SONNI Neuigkeiten

92. Ausgabe, März 2020

INTERVIEW

Seite 1
PERFEKT AUFGEWÄRMT

Seite 2
- Körperpflege
- Spielfreude
- Türkisch-Duo
- Italo-Amici

Seite 3
- Gartenarbeit, Sport und Spiel
- Selfie-Time am Wiener Cobenzl

Seite 4
- Beweglichkeit
- Wissenswert
- Leicht verlängerte Grippezeit

IMPRESSUM

Herausgeber:
Sonja Hubmann

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

Email:
sonja_hubmann@hotmail.com

www.sonni.tv

PERFEKT AUFGEWÄRMT

Ist Ihr Warm-up für alle geeignet?

SONNI: Prinzipiell schon, aber natürlich sollte jeder nach seinem eigenen Körpergefühl trainieren. Auch ich bin weit davon entfernt eine Leistungssportlerin zu sein. Moderate Bewegung ist perfekt.

Worum geht es im Abschnitt Anatomie?

SONNI: Diesmal habe ich versucht den Blutkreislauf anschaulich zu erklären, was sich als relativ kompliziert herausstellte, da ich über keine 3D-Animationsprogramme verfüge.

Wie haben Sie es dann im Video dargestellt??

SONNI: Mit Plastilin, also Knetmasse und anderen archaischen Hilfsmitteln. In jedem Fall braucht man dabei viel Fantasie.

Haben Sie schon daran gedacht, Medizin zu studieren?

SONNI: Interessant wäre es natürlich schon, aber dazu müsste ich erst eine Studienberechtigungsprüfung ablegen und das ist mir dann doch etwas zu mühsam. Ich konzentriere mich lieber auf die künstlerische Herangehensweise und einfache Erklärungen.

Ihr Assistent Tony kommt in diesem Video gar nicht vor?

SONNI: Er befindet sich noch in Rom bei einem Seminar, aber ich bin sicher, dass er mich bald wieder unterstützen wird, obwohl es mit ihm immer etwas kompliziert ist.

(Youtube-Link: Gesund mit SONNI, Folge 7)

KÖRPERPFLEGE

Sauberkeit. Ein bisschen Vokabular rund um das wichtige Thema „Hygiene“ lernen die zahlreichen YT-Follower von **Sonja Hubmann** in diesem Lehr-Video. In Zeiten von Corona-Virus und anderen Krankheiten, können ein paar nützliche Begriffe nicht schaden.
(Video-Link: „Wortschatz „Körperpflege“)

SPIELFREUDE

Akkorde. Die vielseitig interessierte Künstlerin **SONNI** erklärt in dieser Wortschatz-Lektion ein paar Gitarre-Grundkenntnisse. Sie selbst hat in ihrer Teenager-Zeit eigene Lieder komponiert und das mit nur wenigen Basis- Akkorden. Nun versucht sie ihr Wissen weiterzugeben.
(Video-Link: „Wortschatz: „Akustische Gitarre“)

TÜRKISCH-DUO

Türkisch-Duo. Wenn eine Österreicherin mit einem Italiener in einem amerikanischen Fast-Food-Restaurant Türkisch lernt, dann ist das wohl kaum zu toppen. **SONNI** traf sich mit dem sprachbegeisterten **Federico** zum Lernen und da beide im Besitz des gleichen Buches sind, lasen die beiden gewissermaßen in Stereo.

ITALO-AMICI

Insieme. Italienisch erfreut sich im Sprachencafé immer großer Beliebtheit und mit **Santo** als Tischbetreuer haben die Lernwilligen auch einen echten Sizilianer an ihrer Seite. Obwohl die Niveaus der Teilnehmer unterschiedlich sind, wird fleißig gesprochen. „*Qui ho trovato tanti nuovi amici*“, freut sich **SONNI**.

Sprachencafé. Wer ganz genau wissen möchte, wie es im Sprachencafé der Station Wien zugeht, kann sich die von **Sonja „SONNI“ Hubmann** produzierte Reportage über diesen einmaligen Ort auf Youtube ansehen. „*Ich hoffe, dass diese Initiative ein Vorbild für alle Städte und Länder dieser Welt wird.*“, wünscht sich die multilinguale Künstlerin. (Youtube-Video: „Sprachencafé“)

GARTENARBEIT, SPORT UND SPIEL

Familie. Wenn **SONNI** ihre Eltern besucht, wird es nie langweilig, denn es gibt immer etwas zu tun, sei es nun, **Papa Walter** beim Zusammenrechen zu helfen, mit **Mama Marianne** ein Selfie-Duell zu veranstalten, ein paar Dehnungsübungen zu machen oder einfach nur die absolute Ruhe im Grünen zu genießen. Dass meistens auch ausgiebig bei einer kleinen Kaffeejause getratscht wird, versteht sich von selbst. „*Eine kleine Insel der Seligkeit*“, lobt **SONNI** diesen magischen Ort.

