SONNI Neuigkeiten

87. Ausgabe, Oktober 2019

INTERVIEW

Seite 1
GLÜCKLICH UND GESUND

Seite 2
- „Fitness first“ lautet das Motto
- Balance und Konzentration
- Schnuppern am „Tag des Sports“

Seite 3
- Immer die richtigen Worte
- RAI Scuola
- Weiterlernen
- Erholsam

Seite 4
- Das Sprachencafé ist zurück
- Benin in Wien
- NR-Wahlen

IMPRESSUM

Herausgeber:
Sonja Hubmann

Anschrift:
Musikverlag Wolf R. Reitz
Grünentorgasse 24
A-1090 Wien

Email:
sonja_hubmann@hotmail.com

www.sonni.tv

GLÜCKLICH UND GESUND

Wie kamen Sie auf die Idee zu dieser Serie?

SONNI: Irgendwie ist mir in diesem Sommer besonders stark aufgefallen, wie viele übergewichtige Menschen es gibt und die meisten von ihnen wirkten auch so, als hätten sie große Probleme mit Ihrem Bewegungsapparat und zudem auch noch Schmerzen.

Welche Rolle spielt Sport in Ihrem Leben?

SONNI: Ich muss gestehen, dass ich in den letzten Jahren kaum Sport betrieben habe, aber ich war als Kind immer in Bewegung. Mit 26 nahm ich fünf Jahre lang regelmäßig Tanzunterricht.

Warum wollen Sie in ihren Videos auch über Anatomie sprechen?

SONNI: Für mich gehört das alles zusammen, Körper, Ernährung, Anatomie und Psychologie. Wir sind ein Teil der Natur und der Mikro-Kosmos in unserem Inneren ist ein wahres Wunderwerk.

Wie gesund leben Sie selbst?

SONNI: Ich gebe zu, dass auch nicht immer ganz beispielhaft lebe, aber durch die Beschäftigung mit der Anatomie und dem Wissen darüber habe ich eine ganz andere Einstellung bekommen.

Wie viele Folgen sind geplant?

Ich plane nicht so weit voraus, aber theoretisch wären hunderte Folgen denkbar, so vielfältig sind die Bereiche.

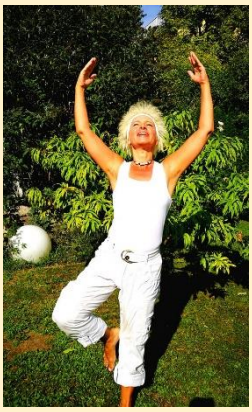
(Video-Trailer “Gesund mit SONNI”)

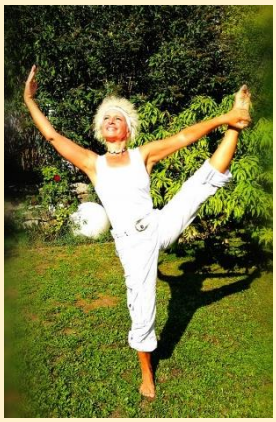
„FITNESS FIRST" LAUTET DAS MOTTO

Energetisch. Wenn sich die zielstrebige Künstlerin etwas in den Kopf setzt, dann kämpft sie auch eisern bis zum Gelingen ihres Vorhabens. **Sonja „SONNI" Hubmann** möchte für ihre neue Video-Serie „**Gesund mit SONNI**" etwas fitter sein und daher widmet sie ihre spärliche Freizeit nun auch vermehrt sportlichen Betätigungen. „*Es geht mir dabei nicht nur um körperliche Fitness, sondern um das Gesamtbefinden*." Damit meint SONNI, dass wir auch mehr über Anatomie, Ernährung und die Funktionsweise unseres Körpers wissen sollten, denn alles hängt mit allem zusammen.

BALANCE UND KONZENTRATION

Beweglich. Für den „Trailer" zu ihrer Serie „**Gesund mit SONNI**" vollführte die multitalentierte Sprachlehrerin ein paar Yoga-Kunststücke in freier Natur. Sogar der Kopfstand funktionierte noch nach einer zweijährigen Pause. „*Schön, dass sich der Körper gewisse Bewegungsabläufe merkt*", strahlt sie glücklich, während sie auf einem Bein balanciert. Auf die Folge-Videos muss man aber noch etwas warten.





SCHNUPPERN AM "TAG DES SPORTS"

Lebhaft. Am **21.09.2019** fand der alljährliche "*Tag des Sports*" statt, über den **SONNI** bereits im Jahr 2017 eine Mini-Reportage gedreht hat. Heuer wollte sie einfach mal selbst einige der angebotenen Sportarten ausprobieren. Etwas eingeschränkt wurde sie nur durch eine leichte Muskelzerrung am Rücken, aber **René Reitz** begleitete sie mit der Kamera und hielt die wichtigsten Momente für die Ewigkeit fest, wie etwa die Besteigung des Kletterturms.

