



**Hindernislauf**  
Settele wächst  
über sich hinaus  
Sport am Ort

**Kabarett**  
Jürgen Becker und  
die Fortpflanzung  
Kultur am Ort



## Auf dem Weg zu sich selbst

**AZ-Yogasommer Körper, Geist und Seele vereint: Warum Yoga und Pilates bei vielen Menschen so beliebt sind**

VON JESSICA STIEGELMAYER

**Kaufbeuren** Wer Yoga machen möchte, muss sich nicht verbiegen können oder sportliche Höchstleistungen erbringen. „Ich glaube die einzige Voraussetzung ist, Neugier auf sich selbst zu haben“, sagt Stephanie Schönberger, Inhaberin des Yoga-Studios „8sam“ in Kaufbeuren. Denn Yoga helfe, auf sich selbst zu hören, herauszufinden, was einem gut tut. Wie das klappt, zeigen Markus Müller, Susanne Allramseder und Stephanie Schönberger in den nächsten Wochen beim AZ-Yogasommer – los geht es bereits am morgigen Samstag.

„Ich glaube es gibt keine Zeit, in der Yoga beliebter war als jetzt“, sagt Schönberger. Und tatsächlich steigt die Zahl der Praktizierenden immer weiter. 3,4 Millionen Menschen machen in Deutschland regelmäßig Yoga. Das geht aus einer repräsentativen Umfrage hervor, die der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) vergangenes Jahr in Auftrag gab. 2014 waren es noch 2,6 Millionen Menschen. Aber was macht die aus Indien stammende philosophische Lehre eigentlich so populär?

### Leistungsdruck fällt weg

„Die Leute brennen immer mehr aus und suchen nach Alternativen“, sagt Markus Müller. Um zur Ruhe zu kommen, die eigenen Bedürfnisse wieder bewusst wahrzunehmen, dem Leistungsdruck im Alltag zu entkommen. Und genau dabei helfe Yoga, sagt Müller, der ein Yogastudio in Mauerstetten betreibt. „Oft ist es ja so, dass man bei etwas mitmacht, weil es gerade hip ist, es dann aber schnell wieder fallen lässt.“ Beim Yoga sei das anders. Daran blieben viele hängen, weil sie für sich selbst erkennen: „Wenn man Yoga macht, verändert sich et-

was“, sagt Schönberger. Das gaben auch 86 Prozent der Praktizierenden in der BDY-Umfrage an. Sie fühlen sich ruhiger und entspannter (49 Prozent), körperlich fitter (46 Prozent) und insgesamt wohler (14 Prozent).

Yoga ist eine spirituelle Praxis, die den Menschen als Ganzes sieht, erklärt Schönberger. Es nur auf körperliche Übungen zu reduzieren, greife daher viel zu kurz. „Das ist als würde man sagen: Elfmeterschießen ist ein Fußballspiel.“ Ebenso sieht es bei Pilates aus. Natürlich spreche die sanfte Methode viel Körperliches an, wie die Tiefenmuskulatur, Beweglichkeit und Koordination, erläutert Susanne Allramseder, die in ihrem Kaufbeurer Studio „Sumotion“ Pilates und Yogalates anbietet. Aber dabei bleibt es nicht. „Es ist eine Entschleunigung.“

Aus Zeitschriften, der Werbung und anderen Medien ist Yoga gar nicht mehr wegzudenken, sagt Müller. Was oft zum Problem wird: Die Menschen glauben, sie müssten die perfekten Posen aus den Hochglanzmagazinen genauso gut hinbekommen. Dass da oft tagelange Vorbereitungen dahinterstehen, ebenso wie stundenlange Fotoshootings, sei vielen nicht bewusst. Gleichzeitig sind prominente Yoga- und Pilates-Begeisterte für viele ein Anstoß, zum ersten Mal ins Studio zu kommen. Als bekannt wurde, dass Tiger Woods auf die Pilates-Methode setzt, kamen plötzlich lauter Golfer zu ihr, erinnert sich Allramseder.

