



Schon als Bub für Bahnen interessiert **7**

TONI RÜEGG
 Erster Präsident Verein OeBB Historic

Anzeiger

Thal Gäu Olten

Mit Sonderthema Generation 60plus

Sommervibes liegen in der Luft



Einfach das schöne Wetter geniessen und ganz offensichtlich nichts müssen: So wie das Paar hier an der Aare in Olten geniessen aktuell viele Menschen den Sommer. EMU

Es wurde aber auch allerhöchste Zeit: Es ist Sommer. Endlich! Und allenthalben ist zu spüren: Die Menschen haben sehlichst darauf gewartet.

«Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich», besagt ein Zitat. Fakt ist: Die Menschen hierzulande haben nach 15 Monaten Pandemie

und einem verregneten Mai sehlichst darauf gewartet, laue Sommerabende draussen geniessen zu dürfen. Oder wie unser Paar hier, am Wildsau-Platz in Ol-

ten, einfach nur die Stille und Schönheit des Moments in trauter Zweisamkeit zu geniessen. Schön, Sommer, dass wir uns heuer noch gefunden haben!



Die Konzerte, I **5**

In der Oltner Marienkirche findet am Samstag «cantars Kids & Teens» statt.



Die Konzerte, II **11**

Die Oltner Gruppe im Graben lanciert am 25. Juni ihre neue Saison.



Die Ringe **30**

Katjuscha und Ursi Gloor bringen den Smovey-Trend ins Guldental.

ANZEIGE

Medizinische Massage & Wellness Gesundheitspraxis
 Lerch GmbH
 Krankenkassen anerkannt.
 Kreuzfeldstrasse 1, 4616 Kappel
 Telefon 062 216 53 53*, www.praxislerch.ch

Ankauf Münzen
 Gold Silber Altgold Münzen Medaillen Banknoten
 Schmiedengasse 7
 4500 Solothurn
 Di-Fr 13.30-17.30
 Sa 09.00-16.00
 Tel. 032 621 45 55
 10239735-10053299

Achtung! Bargeld-Pelzankauf
 Wir kaufen Pelzmäntel und -Jacken und zahlen dafür bis zu 5000 Franken in bar!
 Des Weiteren kaufen wir antike Möbel, Tafel-silber, Porzellan- und Bronzefiguren, Schreib- und Nähmaschinen sowie Uhren und Schmuck jeglicher Art zu Höchstpreisen an.
 Firma Klein seit 1974
 Info: 076 718 14 08 1616842

www.baeckerei-waelchli.ch
 Bäckerei-Konfiserie-Cafeteria
Wälchli
 gültig 17.6.-23.6.2021
 Wangen b.Olten-Trimbach-Olten-Aarburg
Wurstweggen
 Aktion Fr. 3.50 statt Fr. 4.00

Weibel Immobilienverkauf GmbH
 Hennelstr. 10, 4625 Oberbuchsiten
 Daniela Weibel 079 531 31 73
 weibel-immobilienverkauf.ch

schreinerei tschumi gmbh
 Wir verwirklichen Träume in Holz!
 4625 oberbuchsiten - tel: 062 393 17 49
 www.tschumi-gmbh.ch
 Küchen Schränke Türen Fenster Parkett Möbel

Plant, baut und pflegt Ihre Gärten
 Mitglied Jardin Suisse
Berger Roman AG • Gartenbau
 Unterer Bifang 26 • 4625 Oberbuchsiten
 Telefon 062 393 19 19 • Fax 062 393 19 69 • Natel 079 647 72 58
 www.gartenbau-berger.ch • E-Mail info@gartenbau-berger.ch

acer
Acer Notebook Aspire
 ✓ Windows 10 Home
 ✓ Intel Core i5-1135G7 (2.4 GHz)
 ✓ Intel Iris Xe Graphics
 ✓ 8GB RAM
 ✓ 256GB SSD
 ✓ 15.6" FullHD-Display
 ✓ 2 Jahre Garantie
 nur Fr. 799.-
nünlis informatik elektro telematik
 Nünlist AG, Martinstrasse 8, Egerkingen
 T 062 388 89 89, info@nuenlist.ch, www.nuenlist.ch

