

150 Interessierte bei „welt weit weg“

DORNBIRN Über 150 junge Menschen informierten sich bei der aha-Auslandsmesse im WIFI Dornbirn. 13 Organisationen waren vor Ort und stellten ihre Programme vor. Tipps gab es auch von jungen Vorarlbergern, die selber schon eine Zeit lang „welt weit weg“ unterwegs waren. Im persönlichen Erfahrungsaustausch wurden Fragen beantwortet, Anregungen weitergegeben und Pläne geschmiedet. Wer die Messe verpasst hat, kann sich unter www.aha.or.at informieren.



Im WIFI konnten sich junge Leute über Auslandsaufenthalte informieren.

AHA

Engagement mit Kindern

FELDKIRCH Das Vorarlberger Kinderdorf sucht Freiwillige für das Programm „Freiwilliges Engagement mit Kindern“. Ehrenamtliche sind aufgerufen, Familien von Feldkirch bis Satteins zu unterstützen, indem sie Zeit mit den Kindern verbringen. Über 250 Freiwillige sind bereits aktiv. Interessierte können sich auf www.vorarlberger-kinderdorf.at informieren oder unter 0676-7645835 sowie e.dornstetter@voki.at Kontakt mit Elisabeth Dornstetter aufnehmen.



Kindern zwei bis drei Stunden Zeit pro Woche zu schenken, um Familien zu entlasten, lautet das Motto des Angebots „Freiwilliges Engagement mit Kindern“.

KINDERDORF

Marvin Simmerle auf Weltrekordkurs

Ein Kraftakt der Superlative: BG-Schüler aus Hard hat 1493 Liegestütze in einer Stunde geschafft.

BREGENZ Die muskelbepackten Superhelden aus dem Marvel-Universum bekommen langsam, aber sicher Konkurrenz. Von Marvin Simmerle, dem Muskelpaket aus Hard. Allein die Oberarme des 17-Jährigen haben einen größeren Umfang als die Oberschenkel der meisten Zuschauer, die sich am Dienstagmittag seinetwegen in der Aula des BG Blumenstraße in Bregenz versammelt haben.

Marvin Simmerle hat heute Großes vor. Der Harder möchte in einer Stunde so viele Liegestütze in der Chest-to-Ground-Variante schaffen wie noch keiner vor ihm. Der aktuelle Weltrekord im Guinness-Buch der Rekorde liegt bei 884 Stück. Marvins Ziel sind 1500. Der erste Applaus brandet auf, als der 17-Jährige das T-Shirt auszieht und mit einem Trägershirt auf der Bühne steht. Kurz darauf kann es losgehen. „Fünf, vier, drei, zwei, eins, los“, zählen die Schüler und Lehrer den Supersportler lautstark an. Es ist 12.50 Uhr. In den nächsten 60 Minuten will Marvin Simmerle jede Minute 25 Liegestütze machen. Für 25 Liegestütze benötigt er knapp



„Marvin, Marvin!“ Die Schüler feuerten Marvin Simmerle bei seinem Rekordversuch lautstark an.

15 Sekunden, die restlichen 45 Sekunden dienen der Regeneration.

Brust am Boden

Marvins Kraft kommt nicht von ungefähr. Der 17-jährige Harder macht seit knapp drei Jahren Calisthenics, ein intensives Krafttraining, das mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt wird. Die Übungen reichen von Liegestützen über Sit-ups oder Klimmzüge bis hin zur menschlichen

Flagge. Seit September trainiert der BG-Blumenstraße-Schüler für den Rekordversuch. „Ich wollte eigentlich zuerst den normalen Liegestütze-Weltrekord brechen. Der liegt bei 3378 in einer Stunde. Aber da bin ich noch nicht so weit. Bislang schaffe ich erst 2700“, erzählt Marvin Simmerle kurz vor dem Start. Im Gegensatz zu den normalen Liegestützen, bei denen die Arme im 90-Grad-Winkel stehen, muss man bei der Chest-to-Ground-Variante jedes Mal mit der Brust den Boden berühren.

Das Publikum gibt alles für Marvin. Ein Mädchen hält ein Plakat mit der Aufschrift „Go Marvin“ in die Höhe. Immer wieder tönen „Marvin, Marvin“-Sprechchöre durch die Aula. Damit die Schüler

mitfilmen können, hebt Direktor Klaus König das Handyverbot dieses Mal auf. Nach einer Stunde ist das für viele Unmögliche vollbracht. Marvin Simmerle hat 1493 Liegestütze geschafft. „Es ist eigentlich relativ nach Plan gelaufen, bis zum 50. Satz. Da ist es ein bisschen anstrengend geworden. Aber ich habe den Rekord fast verdoppelt. Ich bin zufrieden“, resümiert der Kraftprotz kurz danach. Ob der Rekord gebrochen wurde, wird sich allerdings erst weisen. Der Versuch wurde mit vier Kameras aufgezeichnet. Die Guinness-Buch-Rekord-Richter prüfen nun



Im Zählensatz: Lehrer Hanno Plankensteiner, Niklas Günther und Marius Frener.



Nach dem Kraftakt waren Autogramme und Selfies gefragt.

VN/PAULITSCH



EINFACH MEHR ERFAHREN

<https://VN.AT/sumCRZ>



„Ab dem 50. Satz ist es ein bisschen anstrengend geworden. Aber ich bin zufrieden.“

Marvin Simmerle
Schüler

bernhard-heinzle.at

NEUE WEGE

AK-WAHL 2024

WÄHLEN!

Jetzt!
Deine Stimme für

BERNHARD HEINZLE

DEIN AK-PRÄSIDENT