



Die Anwesenden erlebten einen aktiven Nachmittag unter fachkundiger Leitung von (v. l.) Mirella Rüegg, Manuela Kohli-Wild und Dr. Friederike Schulte.

Bilder: Micha Brandstetter

Stürzen will gelernt sein: Auf Tuchfühlung mit dem Boden

Am Montagnachmittag übten 20 betagte Menschen in Siebnen, was sonst nur selten vermittelt wird: Im Fall der Fälle so zu fallen, dass nichts bleibt ausser vielleicht ein paar kleinen Kratzern.

Micha Brandstetter

Gewisse Stürze lassen sich nicht vermeiden, Verletzungen hingegen schon – vorausgesetzt, man kennt die richtigen Strategien. Rund 20 Seniorinnen und Senioren eigneten sich im Foyer der Siebner Stockberghalle an, worauf es beim Fallen ankommt. Zum Auftakt nahm die Schübelbachner Verantwortliche der Fachstelle Altersfragen, Manuela Kohli-Wild, das Thema mit Humor. Sie be-

richtete, dass sie selbst erst vor Kurzem bei einer Wanderung um den Göschenalpsee gestürzt sei, und meinte mit Blick auf die ausgelegten Matten ausgenzwinkend: «Heute erhalten alle den braunen Gürtel.» Viele der Rentnerinnen und Rentner hatten bereits eigene Erfahrungen mit Ausrutschen und Taumeln gesammelt. Andere wollten vorbeugen oder bezeichneten sich selbstironisch als «etwas schusselig». Unter der Anleitung von Dr. Friederike Schulte, Mitgründerin des Sturzentrums Schweiz, und Praktikantin

Mirella Rüegg, die Gesundheitsförderung und Prävention studiert, absolvierten sie verschiedene praktische Übungen. Im Mittelpunkt standen die drei Bereiche Hirn, Gleichgewicht und Muskeln. **Gefasst sein aufs Straucheln** «Nach dem Kleinkindalter ist man es nicht mehr gewohnt, sich am Boden zu bewegen», erklärte Schulte. Durch das bewusste Verinnerlichen könne das Gehirn Bewegungsabläufe speichern und im Ernstfall schneller abrufen.

Trainiert wurde das Fallen nach vorne, zur Seite und nach hinten. Entscheidend ist dabei, den Körper möglichst rund und klein zu machen, sich, wenn möglich, abzurollen und den Kopf zu schützen. Was zunächst ein wenig ungewohnt wirkte, wurde durch die Probeinheiten zunehmend vertrauter. Der Anlass war Teil eines Pilotprojekts zur Sturzprävention, an dem Schübelbach als einzige Schwyzer Gemeinde teilnahm. Vor zwei Wochen fand in diesem Rahmen bereits ein Vortrag zur Thematik statt.

REICHENBURG

Letzte obligatorische Bundesübung

Am kommenden Freitag, 28. August, findet von 18.30 bis 20.30 Uhr die letzte obligatorische Bundesübung im Schiessstand Feld, Reichenburg statt. Die Standblätter werden bis 20 Uhr herausgegeben. Bitte Dienstbüchlein, Leistungsausweis, Pisa-Blatt sowie einen gültigen Ausweis mitbringen. Das Obligatorische ist mit der persönlichen Waffe zu absolvieren. Gleichzeitig kann auch das Feldschiessen absolviert werden. Die Feldschützen Reichenburg freut es, wenn die Gelegenheit für das Feldschiessen nebst dem Obligatorischen rege genutzt wird. Pflichtschützen, die das obligatorische Programm während der angebotenen Schiesstage der Vereine verpassen, haben die allerletzte Gelegenheit, das obligatorische Programm am Nachschieskurs vom Samstag, 7. November, von 8.30 bis 11.45 Uhr auf der Schiessanlage Cholmattli zu schiessen. **Feldschützen Reichenburg**

ALTENDORF/LACHEN/GALGENEN

Obligatorisches am kommenden Freitag

Die Schiessvereine von Altendorf, Galgenen und Lachen führen das letzte Obligatorisch-Schiessen gemeinsam am Freitag, 28. August, von 18 bis 20 Uhr auf der Schiessanlage Chessibach in Altendorf durch. Alle Schiesspflichtigen sind herzlich eingeladen, das Programm termingerech zu absolvieren. Unsere Schützenmeister stehen mit Rat und Tat zur Seite und sorgen für einen sicheren Schiessbetrieb. Unbedingt mitzubringen sind Dienstbüchlein, militärischer Leistungsausweis, die Aufforderung zur Erfüllung der Schiesspflicht auf Papier oder digital auf dem Smartphone, ein amtlicher Ausweis sowie die persönliche Schiessausrüstung. **Feldschützen Altendorf Schiessverein Lachen Infanterieschiessverein Galgenen**

VORDERTHAL

Floumärt im Wägital

Die FMG Wägital veranstaltet kommenden Samstag, 29. August, einen Flohmarkt. Von 10 bis 16 Uhr darf im MZG Vorderthal gehandelt werden. Mit einem kleinen, aber feinen Buffet ist auch für das leibliche Wohl gesorgt. Wer selbst einen Verkaufsstand möchte, darf sich noch bis zum 26. August bei Patricia Schnellmann (079 933 21 58) melden. **FMG Wägital**

