

## IN KÜRZE

Entscheidung zu  
Asyl-Unterkunft

**Rottach-Egern** – Über die Frage, ob die Gemeinde Rottach-Egern die Wiese neben dem Feuerwehrhaus als Standort für eine mobile Asyl-Unterkunft anbieten soll, diskutiert der Gemeinderat am Dienstag, 11. März, in öffentlicher Sitzung. Weil Bürgermeister Christian Köck (CSU) mit vielen Zuhörern rechnet, hat er entschieden, die Sitzung vom üblichen Tagungsort Schul-Aula ins geräumigere Seeufer zu verlegen. Beginn ist um 19 Uhr.

Eigentlich liegt das Angebot der Gemeinde dem Landratsamt bereits vor. Wie berichtet, hatte der Gemeinderat in einer nicht öffentlichen Klausur

## Das kleine Rätsel

Kartoffeln der Sorte Bonnotte sind die teuersten der Welt. Für ein Kilo werden bis zu 500 Euro bezahlt. Gedüngt werden die Felder mit

- I. Gazellenmist
- II. Kaffeesatz
- III. Seetang

mehrheitlich beschlossen, die Fläche für einen begrenzten Zeitraum zur Verfügung zu stellen. Unter dem Eindruck der jüngsten Anschläge mit islamistischem Hintergrund ist diese Entscheidung ins Wanken geraten, zumal Bürger heftig protestieren. „Wir wollen das Thema öffentlich sauber aufarbeiten“, meint Köck.

Weiter geht es bei der Sitzung unter anderem um das Konzept „Bike&Ride“, das Radfahren und den öffentlichen Nahverkehr verbindet. jm

Schmuckkunst:  
Ausstellung öffnet

**Rottach-Egern** – Broschen, Ketten, Armreife von Doris Betz sind richtige Skulpturen. Die Schmuckkünstlerin zeigt sie nun in Rottach-Egern. Die Schau in der Galerie Anna Pirk eröffnet am Samstag, 8. März, um 17 Uhr. ag

## Auflösung

III. Die Bonnotte wird auf der französischen Atlantik-Insel Noirmoutier angebaut. Sie wird mit Seetang gedüngt, der Boden mit Meerwasser getränkt. Sie kommt nur an wenigen Tagen auf den Markt und wird meist als Dessert genossen.

## IHRE REDAKTION

für die Stadt  
Tegernsee

und die Gemeinden  
Bad Wiessee  
Grund  
Kreuth  
Rottach-Egern  
Waakirchen

Telefon 0 80 22 / 91 68-0  
E-Mail: redaktion@  
tegernseer-zeitung.de

## Herr Herrchen joggt langsam

Egal ob künstliches Gelenk, untrainiert oder ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen: Peter Herrchen aus Rottach-Egern möchte die Menschen in Bewegung bringen. Auf Tempo kommt es dabei nicht an. Im Gegenteil: Der 67-Jährige lehrt das Slow Jogging.

VON GABI WERNER

**Rottach-Egern** – Menschen mit Arthrose, Gelenkschmerzen oder auch mit künstlichen Gelenken müssen nicht auf Bewegung und Sport verzichten, sagt Peter Herrchen. Für seine Botschaft ist der 67-Jährige selbst die beste Werbung: Der gebürtige Wiesbader hat schon in jungen Jahren aufgrund einer angeborenen Hüftdysplasie das erste künstliche Hüftgelenk erhalten, einige Jahre später folgte auf der anderen Seite die zweite OP. Trotz der beiden Endoprothesen blieb Herrchen ein aktiver Sportler, absolvierte sogar Triathlon-Wettkämpfe. Herrchen, mittlerweile in Rottach-Egern beheimatet, fühlt sich daher als Mutmacher – und bietet am Tegernsee nun einen Volkshochschul-Kurs an.

