

Kurz und gut

Schifferstadt: Sport-Show

Zum „Dance- & Gymnastic-Day“ lädt der Pfälzer Turnerbund für Samstag, 17. März, ab 19 Uhr in die Schifferstadter Wilfried-Dietrich-Halle. Die Veranstalter versprechen „einen hohen Show- und Unterhaltungswert“ dank der Darbietungen von 30 Vereinsgruppen aus den Kategorien Tanz, Hip-Hop, Gymnastik, Videoclipdancing, Ballett, Rhythmischer Sportgymnastik, Rope Skipping, Aerobic oder Turnen. Den Auftakt bestreiten Mitglieder des Gastgebers, die Tanzgruppe „Champus“ des Turnvereins Schifferstadt. Bereits vorab bei Hallenöffnung ab 18 Uhr werden kleine Leckerbissen gereicht. | leo

Karten gibt es nur an der Abendkasse. Info: 06234 1665

Tag der Rückengesundheit

Um über ein echtes Volksleiden, das sprichwörtliche „Kreuz mit dem Kreuz“, aufzuklären, hat das Forum Schmerz des Deutschen Grünen Kreuzes (DGK) einen bundesweiten Tag der Rückengesundheit initiiert. Das Motto des Aktionstages „Muskeln stärken – Schmerzen lindern“ soll verdeutlichen, dass vor allem ein starker Rücken die Wirbelsäule entlastet und die Schmerzen verringert. Info-Veranstaltungen sind dazu am 15. März unter anderem auch in Apotheken der Region geplant. | leo

Alle Termine des Aktionstag auf einen Blick (mit Suchmaschine nach Postleitzahlen) sowie eine Broschüre mit Tipps zum Thema bietet das DGK-Forum auf seiner Homepage unter www.forum-schmerz.de. Infos auch unter Tel. 06421 293-125

IM TREND: SKIKEN

Fahrräder für die Füße



Sportlicher Spaß im Gelände: die Skike-Welle rollt an.

| Foto: www.foto-fabry.de/frei

Lange ging er mit der Idee schwanger, tüftelte und überlegte – und dann machte Otto Eder Ernst: Mit dem Skike entwickelte der österreichische Erfinder einen On- und Offroad-Skater für Sportkanonen und Freizeitsportler, das überdies mit Antriebsstöcken wie eine Weiterentwicklung des Nordic Walking wirkt. Und die Welle rollte und rollt.

Immer mehr Fitness-Center und Instrukturen bieten mittlerweile auch in Deutschland den neuen Trendsport an, der oben drein perfekt in moderne Gesundheitskonzepte passen soll: „Skiken ist Ganzkörpertraining“, unterstreicht Susanne Boss, die in ihrem Tennis- & Squashcenter in Muggensturm (bei Rastatt) eine

Nordic Walking & Skike Schule betreibt. „Die Gelenke werden nachweislich mehr geschont als beim Walken oder Skaten und Herz und Kreislauf werden trainiert.“ Überdies mache Skiken schlank, weil es 90 Prozent aller Muskeln beanspruche, ohne einzelne Körperpartien zu arg zu strapazieren.

Bis zur heutigen Ausführung der geländegängigen Inline-Flitzer auf zwei Reifen dauerte es allerdings ein paar Jährchen und einige Prototypen. Erfinder Eder hatte zunächst mit dem Inlineskaten geliebäugelt, aber keine Skates im Handel gefunden, die tauglich für das unwegsame Alpengebirge seiner Heimat waren. So baute er sich selbst Skatinggeräte mit großen, geländegängigen Gummi-

reifen, nannte sie „Megarun“, fügte als Antrieb Skistöcke hinzu – und stellte beim Testen fest, dass die Bremsen fehlten. Diese schaute er beim Fahrrad ab; die erste Vorform des Skike war geboren. Verschiedene Prototypen mit unterschiedlichen Markennamen folgten, bis schließlich abgeleitet von „Skatebike“ das „Skike“ als Sportgerät in seiner heutigen Form auf dem Markt landete. Als neuer Fitness- und Gesundheitstrend für alle, der gerade auf die Überholspur biegt... | wig
Infos: www.skike.com. Nächster Kurs am Sa 17.3., 12-15 Uhr, Olympiastützpunkt Rhein-Neckar in Heidelberg. Weitere: 31.3. Mannheim, 15.4. Speyer-Neulußheim. Anmeldung: 0721 46139943, www.skike-schule.de.

Mitmach-Termine

Entspannung & Gesundheit

Vortrag „Natürlich lächeln mit Implantaten und ästhetischem Zahnersatz“: Mi 21.3., ab 19.30 Uhr, Carolinensaal am Buchweiler-Tor-Platz, Pirmasens, Eintritt frei. Info: 01805 555650, www.dgmz.de

Vortrag über Knie- und Hüftarthrose: Di 20.3., 19.30-21 Uhr, Kurpfalzschule Wachenheim, Auskünfte: 06322 958046

Seminar „Hauptpflege speziell für Hals, Dekolleté, Ellbogen und Hände“: Fr 16.3., 19.30 Uhr, Clubraum des Clubs „Vital älter werden“, Gaustr. 10, Bad Dürkheim, Info/Anmeldung: 06322 64532

Wandern

IVV-Königsland-Wandertage:

Sa/So 17./18.3., über 6, 10, 20 Kilometer, Start: 7-13 Uhr, Stadtmühle Wolfstein. Info: 06304 911150