Wer sich morgen und in den nächsten Tagen zum Jordanpark aufmacht, müsse keinerlei Bedenken haben, er könne zu alt, zu jung, zu unbeweglich oder nicht fit genug für die Kurse sein. „Yoga ist tatsächlich für jeden etwas“, betont Schönberger. Und jeder dürfe dabei so sein, wie er ist. Eine Übung nicht mitzumachen, sei überhaupt kein Problem, fügt Allramseder hinzu. Jeder soll die Möglichkeiten seines eigenen Körpers kennenlernen. „In den Stunden geht es nicht darum, nach links und nach rechts zu schauen, was die anderen Teilnehmer machen, sondern ganz bei sich selbst zu bleiben.“



Yoga boomt, ob im Studio, zu Hause oder auf der Wiese – das zeigt sich auch im Allgäu: 250 Menschen kamen zum zweiten Termin des AZ-Yogasommers in Kempten. Ab Samstag wird nun auch der Jordanpark zum Yogapark. Foto: Matthias Becker

### Wann? Wo? Was soll ich mitbringen?

**Auftaktveranstaltung am Samstag, 6. Juli, 10 Uhr**, mit Yogalehrer Markus Müller.

#### WEITERE TERMINE

- Dienstag, 9. Juli, 7.30 Uhr, Pilates für Early Birds mit Susanne Allramseder
- Donnerstag, 11. Juli, 18.30 Uhr Yoga zum Feierabend mit Stephanie Schönberger
- Dienstag, 16. Juli, 9 Uhr, Yoga-Vormittag mit Markus Müller
- Donnerstag, 18. Juli, 18.30 Uhr, Yoga zum Feierabend mit Stephanie Schönberger
- Dienstag, 23. Juli, 7.30 Uhr, Pilates für Early Birds mit Susanne Allramseder
- Donnerstag, 25. Juli, 18.30 Uhr, Yoga zum Feierabend mit Stephanie Schönberger
- Samstag, 27. Juli, 10 Uhr, Pilates mit Susanne Allramseder
- Dienstag, 30. Juli, 7.30 Uhr, Pilates

für Early Birds mit Susanne Allramseder  
 ● Donnerstag, 1. August, 18.30 Uhr, Yoga zum Feierabend mit Stephanie Schönberger

### Anfahrt zum Yoga-Sommer



- Dienstag, 6. August, 9 Uhr, Yoga-Vormittag mit Markus Müller
- Donnerstag, 8. August, 18.30 Uhr, Yoga zum Feierabend mit Markus Müller
- Dienstag, 13. August, Finale: ab 13.30 Uhr Pilates mit Susanne Allramseder, ab 14.15 Uhr Yoga mit Markus Müller
- Ort Alle Kurse sind kostenlos. Treffpunkt ist jeweils am Monopteros im Jordanpark, bei schlechtem Wetter unter dem Vordach des Eisstadions.
- Ausrüstung Wer mitmachen will, sollte bequeme Kleidung tragen, eine Yoga-, Isomatte – zur Not auch eine Decke oder ein größeres Handtuch – und ein Getränk mitbringen.
- Zeitung Kurzfristige Änderungen der Besetzung und Absagen bei extrem schlechter Wetterprognose behalten wir uns vor. Falls ein Termin ausfällt, geben wir dies am Vortag im Lokalteil unserer Zeitung bekannt. (kgs)

### Ausschuss in Kürze

#### Rattenplage rund um den Mühlbachpark?

Rund um den Mühlbachpark an der Alten Weberei in Kaufbeuren sollen vermehrt Ratten auftreten. Das berichtete in der jüngsten Sitzung des Kaufbeurer Verwaltungsausschusses Angelika Zajicek (FDP) und berief sich auf Beobachtungen der Anwohner. Die Stadtverwaltung sagte zu, sich dieses Themas anzunehmen.

