

Umfrage der Woche

Wo hin in den Urlaub
Abheben oder
hierbleiben?

Sommerferienzeit ist Urlaubszeit. Viele fahren in die weite Welt, andere genießen den Sommer am Bodensee. Und wo urlaube Sie?



Elsa Taubert, 12

Ich mache am Bodensee Urlaub und in Bayern. Am Bodensee ist es so schön. Aber der Schlosssee in Salem gefällt mir auch gut.



Thomas Braun, 44

Ich fahre mit meiner Familie auf Kreuzfahrt mit der Aida nach Norwegen, Island, Schottland und auf die Färöer Inseln. Wir hoffen nur, dass das Wetter gut wird.



Saskia Hartmann, 11

Ich fliege mit meinen Eltern in die Türkei. Da machen wir fast jedes Jahr Urlaub. Das ist immer super.

Outdoor-Serie (5): Ab an den See

Mehrkampf im Strandbad

Im Sommer sind auch Sportler lieber draußen. Hätten Sie's gewusst: Mehrkämpfer können im Strandbad mindestens sieben Disziplinen ausüben. Die meisten Angebote sind sogar vollkommen kostenlos – wer 2 Euro Tageseintritt bezahlt, ist dabei.

Von Waltraud Kässer

Jeder kann Megathlon oder Siebenkampf im Strandbad. Wir haben in einem Überlinger Strandbad getestet in wie vielen sportlichen Disziplinen sich Strandbadbesucher messen und wie sie sich im Sommer am Strand fit halten können.

Fahrradfahren

Los geht's mit der Anfahrt: Klar, dass wir im Sommer entweder zu Fuß zum See gehen oder am besten mit dem Fahrrad zum Strandbad rollen. Sämtliche Strandbadutensilien passen bequem in einen Rucksack. Ein Muss sind ein sicheres Fahrrad-Schloss, weil das Rad draußen bleiben muss. Außerdem sollten Fahrradfahrer auch bei hochsommerlichen Temperaturen unbedingt einen Helm tragen. Wer kein E-Bike hat, absolviert mit dem Rad schon auf dem Weg ins Bad seine erste Trainingseinheit.

Schwimmen

Die zweite Disziplin ist dann das Schwimmen. Je nach Kondition und Können schwimmen Strandbadbesucher 200 bis 250 Meter und manche sogar einen halben Kilometer weit hinaus in den See. Im Überlinger Westbad sind eine beliebte Distanz etwa 300 bis 400 Meter – bis die Schwimmer vom Wasser aus die B31-Brücke sehen. Zurück geht's beim Seeschwimmer, sobald der erste Lastwagen über die Brücke gedonnert ist.



Im Westbad gibt es drei Beachvolleyballfelder.

Bild: wak

Manchmal schwimmt Strandbadchef Marco Kallwitz eine Strecke mit. Einen persönlichen Coach für ambitionierte Schwimmer gibt es aber nicht. Wer Lust hat und nicht so weit auf den See hinaus schwimmen will, kann auch eine Langstrecke parallel zum Ufer schwimmen.

Ein junger Schwimmer können im Strandbad auch das Seepferdchen oder das Jugendschwimmabzeichen Bronze machen. Statt eines Rings holen sie dann eben einen Stein vom Seegrund, so der Fachangestellte für Bäderbetrie-

be, Marco Kallwitz.

Tretbootfahren

Tretboot fahren macht Spaß und ist eine Art Spinning für Outdoor-sportler. Wenn zwei Teams ein Wettrennen veranstalten, ist zum Beispiel im Westbad längst nicht klar, ob der Ferrari am Ende vorn liegt. Bis auf Tempo 15 Kilometer in der Stunde können es Tretbootfahrer schaffen, schätzt Marco Kallwitz. Vorsichtshalber holt er, wenn ein Tretboot am Start ist, den Außenborden und macht sein Rettungsboot klar, falls eine

Safety-Car-Phase nötig sein sollte. Tretbootfahren ist übrigens die einzige Disziplin, die im Strandbad extra kostet – 7 Euro je halbe Stunde.

Bouldern

Vor dem Ufer dümpelt eine aufgeblasene Wasserburg. Wer will, kann sich im Klettern versuchen. Eine richtige Boulder-Wand sieht zwar anders aus, dafür steht die Burg aber direkt im See.