Laufen

Nanstein-Berglauf: Sa 17.3., 15 Uhr, Sickingensporthalle-Landstuhl, LLG Landstuhl, Info: 06371 3810, www.llg-landstuhl.de

Praxistest Laufen mit Trainer

Jürgen Eichberger: Sa 17.3., 14.30 Uhr, Moby Dick, Rülzheim, Info: 07275 61540

Moonlight Walking: Sa 17.3., 20 Uhr, Gesundheitsquelle, Orbis (Hirschar 6), Info: 06352 8598

Nordic-Walking-Kurs für Einsteiger des Pfälzer Sportbunds: Sa 17.3., 9-16 Uhr, TSG-Gelände Kaiserslautern, Info: 0631 3411236

► Lauf- und andere Mitmach-Termine präsentiert der Sportbund Pfalz unter www.leo-online.de

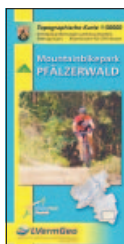
NEUE RADEL-KARTEN...

...für den Queichtalradweg

Die Karte ist die erste Ausgabe aus der neuen Kartenserie „On(e)-tour Pfalz“ des Rülzheimer Pietruska Verlages und zeigt die Radtour von Germersheim nach Hauenstein und zurück im Maßstab 1:50.000 im Stil einer Wanderkarte und mit GPS-Koordinaten. | leo
Für 1 Euro in Tourismus-Büros am Radweg, www.pietruska-shop.de

...für den Mountainbike-Park Pfälzerwald

Alle Touren des Mountainbike-Parks Pfälzerwald mit Ziel/Start in Johanniskreuz zeigt die gleichnamige Freizeitkarte im Maßstab 1:50.000 mit GPS. Hinzu kommen Übungsparcours, Einsteiger- und Cross-Country-Strecken und weitere Radwege. Die Rückseite bietet Hintergrund-Infos. | leo
Für 9,50 Euro im Buchhandel, bei Tourist-Infos des Zentrums Pfälzerwald, unter www.lverm-geo.rlp.de, Auskünfte: 0631 2016135



WELLNESS: QI GONG

Ganz entspannt



Frisch in den Frühling. | Foto: frei

„Frühling ist die Zeit der Wiederentdeckung: die richtige Zeit, seine Kreativität wieder aufleben zu lassen und schlummernde Potenziale zu wecken“, sagt Regina Brass – und bietet in der Jugendherberge Neustadt (17./18.3., Sa 9-17 Uhr, So 9-13 Uhr) den passenden Entspannungskurs nebst Frühlings-Variante des „Qi Gong der vier Jahreszeiten“ an. „Leber, Gallenblase und Augen werden dabei besonders unterstützt, stärken den Hormonhaushalt, bewirken mehr Lebensfreude, bessere Durchblutung und Vitalität“, sagt die Qi-Gong-Lehrerin. | wig
Anmeldung: 06326 982910, www.inharmonie-reginabrass.de

SNOOKER: TURNIERSERIE

Zu Tisch, bitte!



Treffer, versenkt. | Foto: ddp

Zu den „Speyer Open“, einem offenen Jedermann-Turnier, lädt der 1. Snookerclub Rhein-Pfalz anlässlich seines ersten Geburtstages im Juni. Der Weg zum Pokal führt allerdings über drei Qualifikationsturniere (So 6.5., 20.5., 10.6. im Vereinsheim in Speyer). In jedem dieser Turniere kommen vier Teilnehmer weiter und dem Ziel, dem Sieg der „Speyer Open“ einen Schritt näher. „Durch einen Gruppenmodus von zwei großen Gruppen sind mehrere Matches für jeden Teilnehmer garantiert“, verspricht Vorsitzender Martin Ulzhöfer. Anmeldeschluss ist 15.4. | wig
Anmeldungen: 0163 9074082, E-Mail: vorstand@snookerclub-rhein-pfalz.de

NORDIC WALKING: NEUE PARKS IN DER SÜDPFALZ

Kilometerweites Netz

Gute Nachrichten für eingefleischte Nordic Walker. Gleich zwei neue Nordic-Walking-Parks werden in der Südpfalz eröffnet. Bereits am Sonntag, 18. März, 11 Uhr, fällt im Kurpark in Annweiler der Startschuss zum Eröffnungsprogramm, das unter anderem eine theoretische Einführung sowie geführte Touren (13 Uhr in Rinthal und Wernersberg sowie 13.30 Uhr ab Ramberg) bietet. Insgesamt gibt es laut Büro für Tourismus jetzt im Trifelsland 147 Kilometer markierter Strecken.

Anmeldungen für die geführten Touren (bis Fr 16.3., 10 Uhr): 06346 2200, weitere Infos: www.trifelsland.de

Auch rund um Bad Bergzabern tut sich etwas: je drei neue beschilderte, unterschiedlich schwere Touren führen rund um Bad Bergzabern (Eröffnung: Sa 24.3., 14 Uhr, Kurpark) und den Lindelbrunn (Eröffnung: Sa 31.3., 14 Uhr, am Lindelbrunn). Zur Eröffnung stehen Schnupperkurse und Fachvorträge auf dem Programm. Info: 06343 989660.

Last but not least: Passend zum Thema gibt die Südliche Weinstraße e.V. am 15. März eine neue Karte „Nordic Walking in der Südpfalz – vom Rhein zum Wein zum Wald“ mit 40 Parks heraus. | wig
Info: 06341 940407



Nordic Walking: immer neue Angebote. | Archivfoto: Keystone