

Magische Sandshow

EILENBURG. Das Sandtheater on Tour präsentiert am 24. Oktober im Bürgerhaus Eilenburg, Franz-Mehring-Straße 23, den Märchen-Klassiker „Aladin und die Wunderlampe. Liebevoll begleitet von einer Erzählerstimme entführt die Show in eine Welt aus Licht und Schatten, Sandbildern und emotionaler Musik. Beginn ist um 15 Uhr.

📄 Tickets unter www.kultur-unternehmung.de

Orgelkonzert mit Studenten

EILENBURG. Am Samstag, dem 24. Oktober, reist die Orgelklasse von Professor Martin Schmieding aus Leipzig an. In der Marienkirche Eilenburg werden die jungen Musiker und Musikerinnen der Musikhochschule „Felix Mendelssohn Bartholdy“ ab 19 Uhr verschiedene Stücke, die sie gerade studieren, präsentieren. Es wird am Ausgang eine Kollekte für die Orgelklasse eingesammelt. Und es können am Ausgang auch leckere Orgelkekse zugunsten der Geißler-Orgel erworben werden.

Herbstliche Leckereien

EILENBURG. Der traditionelle Herbstbasar des Dr.-Belian-Hortes steht vor der Tür. Am Dienstag, 20. Oktober, verwandelt sich der Stand der Hortkinder auf dem Eilenburger Marktplatz ab 10 Uhr in eine Oase für Naschkatzen und Liebhaber von Selbstgemachtem.

Bereits im Vorfeld haben die Kinder in ihren Gruppen fleißig Ideen gesammelt, was gebastelt und gekocht werden soll, und gemeinsam darüber abgestimmt. Mit viel Spaß, Freude und Elan wurde anschließend in der Küche und in den Bastelstuben gewerkelt. Verkauft werden unter anderem hausgemachte Marmelade, knusprige Bruchschokolade sowie selbstgebackene Kekse und Kuchen.

Grenzen setzen, sicherer auftreten

18 Frauen absolvieren den ersten **SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS** der Hapkido-Abteilung des SV Zschepplin

ZSCHEPPLIN. Auf dem Heimweg, beim Joggen oder in der Bahn: Wie reagieren, wenn jemand Grenzen überschreitet oder handgreiflich wird? Damit beschäftigen sich die 18 Teilnehmerinnen des ersten Selbstverteidigungskurses für Frauen der Hapkido-Abteilung des SV Zschepplin.

SELBSTVERTEIDIGUNG BEGINNT VOR DEM ANGRIFF

Katharina und Marcus Frenkel, die gemeinsam die Abteilung leiten, gestalten das Training mit Vereinsmitglied Alexander Fuchs. Dabei ging es zunächst darum, Gefahrensituationen früh einzuschätzen, klare Grenzen zu ziehen und die eigene Stimme einzusetzen. „Selbstverteidigung fängt aber weit vor dem eigentlichen körperlichen Konflikt an und nicht selten kann eine Gefahrensituation sogar vor einer tätlichen Auseinandersetzung beendet werden“, erklärt Marcus Frenkel.

Ein weiterer Anlass für das Angebot waren Videos in sozialen Netzwerken, die vermeintlich einfache Befreiungstechniken zeigen. Was im Clip mühelos aussieht, funktioniert unter Stress nicht ohne Weiteres, erläutert er. Das Trainerteam möchte deshalb praktische Möglichkeiten vermitteln und die Frauen darin stärken, trotz Angst handlungsfähig zu bleiben.

FALLEN, ABWEHREN, WIEDER AUFTSTEHEN

Wie viel Übung die körperlichen Techniken verlangen, zeigt sich in der vorletzten Kursstunde. Auf dem Programm stehen Fallen und Verteidigung am Boden. „Wir möchten euch die Angst davor nehmen“, erklärt Katharina Frenkel und macht die Bewegungen vor.

Zunächst zögern einige Teilnehmerinnen, sich fallen zu lassen. Die Trainer zeigen die Abläufe erneut, beantworten Fra-



Auch am Boden handlungsfähig bleiben: Eine Teilnehmerin übt die Abwehr mit dem Bein, ihre Trainingspartnerin hält das Schlagpolster.

Selbstverteidigung fängt weit vor dem eigentlichen körperlichen Konflikt an und nicht selten kann eine Gefahrensituation sogar vor einer tätlichen Auseinandersetzung beendet werden.

