

## KURZ UND GUT



**Let's rock: Boogie-Night in Lambrecht.** | Foto: frei

### Lambrecht: Boogie-Night

Tanzfans können sich bei der Boogie-Night des 1. Rock'n'Roll-Clubs Neustadt am Samstag, 15. Oktober, ab 20 Uhr nicht nur bei Boogie Woogie, Swing oder Klassikern wie Madison auf der Tanzfläche so richtig austoben. Sie begeben sich im Bürgerhaus in Lambrecht auch auf eine gefühlte Zeitreise: Die Bühne, auf der die Band „Red Hot“ zum Tanz aufspielt, präsentiert sich als 50er-Jahre-Wohnzimmer, viele Tanzpaare kommen in stilechter Kleidung. Im Nebensaal leben gar die 20er und 30er Jahre auf: Dort ist eine Grammophon-Ausstellung zu sehen und die Tanzmusik kommt von original Schellackplatten. Karten: Abendkasse, Info: [www.1rrc-neustadt.de](http://www.1rrc-neustadt.de), 0152 54646174. | wig

### Kaiserslautern: Square-Dance

Zum kostenlosen Einsteiger- und Kennenlern-Workshop lädt der Square-Dance-Club „Action Fraction“ am Montag, 17. Oktober, 19 Uhr, in die Pizzeria „Bei Franco“, Keltenweg 43, Kaiserslautern. Der Club praktiziert und lehrt eigenen Angaben zufolge die moderne amerikanische Variante des Tanzstils zu flotter Country- und Westernmusik, Jazz, Musical und Pop. Info: 0631 2041730. | leo

### Ludwigshafen: Tanzturnier

Mit einem Ball feiert der Tanzsportclub Ludwigshafen Rot Gold am Samstag, 22. Oktober, 20 Uhr, im Pfalzbau sein 30-jähriges Bestehen. Vorher, um 12 Uhr, beginnt die Landesmeisterschaft im Amateurtanzen Standard verschiedener Alters- und Leistungsklassen. Der Verein wurde 1981 als erster eigenständiger Tanzsportclub der Stadt gegründet und verfügt eigenen Angaben zufolge aktuell über 400 Mitglieder im Alter von 4 bis über 80 Jahren. Info: [www.tanzsportclub-ludwigshafen.de](http://www.tanzsportclub-ludwigshafen.de), Karten: 0176 24927179. | leo

## MARATHON DEUTSCHE WEINSTRASSE 2012: UMFANGREICHES PROGRAMM IM VORFELD

# Mit Spaß und Training zum Ziel

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Dieses Sprichwort gilt auch für alle, die am Sonntag, 22. April 2012, an der Weinstraße den halben oder ganzen Marathon absolvieren wollen. Und bei der Suche nach dem richtigen Weg helfen die Organisatoren der Kreisverwaltung Bad Dürkheim mit. Zusammen mit Kossmann Lauf-Design und dem Freizeitmagazin LEO wird ein umfangreiches Vorbereitungsprogramm angeboten.

Zwei Ziele hat die Aktion: Zum einen Spaß am Laufen ver-

mitteln, zum anderen zielgerichtet an den Wettbewerb heranführen. Angesprochen werden alle Laufinteressierten vom Anfänger bis zum „alten Hasen“. Wer sich den Halbmarathon oder Marathon vornimmt, sollte schon längere Zeit laufen, Zehn-Kilometer-Volksläufe absolviert haben und über ein ärztliches Attest verfügen. Drei bis vier intensive Trainingseinheiten sind nämlich pro Woche zu absolvieren.

LEO wird in den nächsten Monaten ausführlich über die Akti-

on berichten und viele Lauftipps von Hans-Jürgen Eichberger (Marathon-Bestzeit: 2:19:52 Stunden) und André Kossmann (Marathon-Bestzeit: 2:25:32 Stunden) bieten. Außerdem werden wieder unterschiedliche Trainingspläne bereitgestellt, die Eichberger erarbeitet hat. Der Laufexperte ist auch der Autor des LEO-Buches „Lauf doch einfach“. Sein Training ist jeweils auf 16 Wochen ausgelegt, so dass es Anfang Januar nach Plan los geht. Die Vorbereitung beginnt jedoch ab so-

fort. Im Mittelpunkt stehen dabei die Lauftreffs (siehe Infobox). Erfahrene Läufer der drei Vereine geben wertvolle Hinweise an alle Interessierte weiter. Das Angebot

## LEO Aktion

ist völlig kostenlos. Allerdings ist jeder Teilnehmer auf eigenes Risiko dabei. Zusätzliche Aktionen und Vorträge, die im LEO angekündigt werden, runden das umfangreiche Programm ab. | dot

### INFO

- [www.marathon-deutsche-weinstrasse.de](http://www.marathon-deutsche-weinstrasse.de)
- [www.rheinpalz.de/leo-marathonaktion](http://www.rheinpalz.de/leo-marathonaktion)
- [www.andrekossmann.com](http://www.andrekossmann.com)

