

Bewegungskunst in der Lachner Badi erleben

Tai-Chi ist mehr als Kampfkunst in Zeitlupe. Langsame Bewegungen simulieren eine Art Selbstverteidigung mit blossen Händen. Darüber hinaus dienen die Übungen dazu, Lebensenergie fliessen zu lassen. | TEXT/BILD: JÜRIG WATTENHOFER



Tai Chi in der Lachner Badi. Schnuppern ist kostenlos.

Im Sommer kann man in der Lachner Badi am Montagmorgen eine Gruppe Frauen und Männer beim Tai-Chi beobachten. Atemübungen in leichter Bewegung, Dehn- und Gleichgewichtsübungen gehen allmählich in Bewegungsformen über.

«Viele glauben, im Tai-Chi bewege man mit anmutigen Bewegungen und ohne Anstrengung die Luft, und das war's», sagt der Meister. Seine Schüler*innen erleben das Gegenteil: Im Rhythmus der Atmung und im Wechselspiel von Muskelspannung und Entspannung trainie-

ren sie nachhaltig Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewichtsgefühl und Koordination. Die Bezüge zur Selbstverteidigung geben dem Training etwas Spielerisches. Das Meditative der langsamen Bewegungen hilft, Stress abzubauen und im Körper die Lebensenergie (Chi) fliessen zu lassen.

ren sie nachhaltig Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewichtsgefühl und Koordination.

Die Bezüge zur Selbstverteidigung geben dem Training etwas Spielerisches. Das Meditative der langsamen Bewegungen hilft, Stress abzubauen und im Körper die Lebensenergie (Chi) fliessen zu lassen.

TAI CHI

Montag 9 – 10.30 Uhr

Im Sommer bei gutem Wetter in der Badi Lachen

Sonst im Dojo des Budoclubs March, MPS, Siebnen

Gemeinsam zum Ziel

Menschen mit Unterstützungsbedarf im Betrieb integrieren: Dies trauen sich viele Arbeitgeber*innen aufgrund fehlender Ressourcen nicht zu. Hier springen die Job Coaches von step2work ein. Das erfahrene Team weiss, worauf es am Arbeitsplatz und bei Herausforderungen ankommt.

TEXT/BILD: BARBARA FLEISCHMANN

Die Niederlassung der Geschäftsstelle in Lachen ist neu. Von dort aus engagieren sich drei Job Coaches für die Arbeitsintegration von Jugendlichen und Erwachsenen in der Region March, Höfe und

Einsiedeln. Die Coaches stammen aus der Umgebung und verfügen über ein breites Netzwerk in Industrie und Gewerbe. «Die Arbeitgeber*innen sollen sich ruhig trauen, uns anzusprechen», meint

sich als Vermittler und Unterstützer zwischen Betrieb und dem Arbeitssuchenden. Ein regelmässiger Austausch ist von zentraler Bedeutung. So können die Job Coaches Jugendliche, Erwachsene und Arbeitgeber*innen individuell begleiten und unterstützen.



(V.l.) Hansjörg Hegner, Sari Siegrist und Stefan Küttel sind die Coaches von step2work in Lachen.

Sari Siegrist, «wir suchen immer wieder Betriebe, die Schnupperplätze oder Praktika anbieten». Auch Arbeitstraining oder Arbeitsversuche sind Instrumente, die step2work einsetzen kann, je nachdem, was im Betrieb machbar ist. Das Team sieht

step2work – mehr als Coaching

St. Gallerstrasse 7, Lachen

041 817 40 15

sari.siegrist@step2work

www.step2work.ch

Öffnungszeiten

nach Vereinbarung