#### Taxifahrten werden teurer

Die Stadt ändert die Taxitarifordnung. Dafür sprach sich der städtische Verwaltungsausschuss aus. Die Taxiunternehmen in Stadt und Landkreis hatten zuvor einen Antrag auf Erhöhung der Tarife gestellt, da die Kosten für Sprit und Versicherung gestiegen seien und sich der Mindestlohn erhöht habe. Die letzte Erhöhung um 5,5 Prozent war im Jahr 2015. Stadtverwaltung und Landratsamt haben sich laut Bruno Dangel vom städtischen Ordnungsamt nun auf eine Erhöhung der Mindestgebühr von 3,60 auf 4 Euro und eine Anhebung der Streckentarife um 5,0 bis 5,3 Prozent geeinigt. Die Gebühr für Wartezeiten erhöht sich von 30 auf 32 Euro. Industrie- und Handelskammer, Eichamt, Gewerbeaufsichtsamt und der Landesverband der Branche hätten schon zugestimmt.

#### Mehr Geld für den Tierschutzverein

Die steigenden Einwohnerzahlen in Kaufbeuren freut nicht nur die Kommunalpolitik, sondern auch den Tierschutzverein Kaufbeuren und Umgebung. Er bekommt nun nämlich mehr Geld von der Stadt. Denn der bisherige Zuschuss war mit einem Euro pro Einwohner (also etwa 41 000 jährlich) festgesetzt worden. Wie Finanzreferent Markus Pferner im Ausschuss berichtete, habe der Tierschutzverein nun einen Antrag gestellt, den Zuschuss an die gestiegenen Einwohnerzahlen anzupassen. Mittlerweile leben 43 700 Menschen in der Stadt. Das Gremium entschied, künftig aufgerundet 44 000 Euro zu zahlen. Mehrere Ausschussmitglieder würdigten bei dieser Gelegenheit die gute Arbeit der neuen Vorstandschaft nach den Turbulenzen im Verein. Bürgermeister Gerhard Bucher, der sich am Wochenende beim Tag der offenen Tür im Tierheim Beckstetten ein Bild machen konnte, sprach von vielversprechenden Investitionen und einem wichtigen Signal für andere Kommunen im Ost- und in Teilen des Unterallgäus, die bereits eine Fundtierpauschale entrichten oder künftig zahlen.

#### Große Zustimmung zu GSW-Plänen für Kita-Plätze

Die Pläne des Gablonzer Siedlungswerkes (GSW), generationenübergreifenden Wohnraum und Kindergartenplätze in der Neugablonzer Falkenstraße zu schaffen (wir berichteten), hat im Verwaltungsausschuss große Zustimmung hervorgerufen. Die Stadt stimmt den 160 geplanten Kita-Plätzen zu und stellt einen Baukostenzuschuss in Aussicht. Der dringende Bedarf sei in Neugablonz gegeben, sagte Finanzreferent Markus Pferner. Die Plätze sollen flexibel für die unterschiedlichen Altersgruppen genutzt werden. GSW-Geschäftsführer Christian Sobl berichtete von zwei Trägern, die bislang noch nicht in Kaufbeuren vertreten sind, mit denen die Genossenschaft im Gespräch sei. Das GSW möchte mit der Projektplanung im Sommer starten. Das neue Quartier soll bis Mitte 2024 entstehen. (avu)

## Lastwagen nerven Anwohner

**Verkehr** Die CSU-Fraktion im Stadtrat fordert flächendeckende Parkverbote. Stadt und Polizei winken ab. Welche Regeln gelten

**Neugablonz** Abgestellte Brummis in Wohngebieten ärgern immer mehr Anwohner. Ein Sattelschlepper vor der Haustür sieht nicht nur hässlich aus. Nach Ansicht von CSU-Fraktionschef Dr. Thomas Jahn wird es damit auch für Kinder auf dem Weg zur Schule gefährlich. Zudem gebe es immer häufiger Schäden an Straßen. Und nicht zuletzt werde es für Anwohner schwerer, selbst Parkplätze zu finden. Ein CSU-Antrag auf weitreichende Lkw-Parkverbote in einigen Wohngebieten und Nebenstraßen scheiterte im städtischen Verwaltungsausschuss jedoch an rechtlichen Hürden. Lediglich auf der Südseite der Turnerstraße in Neugablonz soll wegen der Nähe zur Schule nun ein weiteres Abstellverbot für Brummis gelten.