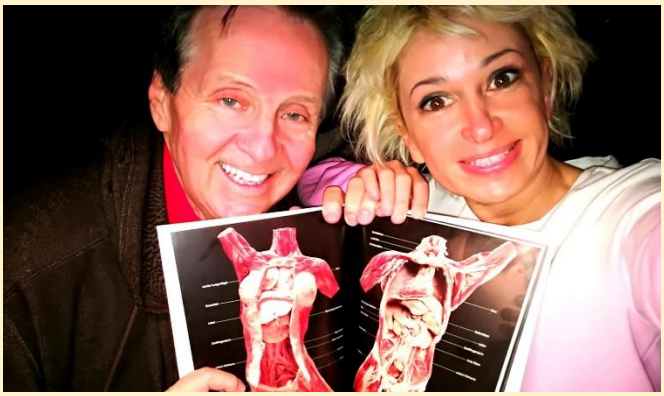
SELFIE-TIME AM WIENER COBENZL

Naturbelassen. Um sich von ihrer Bronchitis zu erholen, beschloss **SONNI** kurzerhand sich in Richtung Kahlenberg zu begeben. Mit dem Bus ging es dann zum Cobenzl hinauf. Etwas erstaunt war die nach Rekonvaleszenz Suchende, als sie feststellen musste, dass alles dort oben so gut wie ausgestorben war. „*Es war ein bisschen apokalyptisch*“, gibt der fröhliche Blondschopf zu. Mit ihrem Handy machte sich dann aber dennoch ein paar spektakuläre Selfies, wobei es gar nicht so einfach war, sich selbst in halsbrecherischen Posen zu fotografieren. **SONNI** genoss die klare Luft und wanderte bis zu den berühmten Baumkreisen „*Am Himmel*“. Dort fand sie auch ihren, nach Monaten zugeordneten, „Lebensbaum“, den Nussbaum. Etwas entsetzt über ihr botanisches Nicht-Wissen, plant sie im Frühling eine Wortschatz-Lektion zum Thema „Bäume“. Zunächst heißt es aber für sie: Abwehrkräfte stärken und vollständig gesund werden!

BEWEGLICHKEIT

Täglich. Wie man etwas mehr Bewegung in seinen Alltag integrieren kann, verrät uns **Sonja „SONNI“ Hubmann** in diesem Video. „*Es sind oft die kleinen Wege, die man zu Fuß erledigen sollte*“, meint sie. Darüber hinaus stellt sie ihren an Gesundheit und Medizin interessierten Followern auch noch einige Knochentypen vor. (Youtube-Link: Gesund mit SONNI, Folge 6)

WISSENSWERT



Anatomie. Da es nie zu spät ist, sich weiter zu bilden, schmökerten **SONNI** und **René** im Buch „*Körperwelten*“ des Mediziners Gunther von Hagens. „*Es ist echt eindrucksvoll wie unser Körper aufgebaut ist.*“, lobt **SONNI** die detaillierten Darstellungen. Zeitgleich plant sie schon ihre nächste Folge von „*Gesund mit SONNI*“. Nun heißt es aber weiterlernen!

LEICHT VERLÄNGERTE GRIPPEZEIT

Virus. Nicht besonders viel Glück hatte **Sonja „SONNI“ Hubmann** in den letzten beiden Monaten, da sie immer wieder mit grippeähnlichen Symptomen zu kämpfen hatte. Zunächst wurde sie von einer etwas hartnäckigen Bronchitis heimgesucht und dann kam auch noch eine Verkühlung dazu. In Zeiten des immer näher rückenden „*Corona-Virus*“ könnte man da schon in Panik geraten, aber **SONNI** führt ihr leicht schwächelndes Immunsystem auf die veränderte Zusammensetzung der Schleimhäute während der Menopause zurück. Da in dieser Phase die Schleimhäute austrocknen, ist man anfälliger für diverse Infektionen. Mit diesem erworbenen Wissen versucht **SONNI** nun die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen und inhaliert zusätzlich mit Meersalz, was ihr augenscheinlich guttut. Ihr positives Fazit: „*Es zählt nicht wie oft du krank wirst, sondern wie oft du wieder gesund wirst.*“ Natürlich hofft sie, dass sie spätestens im Frühling wieder topfit für neue Aktivitäten sein wird.