In dem Kurs, der zum 1. April startet, geht es nicht um sportliche Höchstleistungen. Es geht um eine spezielle Lauftechnik aus Japan, die es auch Menschen mit Gelenkproblemen



Mit einem Lächeln schnürt Peter Herrchen seine Laufschuhe. Er lehrt bei einem vhs-Kurs in Tegernsee das Slow Jogging. TP

ermöglichen soll, die Laufschuhe zu schnüren: das Slow Jogging. „Der deutsche Wellness-Verband hat diese Technik in Deutschland propagiert“, berichtet Herrchen, der sich selbst lizenziertes Slow-Jogging-Trainer nennen darf und nun für vhs-Teilnehmer das Geheimnis dieses Laufstils lüftet. „Das Ziel ist es, die Gelenke zu entlasten und trotzdem den gleichen Ausdauererfolg zu haben wie beim normalen Jog-

gen“, erklärt der Rottacher. Erreichen lasse sich das zum einen durch eine hochfrequente Fortbewegung mit sehr kurzen Schritten, etwa 180 pro Minute. „Ungeübte machen anfangs eher Tippelschritte“, schildert der Trainer. „Das sieht zwar merkwürdig aus, hat aber erwiesenermaßen den gleichen Effekt wie schnelles Joggen.“

Zum anderen setze beim Slow Jogging nur der Vorderfuß oder maximal der Mittelfuß auf dem Boden auf. „Dadurch gibt's keinen Schlag aufs Hüftgelenk.“ Die Belastung für die Gelenke sei also um ein Vielfaches geringer als beim normalen Joggen oder sogar beim Walken. Außerdem sollten Atmung und Puls in einem Bereich liegen, in dem sich die Slow-Jogger noch gut unterhalten können. „Immer mit einem Lächeln“ heißt es in Japan“, berichtet Herrchen. „Das ist das ganze Geheimnis.“

Geeignet sei das Slow Jogging eigentlich für jedermann, erläutert der Rottacher. „Wer normal gesund ist, kann es probieren.“ Auch ein künstliches Gelenk oder ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen seien kein Hinderungsgrund. „Wir fangen behutsam an und arbeiten uns langsam voran“, sagt Herrchen über den Einsteigerkurs, den er über die Volkshochschule Oberland in Tegernsee anbietet. Wer acht Einheiten trainiere, könne dann vielleicht eine halbe Stunde am Stück laufen, meint der Trainer.

Der Slow-Jogging-Kurs passt

gut zur Mission von Peter Herrchen. „Ich will die Leute in Bewegung bringen“, sagt der Diplom-Betriebswirt im Ruhestand. Als Buchautor („Mut zur neuen Hüfte“/„Mut zum neuen Knie“) und als Vortragender bei einschlägigen Medizin-Veranstaltungen hat der Rottacher bereits von sich reden gemacht. „Ich diene oft als Beispiel und Motivator“, sagt er. Seit 2015 betreibt Herrchen zudem eine digitale Arthrose-Selbsthilfegruppe mit knapp 8000 Mitgliedern. Im Mai 2022 gründete er dazu korrespondierend den gemeinnützigen Verein Arthrosekompetenz-Netzwerk TEPFIT. „Ich habe mein Engagement nach und nach ausgeweitet“, erklärt er.

Jetzt, im Ruhestand, hat der ehemalige IT-Manager Zeit, sich ausgiebig um seine Mission zu kümmern. Im Rupertihof in Rottach-Egern zum Beispiel trainiert er ehrenamtlich die älteren Bewohner im Tischtennis. In seiner Jugend war Herrchen immerhin unter den Top 15 der deutschen Tischtennispieler gelistet. Er freut sich, wenn er sieht, mit welcher Begeisterung die älteren Herrschaften bei der Sache sind. „Es geht einfach darum, Spaß an der Bewegung zu haben.“

## Nähere Informationen

über die Angebote von Peter Herrchen und das Slow Jogging gibt es online auf [www.tepfit.eu](http://www.tepfit.eu). Anmeldungen für den Volkshochschul-Kurs in Tegernsee sind auf [www.vhs-oberland.de](http://www.vhs-oberland.de) möglich.