Jahn identifizierte nach Bürgerbeschwerden mehrere Bereiche, die von dem Problem besonders betroffen sind. Die Stadtviertel liegen in der Nähe von Ausfallstraßen und der B12, vor allem in Neugablonz. Konkret nannte er Turner-, Gürt-

ler-, Gewerbe-, Hüttenstraße, Perlelgasse, Josefthaler- und Dr.-Muschak-Straße. „Dabei bieten viele Gewerbegebiete ausreichend Parkplätze für Sattelzüge an“, sagte Jahn. Der Vorstoß der CSU solle nicht nur die Anwohner entlasten, sondern auch die Parküberwachung erleichtern, da Verstöße besser geahndet werden könnten.

Das Problem abgestellter Lastwagen gebe es in vielen Städten, sagte Bruno Dangel vom städtischen Ord-

nungsamt in der Sitzung. Auch Sprinter und Wohnwagen würden als störend empfunden. Fahrer, die ihre Lkw in Nebenstraßen abstellen, wohnen meist in der Nähe. Die Rechtslage ist aber klar: In Wohngebieten ist das regelmäßige Parken von Lkw über 7,5 Tonnen und Anhängern über 2 Tonnen in der Zeit von 22 bis 6 Uhr und an Sonn- und Feiertagen untersagt. Für Gewerbe- und Mischgebiete sieht der Gesetzgeber keine Parkverbote vor.

Laut Dangel könne die Straßenverkehrsbehörde aber nicht ohne Weiteres ein Lkw-Parkverbot erlassen. Dies sei lediglich aus Sicherheitsgründen und nur dort, „wo es aufgrund besonderer Umstände zwingend erforderlich ist“, möglich. „Für jeden einzelnen Verbotsabschnitt muss also eine haltbare juristische Begründung vorliegen“, sagte Dangel. Deshalb gebe es beispielsweise in der Gewerbestraße aus Sicherheitsgründen eine Tabuzone für abgestellte Laster. Dort schränkten andernfalls große Fahrzeuge die Sicht auf den Fußgängerüberweg und Verkehrsschilder ein.

Laut Dangel ist die Polizei der Ansicht, dass es auf Grundlage der Unfallstatistik keinen Grund für flächendeckende Parkverbote gibt. Bisher seien die Behörden Beschwerden in Einzelfällen nachgegangen. In den vergangenen Wochen habe es zudem bereits Schwerpunktkontrollen und Verwarnungen gegeben. Rechtsreferent Thomas Zeh berichtete, dass die Stadt

eine Spedition in dieser Sache angesprochen habe, deren Mitarbeiter sich des Problems gar nicht bewusst gewesen seien. Dass es sich aber um ein zunehmendes Ärgernis handelt, wurde im Ausschuss klar. Die Zahl der Lkw steige, Autos würden immer größer, meinte Richard Drexl (FW). „Ein Thema in jeder Bürgerversammlung“, meinte Oberbürgermeister Stefan Bosse. Oliver Schill (Grüne) forderte die Stadtverwaltung auf, Fuhrunternehmen davon in Kenntnis zu setzen, wenn ihre Fahrer in dieser Form auffielen, um Abhilfe zu schaffen. Ernst Holy (KI) mahnte, die Bürger mit ihren Beschwerden ernst zu nehmen und die Parkregeln trotz der rechtlichen Einschränkungen stärker zu kontrollieren. Obwohl Jahn in den geltenden Vorschriften größeren Ermessensspielraum als die Stadtverwaltung erkennt, zeigte er sich mit dem zusätzlichen Lkw-Parkverbot auf einer Seite der Turnerstraße und künftig regelmäßigen Berichten zur Entwicklung einverstanden. (avu)



Lkw-Fahrer stellen ihre Laster nach Beobachtungen der CSU-Fraktion immer häufiger in Wohngebieten ab, wie auf unserem Foto in der Turnerstraße. Foto: M. Wild