IMMER DIE RICHTIGEN WORTE

Video: B2 „Sprechen"

Video: B2 „Hörverstehen"

Video: B2 „Schreiben"

Buchstäblich. Alle, die ganz genau wissen wollen, wie diverse Dinge im Haushalt benannt werden, sollten sich die aktuellen Videos von **Sonja „SONNI" Hubmann** ansehen. Darin erklärt sie auf gewohnt amüsante Weise wie eine Nähmaschine funktioniert bzw. wie man diverse Küchen-Utensilien verwendet. Sie selbst bezeichnet sich als eher „*schlechte Hausfrau und Köchin*", aber solange sie derart nützliche Videos produziert, darf sie auch ein paar Mankos haben.

RAI SCUOLA

Scienza. Wenn man die wissbegierige **SONNI** nach ihrem derzeitigen Lieblingssender fragt, so kommt die Antwort prompt: „*RAI Scuola, perché si può imparare tante cose interessanti*". Vor allem die Sendung „*Nautilus*" mit **Luca Perri** fasziniert sie, aber auch die Reihe „*Memex Doc*". Alles über Wissenschaft und Forschung!

WEITERLERNEN

Anatomisch. Irgendwie hatte es sich die ideenreiche Youtuberin einfacher vorgestellt, aber aufgeben kommt für **SONNI** absolut nicht in Frage. Im Selbststudium lernt sie daher unermüdlich weiter. „*Anatomie ist ein sehr breitgefächertes Gebiet*.", stöhnt sie erschöpft, aber immer noch ambitioniert.

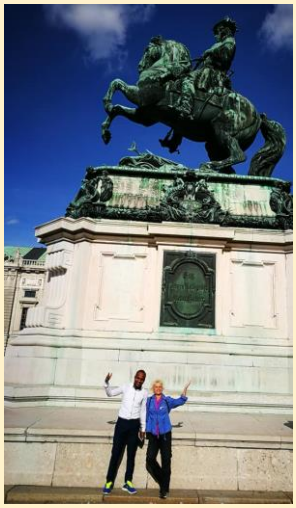
Entspannung im Garten im Kreis der Familie

Erholsam. Die Wochenenden verbringt **SONNI** am liebsten im Garten gemeinsam mit ihrer Familie. Dann wird gescherzt, geplaudert und Kaffee getrunken, manchmal darf es auch ein „*Weißer Spritzer*" sein, der vor allem in der heißen Jahreszeit ein beliebtes Getränk der Österreicher ist. An diesem sonnigen Tag übte sich Mama **Marianne** hinter der Kamera und knipste munter **René**, Papa **Walter** und **SONNI.**

DAS SPRACHENCAFÉ IST ZURÜCK

25.09.2019. Endlich fand die vielbeschäftigte Wienerin **Sonja „SONNI" Hubmann** wieder Zeit, das Sprachencafé in Wien zu besuchen. „*Ich habe es echt vermisst*", gesteht sie im Anschluss. Und wer die weltoffene Atmosphäre an diesem magischen Ort einmal live miterlebt hat, der wird verstehen, dass man durchaus Entzugserscheinungen bekommen kann. An diesem Abend gab es ein breit gefächertes Sprach-Angebot, das nur Dank der vielen freiwilligen Tischbetreuer möglich ist. **SONNI** frischte ihre Französisch- und Russisch-Kenntnisse auf und freute sich über das Wiedersehen mit **Federico**, **Baigal**, **Rosanna**, **Younes**, **Ksenia** und all den anderen, die regelmäßig das Sprachencafé besuchen. Die Teilnahme ist gratis und Infos gibt's hier: **www.stationwien.org**

BENIN IN WIEN



20.09.2019. Schon letztes Jahr wollte **SONNI** ihrem Gast **Jean-Pierre** aus dem Benin die Sehenswürdigkeiten der Stadt zeigen, aber erst heuer gelang es ihr. Dabei konnte sie auch wieder ein bisschen Französisch parlieren. **Jean-Pierre**, Jurist und Konferenz-Teilnehmer, unterstützt übrigens ebenso wie **SONNI** den afrikanischen **Verein HUENUSU**, der sich im Benin für soziale Gerechtigkeit, Bildung, Frauenrechte und Frieden einsetzt.

NR-WAHLEN

29.09.2019. Nicht nur dabei, sondern mitten drin war **Sonja „SONNI" Hubmann** bei den aktuellen Nationalratswahlen. Die Zeiträume zwischen ihren administrativen Tätigkeiten nützte die Hobby-Fotografin für ein paar flotte Schnappschüsse. Die Top-Journalisten der „*Kleinen Zeitung*" berichteten live von diesem Event, bei dem **Sebastian Kurz** *(ÖVP)* als klarer Wahlsieger hervorging. Jetzt hoffen alle auf eine rasche Regierungsbildung.