



**Zusammen 40. Geburtstag gefeiert:** Die Frauen des Atemgymnastik-Kurses des Gemeinnützigen Frauenvereins Schöffland. Die Gründerin, Edith Siegrist, war mit dabei.

Schöffland: Vor 40 Jahren rief Edith Siegrist eine Tradition ins Leben, die allen «gut tut»

### **Atemgymnastik für Leib und Seele**

**Gleich dreifach musste der Atemgymnastik-Kurs von Agnes Enggist in Schöffland vor 40 Jahren geführt werden. Die Idee von Edith Siegrist schlug ein, fast wie eine Bombe. Heute sind noch rund ein Dutzend Frauen regelmässig dabei – zwei von allem Anfang an –, das Angebot ähnlicher Einrichtungen ist inzwischen grösser geworden.**

st. Die Feier beim Mehrzweckgebäude der Feuerwehr Schöffland vom letzten Donnerstagabend, war schlicht und geprägt von kleinen Sonnenblumen-Arrangements, die von den Lehrlingen der Gartenbauschule in Niederlenz kreiert worden sind. Zu feiern gab es 40 Jahre Atemgymnastik-Kurs in Schöffland.

Edith Siegrist hatte diesen damals ins Leben gerufen und mit Agnes Enggist auch gleich eine Leiterin engagiert. Der Kurs war von Anfang an ein voller Erfolg, er musste sogar dreifach geführt werden. Edith Siegrist erinnert sich, dass damals das Interesse gross war, denn es existierten kaum andere Einrichtungen. Als damalige Präsidentin des Gemeinnützigen Frauenvereins stellte sie den Kurs unter dessen Patronat, in Vorstandsmitglied bekam das Ressort «Atemgymnastik» zugeteilt.

Die aktuelle Präsidentin Margrit Feller bezeugte denn auch ihre volle Hochachtung vor der Tatsache, dass der Kurs ununterbrochen 40 Jahre überdauert hat, zumal mit Nelly Lehner und Elsi Häfeli zwei Mitglieder der ersten Stunde noch immer mit dabei sind.

### **Seit über 20 Jahren neue Leiterin**

Anstelle von Agnes Enggist wurde vor über 20 Jahren Kathrin Kauffungen aus Aarau als Leiterin engagiert. Zwischen den Kursteilnehmerinnen und der Leiterin hat sich längst ein kollegiales Verhältnis eingestellt. Die Frauen freuen sich auf den Donnerstagabend, denn er bringt Fitness für den Körper, Fitness für die Seele und fördert die Beweglichkeit. Alle finden ihn supergut, er stärkt die Psyche und sorgt für Entspannung. Durch gezielte Atemgymnastik wird nämlich die Atemmuskulatur gestärkt und damit die Atemleistung erhöht.

Zudem entspannt Atemgymnastik fast augenblicklich und fördert die Konzentration.

### **Lungenvolumen vergrössern**

Die Frauen, die da zum Kurs und der damit verbundenen Jubiläumsfeier erschienen sind, kamen tatsächlich fit und gesund daher – einige zu Fuss, andere per Fahrrad. Aber auch für Patienten mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen spielen diese Übungen und ein regelmässiges Atemtraining eine wichtige Rolle. Leistungssportler achten ebenfalls auf die richtige Atemtechnik, denn dadurch kann das Lungenvolumen vergrössert und die Ausdauer trainiert werden.

Heute ist Irene Sutter Ansprechpartnerin innerhalb des Gemeinnützigen Frauenvereins, was Atemgymnastik betrifft.