

*De Samichlaus im Sinser Wald***Jeder darf Fehler machen**

**Gross und Klein versammelten sich am letzten Samstag in der Jagdhütte oberhalb des Grossackerhofes um den Samichlaus zu treffen und seine Weihnachtsgeschichte zu hören.**

Schon von weitem konnte man überall das Geläute der Respekt einflössenden Glocken der Schmutzlis hören. Der Weg zum Waldhaus, wo der Samichlaus wohnt, war eingerahmt von hellen Feuern die am Wegrand standen und all den Besuchern den Weg zeigten. Oben angekommen konnten es die Kinder kaum erwarten Einlass in das Haus des Samichlaus zu bekommen. Alle Kinder warteten gespannt auf das Öffnen der Tür. Als es dann so weit war, betraten sie ruhig und gespannt das gemütliche Zimmer. Im Kamin loderte das Feuer und ab und zu traute sich ein Kind auf den Schoss des Chlaus. Einige von ihnen brachten ihm ihre mit viel liebe gestalteten Zeichnungen und selbstgebastelten Werke mit. Während der

ganzen Geschichte hörte man kaum einen Ton von den kleinen Gästen. Alle waren im Bann des Erzählers gefangen. Zum Schluss der Geschichte waren alle Kinder um eine Weisheit reicher: Alle machen Fehler und dürfen dies auch. Sogar der Samichlaus bleibt davon nicht verschont. Wichtig ist, dass man aus ihnen lernt und versucht es beim nächsten Mal besser zu machen.

Während die Zeit drinnen wie stillstand, lief sie draussen weiter. Und beim Rauskommen sah man, dass es nun richtig dunkel war und eine wunderschöne vorweihnachtliche Stimmung herrschte. Viele versammelten sich um die grossen, warmen Lagerfeuer und assen eine Wurst oder eine feine Kürbissuppe. Es gab viel zu sehen. Da waren all die «Schmutzlis» die für die Kinder ihre bekannten «Fitzerruete» banden, der Esel den die Kinder streicheln durften und überall die schönen Lichter in allen Farben. Dann war es Zeit für den Auftritt der Trychler, die mit



*Strahlende und gespannte Gesichter so weit das Auge reicht.*

ihren schweren Glocken den Weg hinauf kamen und die Weihnachtszeit einläuteten. Auf dem nach Hauseweg merkte man, dass auch Petrus sich sehr auf den Sa-

michlaus und sein Gefolge freute, denn der ganze Himmel war mit hell erleuchteten Sterne übersät.

*Manuela Tobler*



*Heute Abend wird er noch so richtig verwöhnt. Am 6. Dezember heisst es dann an die Arbeit, kleiner Esel.*



*Flässig sind die Schmutzlis für die unartigen Kinder am »Fitzerruete« binden.*

*Bilder: Manuela Tobler*

**Kreativ 77 – Kinderhüten**

Auch dieses Jahr boten wir wieder das Kinderhüten im November an und durften an beiden Mittwochnachmittagen, im Pfrundhaus in Sins, je 15 Kinder begrüßen. Kaum die Finken angezogen, waren die Kinder bereits beschäftigt mit dem Spielen: Eisenbahn zusammenbauen, Puppen ab- und anziehen, Kugelbahn mit Melodieplättli zusammenzustellen, Türme mit Bauklötzen bauen, mit den Autos und Autogarage spielen, usw. Für die

grösseren Kinder hatten wir auch einige Spiele dabei. Auch dort war die Ausdauer gross. Die einen begannen schon vor dem Zvieri mit der kleinen Bastelarbeit. Zum Zvieri gab es feine Äpfel, Guetzi und Sirup. Danach wurde wieder gespielt oder gebastelt. Und so schnell ging die Zeit vorbei und die Kinder wurden um fünf Uhr wieder von ihren Müttern abgeholt. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die Helferinnen: Daniela, Manuela, Jana und Claudia. Auf ein anderes mal, Diana Jenni, Kreativ 77.

**Fitness und Krafttraining in der Physiotherapie Bühl, Sins****Der Winter kommt – die beste Zeit für gezieltes Training**

Schonen ist out, belasten ist in. Unter diesem Motto betreuen wir (zwei Physiotherapeuten und eine Physiotherapeutin) Sie in unserem vielseitigen Trainingsraum.

**Gruppentraining**

Neben dem individuellen Training bieten wir auch den Nacken- und Rückentriathlon an. Das Rückentriathlon-Konzept wird in Deutschland, den Niederlanden, Schweiz, Österreich und Belgien mit zunehmendem Erfolg durchgeführt. Neun verschiedene Funktionen der Wirbelsäule werden systematisch und progressiv mit freien Gewichten trainiert. Ein individueller computergestützter Trainingsplan wird für jeden Teilnehmer erstellt. Trainiert wird einmal wöchentlich unter Leitung eines dipl. Physiotherapeuten in kleinen Gruppen von fünf bis sechs Personen.

**Individuelles Training**

Auf Wunsch kann mit der «Medi Mouse» die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule gemessen werden. Mit diesen Resultaten wird das persönliche

Trainingsprogramm zusammengestellt. Neben den üblichen Ausdauer- und Krafttrainingsgeräten, stehen ihnen zum Beispiel das Vibrationsgerät «fitvibe medical» zur Verfügung. Besser bekannt unter dem Namen Powerplate. Mit dem Vibrationstraining werden mechanische Vibrationen von einer Platte auf den Körper übertragen, wodurch der gesamte Körper in Bewegung gerät und dadurch ein Muskelaufbau erreicht wird.

Das einmalige Einführungsprogramm ist obligatorisch. Im Abonnement inbegriffen sind jährlich vier Beratungsgespräche mit den Therapeuten, welche jedoch auch sonst bei Fragen oder Problemen jederzeit im Trainingsraum oder Praxis erreichbar sind.

Weitere Infos unter [www.physio-buehl.ch](http://www.physio-buehl.ch), Ronald Sjardijn und Germain De Jaeger, Physiotherapie Bühl, Bahnhofstr. 11, 5643 Sins, Tel. 041 787 29 30.

[www.niederberger-schreinerei.ch](http://www.niederberger-schreinerei.ch)

AN 16226 \*

Massarbeit aus Holz.