



Freuen sich über ihren Schulabschluss: die Schüler der Staatlichen Wirtschaftsschule Lindau. FOTO: WIRTSCHAFTSSCHULE

Erste Absolventen der Staatlichen Wirtschaftsschule feiern

Wirtschaftsschule startete 2010 – alle Absolventen haben Ausbildungsvertrag

LINDAU (Lz) - Die Schüler und Schülerinnen des ersten Abschlussjahrgangs der Staatlichen Wirtschaftsschule Lindau haben bei einer Abschlussfeier ihr Zeugnis des mittleren Schulabschlusses erhalten.

Die Wirtschaftsschule in Lindau startete im September 2010 mit 18 Schülern als neue Schule des staatlichen beruflichen Schulzentrums Lindau. Besonderheit der Schule ist das Kooperationsmodell. In diesem Schulversuch wird der allgemeinbildende Unterricht von Lehrkräften der Mittelschule erteilt, der kaufmännische Unterricht einschließlich eines Englischunterrichts mit wirtschaftlicher Ausrichtung fällt hingegen in den Zuständigkeitsbereich von Lehrkräften des beruflichen Schulzentrums.

Vor den Abschlusschülern, deren Eltern, Angehörigen und Freunden und Lehrkräften der Schule würdigte der verantwortliche Schullei-

ter Bruno Fischer die Leistungen der 14 Absolventen. Er gratulierte zur bestandenen Prüfung und betonte, dass der Erfolg auf die gemeinsame Leistung von Schülern und Lehrern zurückzuführen sei. Als Jahrgangsbester konnte sich Lars Höferlin über einen Buchpreis freuen. Dass der Schulabschluss als ein Sprungbrett für das spätere Berufsleben zu betrachten ist, zeigt die Tatsache, dass alle Absolventen bereits einen Ausbildungsvertrag unterzeichnet haben und in Kürze ihre Ausbildung beginnen werden beziehungsweise eine andere weiterführende Schule besuchen, heißt es in einer Mitteilung der Schule.

Die jetzige neunte Klasse wird im kommenden Schuljahr ebenfalls an der Schule ihre Prüfung zum mittleren Schulabschluss ablegen. Neue Schüler wurden an der Schule im Schulversuch nicht mehr aufgenommen.



Landwirte freuen sich über Abschluss

Glückliche Absolventinnen und Absolventen der Berufsausbildung zum Landwirt hat Maria Rita Zinnecker, Leiterin des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren, zu der festlichen Freisprechungsfeier in Dietmannsried begrüßt. Gemeinsam mit dem Leiter des Kemptener Amtes, Alois Kling, beglückwünschte sie die Prüflinge. Beide ermunterten dazu, die weiterführende Ausbildung an den Landwirtschaftsschulen bis hin zum Meister zu nutzen. Ausbildungsberater Günther Rehm zeigte sich mit den Ergebnissen der meisten Prüflinge zufrieden. Von 70 Teilnehmern hatten laut Pressemitteilung 66 das angestrebte Ziel erreicht, 21 von ihnen sogar mit einer Eins vor dem Komma. Die für die Prüflinge und auch die Prüfer recht harten Prüfungstage ließ der Vorsitzende des Prüfungsausschusses, Karl Lieberr von der Berufsschule Kempten III, noch einmal Revue passieren. Dabei wurden die hohen Anforderungen im praktischen wie im theoretischen Teil deutlich.

LZ/FOTO: PRIVAT

Jetzt werden die Marathonläufer schneller

Intervalltraining sorgt für Geschwindigkeit – Mehr als die Hälfte der Trainingszeit geschafft

Von Susi Donner

LINDAU - Über mangelnden Sonnenschein und zu kühles Wetter beim Training können die angehenden Marathonläufer der LZ-Laufgruppe endlich nicht mehr klagen. Nachdem sie im Frühling und im Frühsommer oft die Zähne zusammenbeißen mussten und trotz Sauwetters ihre Einheiten absolvierten, schwitzen sie inzwischen schon beim Schuhe zubinden. Auch eine Herausforderung.

Bei hochsommerlichen Temperaturen trafen sie sich im Stadion, um ein intensives Bahntraining zu absolvieren. Hauptinhalt war ein Intervalltraining, das für Geschwindigkeit sorgen soll. Intervalltraining bedeutet, dass Belastungs- und Erholungsphasen systematisch abwechseln. Der Körper muss sich ständig an die Anforderung der periodischen Tempowechsel anpassen und leidet teilweise auch unter Sauerstoffnot.