Beachvolleyball

Im Westbad gibt es drei Beachvolleyballfelder. Die Netzhöhe ist unterschiedlich hoch. Normalerweise spielen zwei gegen zwei, manchmal auch drei gegen drei. Wer selbst einen Beachvolleyball mitbringt, kann die Felder kostenlos nutzen. Spieler, die auch einmal dran kommen und auf Sand baggern oder schmettern wollen, stellen eine Badelatsche in eine Reihe. Während das Siegerteam immer weiter spielen darf, wechselt die Mannschaft der Verlierer.

Frisbee, Federball, Softball

Klar, auch Frisbeeplayer finden einen Platz im Bad. Die Kunststoffscheibe wird entweder von Einzelspielern oder Mannschaften über eine Schnur geworfen. Auch hier gilt: Frisbee am besten selbst mitbringen. Wer möchte, kann Feder- oder Softball auch über ein Netz spielen.

Tischtennis

Eine Tischtennisplatte gibt es in den meisten Strandbädern. Wer einen Schläger und Bälle hat, kann beides mitbringen und spart sich die Ausleihgebühr. Etwa 65 bis 70 Prozent aller Strandbadbesucher betätigen sich nach Schätzungen des Westbadchefs Marco Kallwitz auch sportlich. Hinterher können sich die Sportler umziehen und duschen – im Westbad aber leider nur kalt.

„Maria, ihm schmeckt's nicht“ Kino für Gewinnspiel Feinschmecker

Die Seewoche verlost 5x2 Eintrittskarten für die Filmkomödie „Maria, ihm schmeckt's nicht“, der jetzt im Kammer/Tivoli anläuft.

In dem Film spielt Christian Ulmen den Sachbuchlektor Jan, der den Heiratsantrag seiner deutsch-italienischen Freundin Sara annimmt und ohne großes Brimborium standesamtlich heiraten will. Die Seewoche verlost 5x2 Eintrittskarten für „Maria, ihm schmeckt's nicht“. Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail mit

Handwerker-Massivhäuser
Lichthaus #21 ab € 134.000
Stadthaus Front 124 ab € 131.540
Alle Häuser werden massiv, Stein auf Stein, inkl. Bodenplatte gebaut und behinhalten den Hausbau-Schutzbrief TÜV-Begleitung, Baufertigstellungs-, Gewährleistungs- und Arbeitslosen-Versicherung, Finanzierungssumme-Garantie, Blower-Door-Test u.v.m.
Info: 07551/916303
SICHERHEIT
W. LEBERER MASSIVBAU GMBH
www.wk-leberer.de

Doch der zukünftige Schwiegervater Antonio win-sv@anpoch darauf, das Fest in Campobello zu feiern. So muss Teilnehmer schluss ist Montag, 10. Juli um 10 Uhr.



Christian Ulmen heiratet Maria auf italienisch. Bild: verlieh

Selfmade-Serie (9) – Joachim Auer hat den „Körperführerschein“ erfunden

Ein Fahrlehrer für den Körper

Als sich der Sportwissenschaftler Joachim Auer selbständig machte, dachte er, alles ginge viel schneller. Mit seinem „Körperführerschein“ und neuen Ideen zu „Work-Life-Balance“ ist er auf dem Weg in die bewegte Zukunft.

Von Waltraud Kässer

Joachim Auer bestellt keinen Gemüsesaft und auch kein Mineralwasser, sondern eine Latte macchiato. Seit zweieinhalb Jahren ist der Familienvater, der eine sechsjährige Tochter und einen acht Monate alten Sohn hat, selbständig. Ganz verkürzt könnte man sagen, der Dienstleister Joachim Auer verkauft persönliches Glück. Ein Guru, Scharlatan oder Motivationstrainer ist er aber nicht. Korrekter wäre es deshalb, es so zu umschreiben: Auer zeigt seinen Kunden Wege zu einer besseren Lebensqualität und zu einer neuen Balance. Der Sportwissenschaftler hat den „Körperführerschein“ erfunden und sich beim Patentamt auch gleich sichern lassen.

Joachim Auer studierte in München mit der Fachrichtung Reha und Prävention. Zehn Jahre arbeitete er dann in der Kinderkrebsnachsorge-

klinik in Tannheim. Dort kümmerte er sich auch um die gestressten Eltern der kranken Kinder und zeigte ihnen wie sie durch Bewegung selbst wieder fitter und gesünder werden.