STORENBAU
 Christoph Dobler
 Hofstattweg 1 4625 Oberbuchsiten
 Tel. 062 398 29 54 Natel 079 434 27 93
 Rollläden, Lamellenstoren
 Solarrolläden, Reparatur-Service
 Sonnenstoren, Mückengitter-Rollo
 Wintergartenbeschattung
STOBAG
 www.doblerstorenbau.ch

Malen + Gipsen innen und aussen
 Wir schützen und verschönern auch Ihr Heim...
Lisibach
 LISIBACH MALER + GIPSER AG
 4702 Oensingen Tel. 062 396 15 52
 www.maler-lisibach.ch

J.ROTH AG
Zimmerei – Sägerei
4717 Mümliswil
Beratung und Ausführung
 Langenbruckstrasse 36, Telefon 062 386 70 00
 E-Mail: admin@holz-bau.ch www.holz-bau.ch

- Hallen + Scheunen
- Elementhäuser
- Minergiebauten
- Dach- und Wandisolationen
- Gebäudesanierungen
- Bedachungen
- Innenausbau
- Treppenbau
- Türen + Holzböden
- Holzverkauf
- Abbundcenter

fit & schön
 wellnessfitundschoen.ch
20% für Neukunden
 Bei der 1. Behandlung
 - Nagelkosmetik
 - UV-Gel-Lack
 - Nagelmodellage Gel/Acryl
 - Nail-Art
 - Gesundheitsmassagen
 Nicole Fries
 Neustrasse 29, 4623 Neuendorf
 062 544 64 25 oder 076 327 96 02
 info@wellnessfitundschoen.ch

Siegenthaler Tankrevisionen AG
 Heizöl • Diesel • Kohlen • Holz
Tel. 062 771 48 08
 5737 Menziken
 Fax 062 771 49 81
 info@toptankrevisionen.ch
 www.toptankrevisionen.ch

HUBER
 Auto und Motorrad
 ➤ Nothelferkurse
 ➤ Verkehrskundekurse
 ➤ Motorrad-Grundkurse
 Aktuelle Kursangebote findest Du auf unserer Homepage!
 www.fahrschulehuber.ch
 079 237 11 11 079 434 58 58

Tank
 Seit 1942
Roppel AG
 Gösigen-Olten-Aarau
 - Revisionen
 - Sanierungen
 - Demontagen
 - Nutzung für Regenwasser
 Obergösigen, Industrieweg 2
 Aarau, Rohrerstrasse 89
 062 858 60 40
 roppelag.ch
 info@roppelag.ch

Die Letzte

30

Mit Schwung durchs Leben gehen

Ursi und Katjuscha Gloor aus Mümliswil bringen den Smovey-Trend ins Thal

Seit beinahe dreissig Jahren ist die Mümliswilerin Ursi Gloor als Sportinstructorin aktiv. Vor einiger Zeit entdeckte sie das Vibrosystem smovey – und war so begeistert, dass sie und ihre Tochter Katjuscha gleich die Ausbildung zum Coach machten.

Ursi Gloor begann 1993 mit Aerobic-Kursen für die Volkshochschule Thal und erweiterte 1999 ihr Angebot mit Aquafit. Ganz im Sinne der Zeit bildete sie sich weiter zur Zumba-Instructorin. Aufgrund der hohen Nachfrage nach ihren Kursen liess sich auch ihre Tochter Katjuscha mit gerade mal 16 Jahren als Instructorin ausbilden, damit sie gemeinsam weitere Kurse anbieten konnten. Die Pandemie zwang sie jedoch, all ihre Kurse einzustellen.