Dies löst eine Stress-Situation aus. Der Körper versucht, seinen Stoffwechsel in allen Bereichen zu optimieren und lernt, sich schnell an ein erhöhtes Tempo anzupassen, sich schnell wieder zu erholen und das im Blut angereicherte Laktat abzubauen beziehungsweise weiter zu verstoffwechseln.

„Mit dieser Trainingsart entwickeln wir in erster Linie unser Tempo für die unteren Distanzen bis zehn Kilometer. Aber auch für ein Halbmarathon- und Marathontraining mit gewissen Ambitionen bringt ein Intervalltraining die nötige Schnelligkeit, bringt Abwechslung ins Training und macht dazu in der Gruppe absolviert auch noch Spaß“, erklärt Lauftrainer Harald Baumgärtner von der Laufdimension Bodensee.



Auch das richtige Trinken, Greifen und Knicken will gelernt sein – nach dem Intervalltraining gibt es deshalb ein Trinktraining für die Marathon-Laufgruppe der Lindauer Zeitung. FOTO: SUSI DONNER

zehn bis 15 Prozent ausmachen sollte.

Soweit die Theorie. Für die Marathon-Laufgruppe sah das Training folgendermaßen aus: zehnmal 400 Meter mit jeweils zwei Minuten Trab- oder Gehpause. Was sich so einfach anhört, ist wahre Knochenarbeit und geht gewaltig an die Kondition – vor allem bei Backofentemperaturen auf dem Sportplatz. Aber die Teilnehmer absolvierten diese Roskur hochmotiviert und ohne Murren und wurden dafür sehr von ihrem Lauftrainer gelobt. „Wichtig für das Intervalltraining ist ein gutes Aufwärmprogramm mit einigen kurzen Lauf ABC Übungen und dynamische Kraft- und Schnel-

ligkeitsübungen um den Körper optimal auf die bevorstehende Belastung einzustellen“, erklärt Baumgärtner.

„Das machen wir, damit sich ein kleiner Schnabel bildet und möglichst viel im Mund und nicht im Gesicht oder auf dem T-Shirt landet“, erklärt er. Und tatsächlich stellten die Marathonis fest, dass sich das viel einfacher anhört, als es getan ist. Und ihnen wurde klar: „Auch das Trinken müssen wir noch üben.“

Trinken will gelernt sein

Bei der Gelegenheit des gemeinsamen Trainings auf der Bahn probten die Teilnehmer auch noch das richtige Trinken im Laufschrift. Denn man darf nicht unterschätzen, wie sehr ein Marathonläufer durch eine falsche Trinkpause aus dem Rhythmus kommen kann. Dazu gab Harald Baumgärtner den Teilnehmern wichtigen Informationen und Tipps über die Reihenfolge der Getränkeauswahl im Bereich einer Versorgungsstation beim Sparkasse Marathon sowie das optimale Greifen und Knicken eines Trinkbechers.

Das motivierende Resümee, nachdem mehr als die Hälfte der Trainingszeit geschafft ist: „Wir Trainer der Laufdimension Bodensee sind uns einig, dass die Teilnehmer der drei Laufgruppen der Schwäbischen Zeitung in den letzten vier Monaten ihr Grundlagentraining erfolgreich und fleißig absolviert haben. Sie können ihr neu erworbenes Wissen jetzt mit Hilfe ihrer monatlich erstellten Trainingspläne professionell weiterführen und erfolgreich umsetzen, um in zweieinhalb Monaten topfit an den Start des Sparkasse-Marathon der drei Länder zu gehen.“



Zum Training geht's im Team-Shirt

Da jubeln die Läufer des Lindauer-Zeitungs-Laufteams: Endlich können sie zu gemeinsamen Trainings im Team-Shirt antreten. Möglich gemacht hat dies das Lindenberger Sportgeschäft Inter-

sport Haisermann. Damit unterstützt der Partner der Lindauer Zeitung die Teilnahme der Marathonis am 6. Oktober beim Marathon im Dreiländereck. SAP/FOTO: SUSI DONNER

Bezirk Schwaben zeichnet Ehrenamtliche aus

Drei Würdigungen gehen an Ehrenamtliche aus dem Landkreis Lindau

AUGSBURG/LINDAU (Lz) - Seit 2009 vergibt der Bezirk Schwaben einen Ehrenamtspreis, mit dem bürgerschaftliches Engagement im Sozialbereich besonders gewürdigt wird. Der Preis ist mit 5000 Euro dotiert und wird alle zwei Jahre vergeben.

