

Qi Gong macht Geist und Körper fit

FRIEDRICHSHAFEN (sz) - Gleich drei Qi-Gong-Kurse bietet die Katholische Erwachsenenbildung Bodenseekreis (keb) an. Alle drei leitet Heilpraktikerin Lucie Welz. Das Angebot sei geeignet für Menschen, die sich körperlich, emotional und geistig beweglich halten wollen, heißt es in der Ankündigung. Qi Gong sei ein Erfahrungsweg. Seine alten chinesischen Heilformen harmonisieren den Energiefluss. Wenn Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft im eigenen Rhythmus schwingen, könnten gerade psychosomatische Beschwerden wie zum Beispiel Kopf-, Gelenk- oder Muskelschmerzen gelindert werden. Die Meditationsübungen (stilles Qi Gong) unterstützen diesen Prozess. Ein Ziel der Kurse sei es, dass die Teilnehmer später in der Lage sind, die Übungen alleine durchzuführen.

Der erste Kurs beginnt am kommenden Montag, 18. Februar, und richtet sich an Neulinge. Der fünfteilige Kurs findet von 19 bis 21 Uhr im Gemeindehaus St. Columban in Friedrichshafen statt. Wer hier einsteigen will, sollte noch nicht mehr als drei Kurse besucht haben.

Die Fortgeschrittenen nimmt Lucie Welz ab Dienstag, 19. Februar, im Gemeindesaal von St. Nikolaus unter ihre Fittiche. Auch hier wird an fünf Abenden von jeweils 19 bis 21 Uhr trainiert. Die nächsten Termine sind dann am 26. Februar, 5., 12. und 19. März.

Der dritte Kurs richtet sich wiederum an Anfänger, die sich bisher in maximal drei Seminaren mit Qi Gong beschäftigt haben. Er beginnt am Mittwoch, 20. Februar, von 19 bis 21 Uhr im Gemeindesaal der Häfler Kirchengemeinde St. Martin. Fortgesetzt wird der Kurs am 27. Februar, 6., 13. und 20. März.

Mitzubringen sind: Decke, bequeme Kleidung und warme Socken. Dieses Angebot gilt gleichermaßen für Menschen mit und ohne Behinderung, wie die Katholische Erwachsenenbildung betont.

Die Kursgebühr beträgt 40 Euro. Menschen mit Behinderung zahlen nur 20 Euro. **Anmeldung und Information** bei der katholischen Erwachsenenbildung Bodenseekreis, Telefon 07541 / 378 60 72, oder per E-Mail an info@keb-fn.de



45 Leser der Schwäbischen Zeitung sind am 6. Oktober im Lindauer Hafen dabei, wenn der Startschuss für den Dreiländermarathon fällt.

FOTO: OLIVER LERCH

SZ bereitet Läufer auf Marathon vor

45 Frauen und Männer können in drei Gruppen in Friedrichshafen, Biberach und Lindau professionell trainieren

Von Sandra Philipp

FRIEDRICHSHAFEN - Leise knirscht der Schnee unter den Sohlen, und der Atem zeichnet kleine Wolken in die Luft: Wer bei frischem Schnee schon einmal seine Laufschuhe geschnürt und erfolgreich seinen inneren Schweinehund überwunden hat, der weiß, eine Joggingrunde über schneebedeckte Waldwege hält nicht nur fit, sondern entspannt ungemein und macht zufrieden.



Zugegeben, wenn der Wind bei Minusgraden um die Häuser pfeift, kostet regelmäßiges Lauftraining eine ordentliche Portion Überwindung. Umso besser fühlen sich diejenigen, die es geschafft haben. Manch einem mag es helfen, ein großes Ziel vor Augen zu haben. Beispielsweise die Teilnahme am Dreiländermarathon am 6. Oktober. Schließlich ist es nie zu früh, mit dem Training zu beginnen.

Laufen in der Gruppe

Und weil Laufen in der Gruppe viel mehr Spaß macht, bereitet die Lindauer Zeitung auch in diesem Jahr wieder Läufer auf den Marathon vor. Mit den Veranstaltern des Dreiländermarathons zwischen Lindau, Bregenz und St. Margarethen sowie Markus Weber vom Diagnostikzentrum Scheidegg und den Trainern der Laufdimension Bodensee bietet die Lindauer Zeitung heuer wieder drei Laufgruppen an: In Lindau, in

Biberach und in Friedrichshafen werden die Partner jeweils 15 Läufer auf den Lauf ihres Lebens vorbereiten.