Zu Beginn versuchte Ursi Gloor, privat dennoch dran zu bleiben, aber alleine machte ihr die Bewegung keinen Spass. Also suchte sie nach einer Alternative für eine sportliche Betätigung mit Spassfaktor und hohem Effekt für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Sie entdeckte das Vibrosystem smovey. Dies sind Ringe, welche man mit den Armen in verschiedene Richtungen bewegt. Dabei schwingen im Inneren Stahlkugeln mit, rollen über den Spiralschlauch und erzeugen so eine Vibration.

Bewegungs-Trend für Jung und Alt

Obwohl diese handlichen Sport-Tools bereits 2006 erfunden wurden, erleben sie in der Schweiz erst jetzt einen Boom. Der Erfinder Johann «Salzhans» Salzwimmer entwickelte die speziellen Schwingringe, nachdem er die Diagnose Parkinson erhielt. Er bemerkte, dass das Schwingen seines Tennisschlägers seine Symptome verringerte. Er experimentierte herum und entdeckte zunächst, dass er den Effekt durch mitschwingende Kugeln in einem Gartenschlauch vervielfachen konnte. Bei weiteren Versuchen mit Spiralschläuchen spürte er die Stimulierung durch die Vibrationen. So wurde aus der simplen Idee «Swing, move and smile» der Bewegungs-Trend für Jung und Alt «Smovey».

Ursi Gloor stiess rein zufällig auf diesen innovativen Trend. Sie bestellte für sich und ihre Tochter Katjuscha zwei Sets, welche sie bei einem Walk in der Gegend vom Hauberg testeten. Bereits beim Walken fühlten die beiden die Aktivierung ihrer Muskulatur und die Freude, die durch den zusätzlichen Schwung ausgelöst wurde. Immer wieder machten sie Halt für koordinative und kräftigende Übungen mit den smovey-Ringen. Es kam ihnen vor wie ein mobiler Vitaparcours. Anderntags wurden die zwei trainierten Sportlerinnen von einem unglaublichen Muskelkater überrascht. Die Übungen hatten die innersten Muskeln gefordert.

Diese Erfahrung wollten sie auch anderen ermöglichen. Also besuchten sie schon drei Wochen später die Ausbildung zum Coach und luden ihre bisherigen Kurs Teilnehmerinnen zum Schnuppertraining in ein. «Das positive Echo aus der Gruppe war überwältigend», erinnert sich Ursi Gloor.

Überrascht von der Intensität

Anfang Mai trafen sich die beiden Coaches erstmals mit je fünf Frauen. Die Teilnehmerinnen waren überrascht von den vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten und von der Intensität des Trainings. Mit viel Freude wurde nebst dem Körper aber bei dieser Gelegenheit auch der

Geist gefordert. Alle waren dankbar für die Korrekturen durch die Coaches bezüglich Körperhaltung und Umgang mit den Ringen. Durch gezielte Anregungen wird dabei die eigene Körperwahrnehmung sensibilisiert.

Als Podologin, Masseurin und angehende Naturheilpraktikerin kann Katjuscha Gloor Interessierten bei körperlichen Beschwerden mit Rat und Tat zur Seite stehen. Gerade bei Rückenbeschwerden,

Osteoporose, Arthritis, Rheuma, Parkinson oder MS ist diese Art der Bewegung heilsam. Die ersten Kurse sind schon fast ausgebucht. Aber das Angebot wird bald erweitert und mit den Aquafit- und Tanzsportkursen kombiniert. Interessierte dürfen gerne schnuppern. Die Ringe werden zur Verfügung gestellt. MGT

Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.kalindafeet.ch



Katjuscha und ihre Mutter Ursi Gloor mit den speziellen Ringen.



Anfang Mai fanden die ersten Kurse statt. Die Teilnehmerinnen zeigten sich überrascht von der Intensität des Trainings.

