

## Aktiv-Wochenende für Inaktive

*Wildhaus.* – Das Amt für Sport unterstützt in Zusammenarbeit mit der Ärztegesellschaft des Kantons St. Gallen das Pilotprojekt Gesundheitscoaching mit einem Aktiv-Wochenende für Bewegungs-Einsteigerinnen und -Einsteiger beziehungsweise Inaktive. Ein solches «Gesundheitscoaching» findet vom 14. bis 15. Mai in Wildhaus statt. Es beinhaltet Theorie und Praxis in einem bunten Mix: Gesunder Rücken, Muskeln und Knochen stärken, Bewegungssequenzen mit Nordic Walking, Krafraum und Gymnastik, Entspannungsübungen, Geschicklichkeitstraining, Sturzprophylaxe, Hirnfitness und Wellness. Mit einem dritten Kurstag am 12. November in Wil wird den Teilnehmenden die Gewähr geboten, dass sie das Erlernte im Alltag anwenden lernen und nochmals die nötige fachliche Unterstützung erhalten. (pd)

Anmeldungen an: Amt für Sport, Emilie Lienhard, Davidstrasse 31, 9001 St. Gallen. Telefonische Auskünfte unter 058 229 39 23.

### WAS WANN WO

#### Buchs: Bruce Cradle live im Reflex

Am Samstag, 26. Februar, besucht der Solokünstler Bruce Cradle die Reflex-Lounge-Bar in Buchs. Seit 1987 ist Bruce Cradle auf den Bühnen Vorarlbergs und Umgebung präsent. Cradle steht als Solo-Act mit Rock sowie Rhythm & Blues auf jeder Art von Bühne. Musik, wie sie vielleicht einmal war, nur eine Gitarre, manchmal die Mundharmonika, und eine Stimme, die einen eigenen Stil pflegt. Das Konzert mit Cradle startet um 22.30 Uhr in der Lounge des Reflex. Der Eintritt ist wie immer frei. Weitere Infos unter [www.reflex-bar.ch](http://www.reflex-bar.ch).

# Schauspielkunst ohne Worte

**Der Pantomime Carlos Martinez begeisterte am Samstag mit seiner subtilen Darbietung im fabriggli. Still war hauptsächlich der Mime selbst – das Publikum genoss den Abend lachend und applaudierend.**

Von Aylin Tutel

*Buchs.* – Das Kleintheater fabriggli lud am Samstagabend zu grossem Theater ein. Carlos Martinez eröffnete sein Bühnenprogramm «Books without words», so wie er jeden Abend beginnt, nämlich in der Garderobe. Dieser einleitende Blick hinter die Kulisse gab nur einen kleinen Vorgeschmack dessen, was noch kommen sollte.

#### Literatur, Liebe und Fantasie

Im folgenden Stück verkörperte der Schauspieler einen ersten Besuch in einer Bibliothek. Ehrfurchtsvoll betrachtet, erwachten die Bücher durch ihn zum Leben. Die Zuschauer tauchten ein in die Welt von Don Quichote und Sancho Panza, Wilhelm Tell, Dracula oder Sherlock Holmes. So deutlich den Figuren aus diesen Büchern Leben eingehaucht wurde, so klar mimte der Spanier auch die Verzweiflung beim Verfassen eines Liebesbriefs oder die Aufregung bei der Zubereitung eines Festmahls für seine Angebetete. Weiter verstand es Carlos Martinez meisterhaft, der Kraft der Fantasie durch eigenwilligen Umgang mit alltäglichen Gegenständen Ausdruck zu verleihen. So mutierte zum Beispiel ein kleiner Ball allmählich zu einer überdimensionalen



**Der Pantomime Carlos Martinez in seinem Element:** Gekonnte bildhafte und wortlose Darstellung. Bild Jean-Daniel von Lerber

Kugel, in deren klaustrophobischer Enge der Mime sich auf einmal gefangen sah.

#### Vorgehaltener Spiegel

Das Publikum amüsierte sich sichtlich über das dargebotene Schauspiel.

Gleichzeitig vermochte der Verwandlungskünstler die Besucher zum Nachdenken anzuregen. Der talentierte Pantomime zeigte auf humorvolle Art auf, wie uns Steine in den Weg gelegt werden und die vermeintlich Schwächsten zuletzt doch

am besten lachen. Anstoss zum Nachsinnen bot auch das Spiel diverser, sich widersprechender Gesichtsausdrücke.

Diese Maskerade mit vorgehaltenem Spiegel liess den Zuschauer den Gedanken weiterspinnen, wie viele Masken man sich selbst Tag für Tag überzieht und welche verschiedenen Rollen jeder Einzelne im Alltag bekleidet.

#### Masken abgenommen

Nach seinem Programm wischte der Pantomime seine Maske(n) weg und liess es sich nicht nehmen, in einen Dialog mit dem Publikum zu treten – also doch noch Worte sprechen zu lassen. Jedes einzelne seiner Stücke, so verriet der Mime am Schluss, vergleiche er mit Büchern. Früher, bevor er Vater geworden war, betrachtete er diese wie Söhne. Das Gefühl, Vater zu sein, sei aber einzigartig. Fortan setzt er seine Schauspielstücke Büchern gleich – erzählt er doch auf der Bühne vor allem Geschichten. Bücher ohne Worte eben.

Als Zugabe folgte die humoreske Darstellung verschiedener, an einer Bushaltestelle wartender Charaktere. Diese gefiel den Besuchern gleichermaßen wie der danach zum Abschied gebotene interaktive Pantomime-Workshop.

Der humor- und fantasievolle Umgang mit alltäglichen Situationen und die feinfühlig thematisierung grundsätzlicher Fragen trugen zu einem gelungenen Abend bei. Der Pantomime vermochte es souverän, die Gedanken, das Herz und auch die applaudierenden Hände der Gäste anzuregen.