Marcus Frenkel

gen und helfen. Nach und nach werden die Frauen sicherer. Sie fallen, lachen, stehen auf und versuchen es wieder.

Anschließend üben sie, sich am Boden zu bewegen und mit den Beinen abzuwehren. In Zweierteams hält jeweils eine Frau eine Pratze, ein Schlagpolster, während die andere dagegen tritt. Bald sind kräftige Treffer zu hören. Die Anstrengung ist den Frauen anzumerken. Nach einer kurzen Pause üben sie den gesamten Ablauf: fallen, bewegen, abwehren.

Doch wie kommt man anschließend wieder auf die Beine? Dafür zeigt Katharina Frenkel den „Tactical Get-up“, eine Aufstehtechnik, bei der die De-



Katharina und Marcus Frenkel demonstrieren eine Übung zur Verteidigung am Boden. Fotos: Nannette Hoffmann



Katharina Frenkel zeigt den „Tactical Get-up“: eine Aufstehtechnik, bei der die Deckung erhalten bleiben soll. Die Teilnehmerinnen üben die Bewegung mit.



Raum für Fragen: Katharina Frenkel greift die Nachfrage einer Teilnehmerin auf und demonstriert eine Abwehrmöglichkeit am Boden.

ckung erhalten bleiben soll. Auch diese Bewegung wiederholen die Frauen auf beiden Seiten.

Zum Training gehören außerdem bedrängende Situationen am Boden bis hin zu einem Würgeangriff. Das Trainerpaar demonstriert mögliche Reaktionen und beantwortet Fragen der Teilnehmerinnen. Es geht um Situationen, in die niemand geraten möchte.

WAS DIE FRAUEN MITNEHMEN

Gerade deshalb hat sich Sarina (39) angemeldet. Sie wollte wissen, was sie in bestimmten Situationen tun kann. Neben den Techniken nimmt sie mit, ihr Umfeld aufmerksam wahrzunehmen, Ruhe zu bewahren und unter Stress wieder zu sich zu finden. „Für mich persönlich war es eine hilfreiche Erfahrung.“ Besonders lobt sie das Trainerteam: „Sie machen das echt toll, sind offen für Fragen, zeigen ganz viel und unterstützen jede Einzelne.“

Alexa (19) wurde durch ihre Mutter auf den Kurs aufmerksam. Für sie war er zugleich der Einstieg in den SV Zschepplin. „Wir haben gelernt, Grenzen zu setzen und diese selbstbewusst zu artikulieren“, erzählt sie. Dank des Kurses fühle sie sich sicherer. Ein solches Angebot wünscht sie sich daher auch an Schulen, bereits für jüngere Kinder.

Andrea (42) spielt in Leipzig Volleyball und ist abends häufig allein unterwegs. Einen Selbstverteidigungskurs wollte sie schon länger besuchen. Wie intensiv sich das Training mit bedrohlichen Situationen beschäftigt, hätte sie allerdings nicht erwartet. Umso wichtiger ist für sie die Atmosphäre: „Ich habe mich hier von Anfang an aufgehoben gefühlt.“

Das Trainerteam möchte den Kurs im nächsten Jahr erneut anbieten. Ein Termin steht aber noch nicht fest.

NANNETTE HOFFMANN



DAS HEIMATPAKET 2026

Jetzt zum Vorteilspreis vorbestellen

Ein Weihnachtspaket voller Spezialitäten aus Mitteldeutschland, Süßes und Deftiges, Pflgendes und Belebendes – für die ganze Familie, Freunde und Bekannte. Verschenken Sie **28 Produkte**, namhafter Hersteller aus unserer Region und **sparen Sie ca. 75%** bei einem Warenwert von mehr als 200 €. Ihre persönlichen Grüße auf der beiliegenden Weihnachtskarte runden das besondere Geschenk ab.

Regional schenken!

Feine Kostproben aus Mitteldeutschland

Individuell schenken!

Grüßkarte möglich

Sparen & schenken!

28 Produkte im Wert von mehr als 200 € – jetzt für nur 49,99 €!



HEIMATPAKET – Weihnachtspost aus der Region

Sichern Sie sich jetzt den Vorteilspreis von nur 49,99 € pro Paket (statt 59,99 €) bis zum 31.10.2026. Ab 30.11.2026 ist das Paket erhältlich!