### DIE LAUFTREFFS

**TSG Grünstadt:** Di 18 Uhr, Grünstadt, Rudolf-Harbig-Stadion, Info: 06359 960191 und 06359 85570, [www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik](http://www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik)  
**Laufclub Bad Dürkheim:** Di/Do, 19 Uhr, Bad Dürkheim, Salierhalle, So 9.30 Uhr, Bad Dürkheim, Stadion Trift, Info: 06353 9592266, [www.laufclub.de](http://www.laufclub.de)  
**LT Weisenheim/Berg:** Di/Do 18.30 Uhr, So 9.30 Uhr, Weisenheim/Berg, Parkplatz vor der Realschule plus. Info: 06353 914406 und 06353 91389, [www.lt-wab.de](http://www.lt-wab.de)



**Neu eingekleidet von Kossmann Lauf-Design: Die Laufexperten des LC Bad Dürkheim, der TSG Grünstadt und des LT Weisenheim am Berg präsentieren sich. In Lauftreffs bereiten sie interessierte Läuferinnen und Läufer kostenlos auf den Marathon Deutsche Weinstraße 2012 vor.** | Foto: frei

### BENEFIZAUKTION

## Signierten Fußball per Mail ersteigern

Für den guten Zweck versteigert Erhard Freunsch, der Erste Kreisbeigeordnete des Landkreises Bad Dürkheim, einen Fußball mit allen Unterschriften der Frauen-Nationalelf. Freunsch erhielt das Leder von der Pfälzischen Weinkönigin Karen Storck, die es wiederum aus den Händen der Kickerrinnen des FFC Niederkirchen als Spende entgegennahm. Der Nachwuchsarbeit des Clubs soll der Erlös zugute kommen. Freunsch erhofft sich mindestens 200 Euro für den Ball. Gebote bis 1.11. an [presse@kreis-bad-duerkheim.de](mailto:presse@kreis-bad-duerkheim.de). Das Höchstgebot gewinnt. | leo

### SPORT-SCHAU: BÜHNENPROGRAMME IN FRANKENTHAL UND LUDWIGSHAFEN

## Höhenflüge, Eisbären und Afrika

Längst sind nicht mehr nur gute Wettbewerbsleistungen Lohn fürs fleißige Trainieren. Dass Sportler ihr Talent auch gekonnt in Szene setzen können, dürfen sie auf einigen Bühnen der Region unter Beweis stellen. Die Auftritte bei den Sportevents mit Showcharakter werden mit großem Aufwand vorbereitet und ebenso fantasievoll wie professionell präsentiert.

Mit hochkarätigen Meistertiteln können obendrein einige Akteure der Kreis-Sportschau in Schifferstadt aufwarten (Fr 4.11., 19 Uhr, Wildfried-Dietrich-Halle, Tickets: 7). Der Schwerpunkt des Programms liegt nach Veranstalterangaben auf „Sport mit wenig Bodenhaftung“. Als Bühnengäste sind unter anderem die Flugmodellbaugruppe Schifferstadt-Asenheim, die Gruppe „Jump Arouds“ mit Trampolin-Olympiasiegerin Anna Dogonadze und die Europameister Jessica Simon und Martin Gromowski, Kunstturner Roland Wackenhut, die preisgekrönte Hip-Hop-Gruppe „Transforming Diamonds“ aus Neuhofen sowie die Kunstradfahrer des RCV Böhl-Iggelheim mit

von der Partie, die der Jugendnationalmannschaft angehören. Weitsprung-Europameister Christian Reif aus Böhl-Iggelheim wird an dem Abend als Kreis-Sportler des Jahres geehrt.

Vielfältig und unterhaltsam verspricht auch die Sportshow in Frankenthal zu werden (Fr 21.10., 19 Uhr, Sporthalle Am Kanal, Karten an der Abendkasse; für Jugendliche ist der Eintritt frei). Unter dem Motto „Kalt und

heiß: Feuer & Eis“ bestreiten zehn Gruppen aus Frankenthal und Bobenheim-Roxheim ein Bühnenprogramm mit Beiträgen von Aikido bis Zumba. Angekündigt sind unter anderem die Showtänze „Afrika“, „Eisbären“ und „Schneeflöckchen“ sowie Jazz- und Bauchtanz, Aerobic- und Gymnastikdarbietungen, Fußball, Taekwondo und Boxen. Mit von der Partie ist auch eine Biathlonstaffel. | wig



**Etwas Glamour gehört dazu: Frankenthaler Sportshow.** | Foto: frei

### ANZEIGE

SIE MÖCHTEN EINMAL GANZ ANDERS AUSSEHEN?

ohne **Schneiden** & ohne neue **Farbe**

BEI UNS BEKOMMEN SIE EIN **EXCLUSIV-STYLING** MIT MAKE-UP

ab **50 €**

Ihre **Haar-künstler**

Burgunderplatz 20  
67117 Limburgerhof  
☎ 06236 60228

E-Mail:  
[haarkuenstler@t-online.de](mailto:haarkuenstler@t-online.de)

www.  
[ihre-haarkuenstler.de](http://ihre-haarkuenstler.de)

Öffnungszeiten:  
Di., Do., Fr.  
8.30 – 18.00 Uhr  
Mi. u. Sa.  
8.00 – 13.00 Uhr