Fotos: ZVG

Mit spitzer Feder



ANTJE LÄSSER

Kennen Sie das auch? Statt Ihren WhatsApp-Partner, der im Job wahrscheinlich gerade in einem Arbeitsprozess steckt, telefonisch davon abzulenken, senden Sie ihm eine WhatsApp-Nachricht. Stunden später (ich warte zu 99% mindestens 12 Stunden) haben Sie noch immer keine Antwort. Mittels der zwei blau leuchtenden Häkchen sehen Sie aber, dass der Angesprochene Ihre WhatsApp zumindest geöffnet hat und auch sonst rege unterwegs ist in der App. Klar, er konnte halt einfach noch nicht antworten, weil grad viele andere, wichtigere Dinge angefallen sind. Da hab' ich natürlich auch kein Problem damit. Ich könnte ja einfach nochmals nachhaken und gut ist.

Plötzlich erscheint das ersehnte WhatsApp von ihm auf meinem Natel. Aber was ich da lese, deckt nur zu einem kleinen Teil ab, was ich eigentlich von meinem WhatsApp-Gegenüber wissen wollte. Und es kommt noch schlimmer: Er stellt exakt die Frage, die ich ihm gestellt habe! «Hmmm... Was soll das denn?», denke ich. Und dann ist sie wieder da: Meine schon lange währende Befürchtung, dass die Leute Texte nicht mehr richtig lesen, geschweige denn zu Ende lesen. Nun kann dies natürlich an mir und meiner Schreibwut liegen. Aber ganz sicher liegt es an der schieren Flut an (Quatsch-)WhatsApp-Nachrichten, Mails, SMS und was sonst noch alles so rumfliegt im Netz. Müssen wir denn wirklich überall drauf/drin sein? Hängen wir so an diesen Kanälen, die wie Kanülen unser Gehirn «bedienen»? Ich gehöre nicht dazu, aber nerven tu' ich mich jedes Mal, wenn mir Obgenanntes widerfährt...

Antje Lässer bemüht sich echt, textlich nicht auszuschweifen.

ANZEIGE



Die Zeit in Rickenbach war gut. Die Zeit in Olten wird noch besser...!

Seit 15. Juni neu in Olten, an der Römerstrasse 6

- Erweitertes Angebot mit 30-minütiger Power-Fussreflexzonenmassage über den Mittag, für gestresste Businessleute und ihre müden Füsse!
- Grosszügigere Räumlichkeiten
- Zentral gelegen

Rufen Sie mich noch heute an, damit es Ihnen schon morgen spürbar besser geht: 079 330 76 35.
Ihre Belinda Gaffuri

Wohlbefinden,
Vitalität und Gesundheit

www.bgfussreflex.ch

Fussreflexzonenmassage – Lymphdrainage – Faszienbehandlung

10241818-10055748

Kaufe
Motorräder + Mofas
Martin Bohnenblust, Tel. 079 432 62 70

Wohnbaukeramik GmbH

Boden und Wandbeläge in Keramik, Naturstein und Mosaik

Heinz Horisberger Tel. 062 393 13 03
4625 Oberbuchsitzen Fax 062 393 13 02
info@wohnbaukeramik.ch www.wohnbaukeramik.ch

"STARK in Zuverlässigkeit und Flexibilität"

10239899-10053495



MARPLUS
Immobilien GmbH

Ihr fairer Partner
für den Verkauf Ihrer Liegenschaft

10240428-10054183

Abfallentsorgung für Private und Gewerbe.




Rysor Drive-In

Offen: Mo bis Do 7-12 Uhr und 13-17 Uhr, Fr bis 16.45 Uhr
Sa von 8-12 Uhr
10239844-10053437

Rysor AG Recycling Center
Dünnerstr. Industrie Ost
4625 Oberbuchsitzen
www.rysor.ch

Mulden-Service
062 393 2121
Frei Transport AG



Schönes Wohnen liegt so nah...

Buchen Sie jetzt Ihre kostenlose Erstberatung.

Selbstverständlich unter Einhaltung der aktuellen Schutzmassnahmen.

BÄDER | KÜCHEN | SCHREINEREI | PLANUNGEN | GESAMTLÖSUNGEN

RIWA Design | Küchen Bäder Schreinerei
CH-4622 Egerkingen | 062 398 17 70 | www.riwadesign.ch

10239879-10053474