder: Sarah Zimmermann



mit langsamen Übungen wieder aufwärmen, erklärte Rohner weiter. So viel zur Theorie ...

Der Sprung in den Vierwaldstättersee

Nach dem Vortrag drehen sich die Gedanken von Sarah Zimmermann nur um Kälte und die Frage, ob sie sich überwinden kann. Martin Rohner erklärt, wie wichtig Füsse, Hände und Kopf in diesem Prozess sind, und gibt

der Autorin Neoprenschuhe und eine Mütze. Nun darf sie endlich die ersten Schritte ins kalte Wasser wagen. Dann die Eiseskälte. Kurz will sie umdrehen. Doch gemeinsam mit den anderen der Anfängergruppe geht es Schritt für Schritt weiter. Es ist alles eine Frage der Einstellung – so geht sie bei jedem Ausatmen einen Schritt weiter und überwindet sich.

Die Kälte zieht wie ein Schmerz die Beine hoch. Als das Wasser auf Bauch-

höhe steht, werden ihre Beine warm und sie bekommt den Ehrgeiz, noch weiter einzutauchen. «Ich habe es mir viel schlimmer vorgestellt», lautet schliesslich Sarah Zimmermanns Fazit über ihr erstes Kältebad.

Ob Kältebad für einen geeignet ist, muss jeder selbst entscheiden. Um aber auf jeden Fall keine unnötigen Risiken einzugehen, ist es wichtig, achtsam, ohne Gruppendruck und niemals allein ins Wasser zu gehen.