Jetzt bis zum 31.10.2026 zum Sonderpreis bestellen:

www.lvz-shop.de | im Media Store im LVZ Verlagshaus sowie in den LVZ Geschäftsstellen



Einladung zum Austausch: Gesprächsabend über den spirituellen Weg

HOHENPRIEBNITZ. „Der spirituelle Weg – was ist das eigentlich?“ Diese Frage möchte Tobias Müller, erster Vorsitzender des gemeinnützigen Vereins Atmaseva, am Freitag, den 23. Oktober mit Interessierten genauer beleuchten. „Auf diese Frage gibt es viele Antworten, vielleicht

so viele wie Menschen, die ihr im Laufe ihres Lebens begegnet sind“, sagt er.

Daher soll es bei diesem Gesprächsabend nicht darum gehen, eine endgültige Antwort auf diese Frage zu finden, sondern den vielfältigen Stimmen zu lauschen, die von ihren Erfahrungen,

Erkenntnissen und inneren Wegen erzählen. „Vielleicht eröffnet uns gerade die Begegnung mit diesen unterschiedlichen Perspektiven einen neuen Blickwinkel – und die Einladung, uns selbst auf die Suche nach unserer ganz eigenen Antwort zu machen.“

Der Abend beginnt um 17.30 Uhr im Veranstaltungsraum des Vereins, Dorfplatz 5e in Hohenprießnitz. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

📄 Mehr Informationen und Anmeldung per E-Mail an tobias.mueller@atmaseva.de.

Ständig „auf dem Sprung“

Paul Müller fand vor fünf Jahren bei einem Spaziergang zum **SKISPRINGEN** – 2027 geht es aufs Sportgymnasium nach Klingenthal

EILENBURG. Ulrike Gräßler, Martin Hamann, Julina Kreibich – von der Josef-Dotzauer-Schanze in Eilenburg aus haben schon einige Skisprungtalente den Weg auf die große Bühne geschafft. Wenn es nach Paul Müller geht, wird er eines Tages in die Fußstapfen der Aushängeschilder treten. Der 12-Jährige, der schon in frühester Kindheit vom Skispringen fasziniert war, fand frühzeitig den Weg zu den Skispringern des SV Lokomotive Eilenburg. Bereits mit sieben Jahren absolvierte er seine ersten Sprünge.

PROBETRaining 2021

„Bei einem Spaziergang mit der Familie durch Eilenburg sind wir an der Skisprungschanze vorbeigekommen und waren beeindruckt, dass hier Kinder springen. Das fand ich cool und wir gingen zum Auslauf. Eine Freundin aus der Schule, die hier gerade trainiert hatte, inspirierte mich zum Probetraining zu kommen. Seitdem ist meine Begeisterung stetig gewachsen und ich konnte meine Leistung kontinuierlich



Paul Müller fühlt sich auf der Eilenburger Schanze äußerst wohl.

Foto: PM

verbessern“, erinnert sich der gebürtige Bornaer an seine Anfänge im Jahr 2021.

Vor allem das Fliegen durch die Luft fasziniert Paul Müller am Skispringen. Mit großem Ehrgeiz

versucht er, sich in jeder Trainingseinheit zu verbessern. „Durch das Skispringen bin ich in Sachsen sowie mittlerweile durch den Schüler-Cup und Nord-Cup auch in ganz Deutsch-

land unterwegs und messe mich mit den besten Skispringern meiner Altersklasse“, sagt er stolz.

DSV CAMP IN OBERSTDORF

In den vergangenen Jahren hat er seine ersten Erfolge eingefahren. Unter anderem gewann er 2024 den Pokal des Landrates in Eilenburg und belegte in diesem Frühjahr Platz drei beim Skispringen zur Baumblüte in Rothenburg/Saale. Diese Erfolge blieben nicht unentdeckt. So durfte Paul Müller in den letzten beiden Jahren beim DSV Camp in Oberstdorf dabei sein. Hier wurde er unter anderem von Weltmeister Julian Schmid (Nordische Kombination) und Bundestrainer Eric Frenzel (Nordische Kombination) trainiert und konnte Fotos mit der Skisprung-Nationalmannschaft machen und die Springer auch persönlich kennenlernen. Im kommenden Jahr will Paul Müller auf das Sportgymnasium in Klingenthal gehen, um tatsächlich in die Fußstapfen von Ulrike Gräßler, Martin Hamann oder Julina Kreibich zu treten.

ANDREAS WENDT