Markterlös geht  
an Feuerwehr

1120 Euro haben Kommandant Lorenz Steigenberger (r.) und sein Vize Josef K. Stadler (l.) von der Rottacher Feuerwehr jetzt von Hans und Sabine Zacherl vom Rottacher Café-Restaurant Angermaier in Empfang genommen. Es handelt sich um den Reinerlös aus dem Oberwinkler Weihnachtsmarkt, der im Dezember erstmals stattgefunden hatte. Die Feuerwehrler bedankten sich für die Spende und die Wirtsleute ihrerseits für die stetige Einsatzbereitschaft der Wehr. Eine Neuaufgabe des Markts im Advent ist in Planung. SH/FEUERWEHR



## Bauantrag für Asylhalle erneut eingereicht

FLÜCHTLINGSUNTERKUNFT Trotz Wohnbau-Projekt: Landratsamt hält an Marienstein fest

**Waakirchen** – Zweimal hat das Miesbacher Landratsamt den Bauantrag für den Umbau einer Mariensteiner Lagerhalle zur Flüchtlingsunterkunft für 150 Menschen zurückgezogen, jetzt wurde er erneut im Waakirchner Rathaus eingereicht. Das machte die Gemeinde gestern in einer Pressemitteilung öffentlich.

Die Kommune will die Nutzung der abgelegenen Halle als Flüchtlingsheim verhindern und hat ein alternatives Wohnbau-Konzept entwickelt. Das Solidarische-Schaftlacher-Wohnbau (SSW)-Modell sieht die zügige Schaffung von Wohnungen in Modul-Bauweise

vor. Für eine begrenzte Zeit dienen die Neubauten Geflüchteten als Unterkunft, danach sollen sie günstigen Wohnraum für Einheimische abgeben. Mit ihrem Kommunalunternehmen (KU) will die Gemeinde Waakirchen zwei Häuser auf die Schnelle errichten, das erste soll schon diesen Sommer stehen. Wie berichtet, haben sich Landkreis und Gemeinde vor Kurzem geeinigt: Wenn Waakirchen das schafft, verzichtet der Landkreis auf die Nutzung der Halle als Asylheim.

Es ist ein Wettlauf im Gang. Das Waakirchner KU arbeitet „mit Hochdruck“ daran, zwei

Flüchtlingsunterkünfte binnen kürzester Zeit zu errichten, teilt die Gemeinde mit. „Aktuell liegen wir bei der Bauplanung für die Errichtung der beiden Häuser im Schafflacher Modell auf Kurs“, wird KU-Geschäftsführer Luitpold Grabmeyer zitiert.

Unterdessen treibt das Landratsamt die Umrüstung der Lagerhalle des Unternehmers Franz Haslberger zur Flüchtlingsunterkunft wie angekündigt voran und hat nun den überarbeiteten Bauantrag eingereicht.

„Die Gemeinde wird den Antrag, wie es unsere Aufgabe ist, entsprechend prüfen und frist-

gerecht im Gemeinderat darüber abstimmen lassen. An der Haltung des Gemeinderates hierzu hat sich nichts geändert“, macht Bürgermeister Norbert Kerkel deutlich.

Die Haltung des Gemeinderats ist bekannt: Das Gremium stemmt sich geschlossen gegen eine Flüchtlingsunterkunft dieser Größe im kleinen Marienstein, wie auch eine Bürgerinitiative. Schon im Herbst 2024 war für die Abstimmung eine öffentliche Sondersitzung des Gemeinderats in der Turnhalle anberaumt gewesen. Doch das Landratsamt zog den Bauantrag kurzfristig zurück, womit sich die Sondersitzung

erübrigte. Die am selben Abend angesetzte Bürgerversammlung zum Thema fand trotzdem statt und war überaus gut besucht. Dort stellte Kerkel dann das Wohnbau-Projekt vor.

Wann der Gemeinderat über den Bauantrag für die Asylhalle abstimmen wird, ist noch offen. Die zu erwartende Ablehnung verhindert die Nutzung der Halle als Flüchtlingsunterkunft aber nicht. Als Genehmigungsbehörde kann das Landratsamt die Maßnahme auch ohne das Okay der Gemeinde bewilligen. Für diesen Fall hat Waakirchen bereits rechtliche Schritte angekündigt. jm