Die Entscheidung der Jury fiel auf die ehrenamtlichen Hospizhelfer am St. Vinzenz-Hospiz in Augsburg.

Gewürdigt – unter anderem mit einer Anerkennungsurkunde – wurden laut Pressemitteilung auch wei-

tere Bewerber für herausragende Projekte. Aus dem Landkreis Lindau sind dies der psychosoziale Hilfsverein Ellipse für seine Kunstprojekte zur Unterstützung der psychiatrischen Tagesklinik, der Besuchsdienst und die Ehrenamtsgruppen

am Seniorenzentrum St. Martin in Lindenberg sowie Marie-Luise Schiegg, die für ihre ehrenamtlichen Tätigkeiten von der Gemeinde Sigmaringen vorgeschlagen worden war. Etliche Vertreter der Gruppen waren beim Festakt anwesend.

ANZEIGEN

Dr. Klaus Adams

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin Lindau, Inselgraben 6, Tel. 33 70

Urlaub vom 5.8. bis 16.8.2013

Vertretung: Dr. Tegtmeyer, Dr. Spier

Kellerregal sofort Regal-billig.de

Südfinder TICKET

Amtliche Bekanntmachungen

Terminbestimmung:

K 57/11 – Im Wege der Zwangsvollstreckung soll der im Grundbuch des Amtsgerichts von Lindenberg Blatt 4786 eingetragene Grundbesitz:

Gemarkung Lindenberg Blatt 4786 Flst. 142/3 Hochgratstrasse 5a (nun richtig: Hochgratstrasse 9), Wohnhaus, Hofraum, Garten zu 0,0410 ha (Lt. Gutachten: Einfamilienhaus, ursprüngliches Baujahr 1938 und 1953, Wohnfläche ca 160 m², Baujahr Carport: 2010) am

Dienstag, 01.10.2013, 13.00 Uhr Sitzungssaal 240/II. Stock des Amtsgerichts Kempten (Allgäu), Residenzplatz 4 – 6

versteigert werden. Verkehrswert nach § 74 a Abs. 5; § 85 a Abs. 2 Satz 1 ZVG: 190.000,- €

Amtliche Bekanntmachung unter www.zvg-portal.de
Weitere Informationen unter www.hanmark.de
Kempten, 26.7.2013 – Amtsgericht –

Pfandverkauf

Am Freitag, 02. August 2013, um 10:00 Uhr versteigere ich zwangsweise gegen Barzahlung an den Meistbietenden in 88145 Opefobach, Mannsnetterstraße 34 (bei der Spedition Müller)

Räumungsgut (u.a. 1 Audi 90 Quattro, Bj. 1985; alte Ski, alter Radio, Hausrat ...)

Manuela Bentele, Gerichtsvollzieherin beim Amtsgericht Lindau

Die Zieglerschen

Helfen Sie mit!

WWW.ZIEGLERSCHEN.DE/MITHELFEN

der Computer-Michel repariert auch Supermarktcomputer ☎ (0 83 84) 82 37-0

Schluss mit Unkrautzupfen!

Wir bereiten und sanieren Ihre alte Terrasse, Gehweg und mehr wieder auf - aus alt wird neu. Kein Unkraut zwischen den Fugen, schöne feste Fugen (wasserdurchlässig), gründreinen, verlegen und schützen. Perfekter Schutz vor Pilzflecken, Algen, Moos. Der Sommer kann kommen!
Tel. (01 52) 21 55 90 53

KFZ-Ankauf

Kaufe Wohnmobile 03944 - 3 61 60
www.wohnmobilcenter-aw.de

Südfinder

Tunk touristik
Seniorenfahrt
Montag, 5. August 2013/€ 20,-
Kleinwalsertal

Sigmaringen
Montag, 26. August 2013
Gartenschau
Inkl. Eintritt € 27,-
Kressbronn, ☎ 0 75 43/88 77
Tettang, ☎ 0 75 42/72 15

Entlaufen/Entflogen

Rein schwarzer Kater entlaufen am 25.07., zuletzt gesehen am 28.07., Raum Reutin/Aeschach Ost, Name: Pedro, sehr scheu, lässt sich streicheln aber nicht aufnehmen. Tätowiert und Transponderchip
Tasso Hilfsnummer: ☎ (0 61 90) 937 300