Weil sich aber nicht jeder Läufer der Marathondistanz von 42,195 Kilometern gewachsen fühlt, mischt die Schwäbische Zeitung die Gruppen in diesem Jahr bunt durch. Sei es die Teilnahme am Marathon, dem Halbmarathon oder der Staffel - die verschiedensten Läufer sind im LZ-Laufteam willkommen. Bei der Staffel teilen sich vier Läufer die Strecke: Der erste Läufer absolviert zehn Kilometer, der zweite sieben, der dritte neun und der Zielläufer 16 Kilometer.

Während sich Marathonis und Halbmarathonis eigenständig fürs Laufteam bewerben können, sollten Staffelläufer bereits bei der Bewerbung ihre Teamkollegen benennen. Harald Baumgärtner von der Laufdimension leitet die Laufteams. Mit dem Team von der Laufdimension Bodensee „füttert“ er die Läufer bei

monatlichen Treffen in den drei Städten mit Informationen zum Thema Ernährung, Lauftheorie oder Umgang mit dem Pulsmesser. Eine Videoanalyse zum Laufstil gehört dazu wie Laufschule, Kräftigungs- oder Beweglichkeitsübungen.

Gemeinsame Laufeinheiten stehen dann auch auf dem Plan. Doch ehe das Training startet, bietet Markus Weber allen Läufern im März eine Laufdiagnostik im Diagnostikzentrum in Scheidegg oder in Friedrichshafen an. Darauf abgestimmt gibt es Trainingspläne, die es zu Hause umzusetzen gilt. Das Paket, zu dem natürlich auch die Anmeldung für den Dreiländermarathon am 6. Oktober gehört, bieten SZ und Partner für 195 Euro an, Inhaber der SZ-Abokarte zahlen nur 175 Euro. Mitmachen kann jeder, der Zeit hat, vier bis fünfmal die Woche nach einem speziellen Trainingsplan zu laufen.

Bewerber sollten in einer E-Mail Name, Adresse und Telefonnummer

nennen sowie die bisherige sportliche Betätigung beschreiben (Einheiten pro Woche, Dauer der Einheit). Falls jemand bereits einen Wettkampf gelaufen ist, ist die Streckenlänge ebenso interessant wie die erreichte Zeit und welches Ziel sich der Teilnehmer für den Dreiländermarathon steckt. Wichtig sind noch mögliche Medikamente, ein Foto, eine kurze Begründung, warum Sie laufen wollen und ob Sie in der Laufgruppe in Lindau, Biberach oder Friedrichshafen mitmachen wollen.

Interessenten sollten sich bis Sonntag, 17. Februar, unter folgender E-Mail-Adresse bewerben: laufteam@lindauer-zeitung.de Der Startschuss für den Dreiländermarathon erfolgt am Sonntag, 6. Oktober, 11.11 Uhr im Lindauer Hafen. Weitere Infos gibt es im Internet unter www.sparkasse-marathon.at

Elifnaz Busmeydan



* 22. Januar
2930 Gramm
51 Zentimeter
Friedrichshafen

Corinna



* 21. Januar
3730 Gramm
51,5 Zentimeter
Wilhelmsdorf

Hurra, wir sind da!

Dreizehn kleine „Mäschgerle“ haben seit dem Gumpigem Donnerstag bis Faschingsdienstag im Klinikum Friedrichshafen das Licht der Welt. Ob sich darunter auch ein späterer „Fasnarr“ befindet, steht noch in den Sternen. Das sogenannte Faschingsgen haben die Kleinen jedenfalls mit ihrer Geburt in der fünften Jahreszeit schon mal mitbekommen. Mehr Infos zum Klinikum gibt es im Internet unter www.klinikum-fn.de.

Sarah Seethaler



* 7. Februar
3080 Gramm
50 Zentimeter

Ata-Can



* 22. Januar
3670 Gramm
54 Zentimeter
Friedrichshafen

Kim Egert



* 18. Januar
3650 Gramm
50 Zentimeter

Neo Nitschke



* 4. Februar
4990 Gramm
55,5 Zentimeter
Salem

Ahmad Taha



* 6. Februar
2780 Gramm
50 Zentimeter
Friedrichshafen

Denzel Nyoki



* 6. Februar
2890 Gramm
49 Zentimeter
Friedrichshafen

Aylin Kurt



* 16. Januar
2720 Gramm
48 Zentimeter
Friedrichshafen

Emily



* 18. Januar
3010 Gramm
48 Zentimeter

Alessa Löchle



* 1. Februar
3950 Gramm
51 Zentimeter

Mattis Marco



* 8. Februar
3300 Gramm
54 Zentimeter
Immenstaad

Alessio



* 6. Februar
3210 Gramm
50 Zentimeter
Friedrichshafen