Derzeit schreibt der Sportwissenschaftler an seiner Doktorarbeit und bietet Dienstleistungen an, die Menschen in

Bewegung bringen sollen. „Ich habe drei Standbeine“, erzählt Auer. Er ist Personaltrainer, kümmert sich um betriebliches Gesundheitsmanagement und organisiert Schwimm-, Skike- oder Lauf-Kurse. Zum betrieblichen Gesundheitsmanagement gehört zum Beispiel auch die Rückenschule. Krankenkassen und Personalabteilungen sind interessiert, wenn es darum geht, die Zahl von Krankheits-tagen zu verringern. Ganze

Belegschaften können bei Joachim Auer den „Körperführerschein“ machen. 80 Prozent der Kosten zahlen die Krankenkassen. Mit 159 Euro ist er viel günstiger als der Autoführerschein. Ein anderes Projekt des Sportwissenschaftlers heißt „von 0 auf 21“. Er schaffte es Laufanfänger in einem halben Jahr fit für einen Halbmarathon zu machen. „Wir fangen mit drei Minuten joggen und sechs Minuten gehen an“, erzählt Auer. „Immer abwechselnd 45 Minuten lang.“ Nach zweieinhalb bis drei Monaten sind für die Läufer schon zehn Kilometer machbar. Joachim Auer muss

Selbständigen mit seinen Dienstleistungen Geld verdienen, trotzdem geht es ihm zuerst um die Sache: Bei seinen Kinderschwimmkursen ist nicht nach zehn Mal Schluss – wenn ein Kind länger braucht, braucht es eben länger und wenn es behindert ist, kann es trotzdem schwimmen lernen.

Den Sprung in die Selbständigkeit gewagt hat Joachim Auer auch, weil seine Frau einen festen Arbeitsplatz hatte. Ohne ein Existenzgründerdarlehen wäre es trotzdem nicht gegangen. Bisher managt sich der Sportwissenschaftler noch von seiner Wohnung aus. Joachim Auer behauptet: „Leben ist Bewegung“. Er ist felsenfest überzeugt, dass Wissen und Verhaltensänderungen die Voraussetzung für die eigene Balance, mehr Wohlbefinden und Lebensqualität ist. Einer seiner Leblingssätze lautet: „Lernen, was mein Körper braucht, damit ich von ihm nehmen kann, was ich brauche.“ Ein anderer heißt: „Der beste Arzt für unseren Körper sind wir selbst.“ Hindernisse auf dem Weg zum Glück sind die Ernährung, zu wenig Bewegung, eine riesige Informationsflut und Zeitstress, glaubt Auer. In zehn „Fahrstunden“ will der Sportwissenschaftler seinen Schülern praxisorientiert und wissenschaftlich fundiert Erkenntnisse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung vermitteln. Zum Schluss gibt es dann einen Multiple-Choice-Test für die „Fahrtschüler“. Konfrontiert werden sie in ihren „Fahrstunden“ zum Beispiel mit Anatomie, Physiologie, Trainingslehre und Stressmanagement.

Kontakt: www.joachimauer.de oder Telefon 07771/918949.



Joachim Auer. Bild: wak

„BEACHPARTY“ EUROPA-PARK Die Gewinner sind...

Die Gewinner unserer großen Verlosungsaktion Cliquen-Tickets für die „Beachparty“ im Europa-Park in Rust stehen fest. Unter fast 800 Anrufern wurden ausgelost: Jan Königsberger aus Villingen, Katja Probst aus Bad Säckingen und Angela Rehm aus Barmattingen. Sie erhalten jeweils für die „Beachparty“ am 8. August vier Tickets und zusätzlich ganztägig freien Eintritt in den Park. Herzlichen Glückwunsch!

Ankauf Münzen!
GOLD / SILBER + BARREN
Barzahlung zu Top Preisen
Münzhandel von Duhravec
Ladengeschäft Wilhelmstr. 21
78120 Furtwangen · Tel. 01 72/585 7993

Ganz nah dran!
Wenn Werbung wirken soll...
www.wellnesspark-ueberlingen.de

Terrassenbeläge aller Art!
... Massaranduba, Garapa, Ipé, Thermoese, Douglasie, ...
Aug. Nothhelfer OHG
Holzfachhandel / mod. Baustoffe
Hardtring 16 / Abfahrt Stockach West
D-78333 Stockach