IMPRESSUM

March Anzeiger
Unabhängige Zeitung für den Bezirk March, amtliches Publikationsorgan für den Kanton Schwyz, den Bezirk March und dessen Gemeinden, erscheint fünfmal wöchentlich; 166. Jahrgang

www.marchanzeiger.ch
Kontakt Alpenblickstrasse 26, 8853 Lachen, Tel. 055 451 08 88, E-Mail redaktion@marchanzeiger.ch, sport@marchanzeiger.ch
Redaktion Chefredaktor Martin Risch (mri); Stv. Chefredaktorin Irene Lustenberger (il); Redaktoren Urs Attinger (ura), Patrizia Baumgartner (pp), Micha Brandstetter (mbr), Martin Bruhin (bru), Robin Furrer (rfu), Silvia Gisler (sigi), Stefan Grüter (fan), Andreas Knobel (bel), Franziska Kohler (fko), Ambra Moro (amb), Rafael Muñoz (rm), Eugen von Arb (eva)
Redaktion Sport: Leitung Olaf Schürmann (oso), Michel Wassner (mwa)
Sekretariat: Janine Diethelm, Daniela Jurt
Abonnemente: 6 Monate Print + Online Fr. 166.–, 12 Monate Print + Online Fr. 314.–, 24 Monate Print + Online Fr. 584.–, 6 Monate nur Online Fr. 131.–, 12 Monate nur Online Fr. 244.–, 24 Monate nur Online Fr. 469.–, Einzelnummer Fr. 2.90 (inkl. MwSt.), Abbonnentendienst: Telefon 055 451 08 78, abovervwaltung@marchanzeiger.ch

Inserate March-Anzeiger und Höfner Volksblatt Mediaservice, Alpenblickstrasse 26, 8853 Lachen, Telefon 055 451 08 80 oder Verenastrasse 2, 8832 Wollerau, Telefon 044 786 09 09
E-Mail inserate@theilermediaservice.ch
Druck und Verlag Theiler Druck AG (Verleger), Verenastrasse 2, 8832 Wollerau, Telefon 044 787 03 00

Die irgendwie geartete Verwertung von in diesem Titel abgedruckten Inseraten oder redaktionellen Beiträgen oder Teilen davon, insbesondere durch Einspielung in einen Online-Dienst, durch dazu nicht autorisierte Dritte ist untersagt. Jeder Verstoß wird gerichtlich verfolgt.

WANGEN

September-Höck findet im «Hirschen» statt

Am Mittwoch, 2. September, ist für alle, die das Bedürfnis und die Zeit haben, um 18.45 Uhr ein Gottesdienst in der Friedhofkapelle. Leider können wir den anschliessenden obligaten Monats-Höck aus Gründen der Mehrfachbelegung nicht im Vereinszimmer halten. Wir treffen uns daher ab 19.30 Uhr im «Hirschen» Wangen, bei schönem Wetter im Garten, sonst drinnen. Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung und einen gemütlichen Abend.

Frauengemeinschaft Wangen

WANGEN

Gemütlicher Jassnachmittag

Am nächsten Montag, 31. August, findet der beliebte Jassnachmittag statt. Ab 13.15 Uhr begrüßen wir Sie im Café Memory in Wangen. Wir freuen uns auf ein paar gemütliche Stunden.

Pro Senectute Wangen

5000 Artikel – in Reichenburg boomt die Kinderwarenborse

Verkauf von Secondhand-Artikeln für Kinder ist sehr gefragt, wie das Beispiel in Reichenburg zeigt: Nächste Gelegenheit bietet sich am Samstag, 19. September.

Die Temperaturen werden bald wieder sinken. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, die Kleiderschränke der Kinder umzuräumen. Wenn vieles über die Sommermonate zu klein geworden ist, bietet sich am Samstag, 19. September, an der Kinderwarenborse in Reichenburg eine gute Gelegenheit, sich mit passenden Kleidern, Schuhen sowie Ski- und Sportbekleidungen einzudecken. Verkauft wird von 9 bis 11 Uhr. Es werden auch Spielwaren, Bücher, Velos, Kinderwagen und noch vieles mehr angeboten.

Die Kinderwarenborse wird seit bald 15 Jahren vom FamilienForum Reichenburg organisiert. Angefangen hat alles in einem kleinen Vereinszimmer mit einem Dutzend Anbietern. Unterdessen füllen knapp 5000 Artikel



Run auf passende Kinderkleider.

Bild: zvg

von über 70 Verkäuferinnen und Verkäufern jeweils die ganze Mehrzweckhalle inklusive Bühne. Der Verkauf von Secondhand-Artikeln für Kinder boomt und so ist das FamilienForum froh, dass die Mehrzweckhalle genügend Platz bietet, um die verschiedenen Artikel übersichtlich zu präsentieren und gleichzeitig auch noch ausreichend Platz vorhanden ist, sodass ein Einkauf mit Kinderwagen gut möglich ist.

Dank vieler helfender Hände beim Aufstellen, Einkassieren und Zurücksortieren kann das dreiköpfige Organisationsteam in dieser Grössenordnung erfolgreich meistern. Möchten Sie auch mithelfen? Weitere Infos gibts auf unserer Webseite.

FamilienForum Reichenburg