

MITMACH-TERMINE

Entspannung & Gesundheit

Progressive Muskelrelaxation: ab Di 15.11., 18 Uhr; **Autogenes Training:** ab Di 15.11., 19 Uhr, Bad Dürkheim, Praxis Amara (Burgstr. 2), Anmeldung: 06233 369378
Workshop „lyengar Yoga intensiv mit Schwerpunkt Stehhaltungen, Umkehrhaltungen und Pranayama“ (für die Teilnahme ist Yogaerfahrung erforderlich): Sa 19.11., 14-17 Uhr, Deidesheim, Yogaschule, Anmeldung: 06326 981924

Laufen

Potzberg-Berglauf: Sa 12.11., 14.30 Uhr, Glan-Münchweiler, 8,2 Kilometer/350 Höhenmeter, Info: 06383 998077, www.tusglnmuenchweiler.de
Martinslauf: Sa 12.11., 13.30 Uhr, St. Martin 1,3/2,6/7,8 Kilometer und 5,2 Kilometer Walking, Info: 06323 937499, www.tus-sanktmartin.de

KURZ UND GUT

Ludwigshafen: Rolli-Sportfest

Zum Sportfest für Rollstuhlfahrer lädt die Interessengemeinschaft Behinderter und ihrer Freunde Ludwigshafen am Mittwoch, 16. November, ab 8.30 Uhr alle Interessenten in die Ebert-Halle ein. Auch Nicht-Rolli-Fahrer können testen, wie schnell sie auf Rädern vorankommen. Der Eintritt ist frei. Info: 0621 514121, www.ibf-lu.de. | leo

Bad Dürkheim: Sportlerball

Jubiläum: Zum 25. Mal steigt am Samstag, 12. November, 20 Uhr, der Sportlerball in der Salierhalle. Karten: 06322 935342. Unter anderem stehen eine Lateintanzshow und viel Live-Musik auf dem Programm. | leo

Worms: Eisbahn öffnet

Auf dem Marktplatz in Worms wird am Samstag, 12. November, die mobile Eisbahn nebst winterlicher Imbissbuden eröffnet. Bis Mitte Januar ist sie täglich von 10 bis 22 Uhr in Betrieb. Info: 0175 6293786. | leo

Mannheim: Schlafmedizin

Der Frage „Wie gesund ist Ihr Schlaf?“ widmet sich das öffentliche Patientenforum (Sa 12.11., 10.30-12.30 Uhr, Rosengarten) zum Schlafmediziner-Kongress in Mannheim. Infos zum Programm des Kongresses: www.dgsm2011.de. | leo

MARATHON DEUTSCHE WEINSTRASSE 2012: FACHVORTRÄGE ERGÄNZEN DAS TRAININGSPROGRAMM

Viele Tipps in Theorie und Praxis

Die Vorbereitungen laufen auf vollen Touren: Zum einen organisatorisch im Hintergrund, zum anderen mit Blick auf das umfangreiche Vorbereitungsprogramm. Neben der Praxis in den regelmäßigen Lauftreffs mit den Trainern

LEO Aktion

der TSG Grünstadt, des LC Bad Dürkheim und des LT Weisenheim am Berg steht jetzt auch das Programm in Sachen Theorie.

Vier Fachkonferenzen und Vorträge bieten die Organisatoren unter der Regie der Kreisverwaltung Bad Dürkheim an. Orga-

nisationsleiter Rolf Kley: „Wir wollen zum Laufen animieren und Interessierte an Halbmarathon und Marathon heranzuführen.“ Auftakt für die Vortragsreihe ist am Donnerstag, 24. November, 19 Uhr, in der Kreisverwaltung Bad Dürkheim. Es geht dabei zunächst um das Thema „Laufausstattung“. André Kossmann, Geschäftsführer von „Kossmann Lauf-Design“, wird als ehemaliger Marathon-Leistungssportler Tipps mit Praxisbezug liefern. Und in den Wochen nach diesem Termin bietet er in einem praktischen Teil vor Ort an den drei Lauftreffs kostenlos individuelle Laufstil- und Laufschuhsanalysen an.

Weitere Vorträge, alle jeweils um 19 Uhr in der Kreisverwaltung Bad Dürkheim, drehen sich um die richtige Ernährung (Donnerstag, 26. Januar), das richtige Training und die Vorbereitungen in der Endphase vor dem Wettkampf (Donnerstag, 1. März) und letzte Tipps vor dem Start (Donnerstag, 29. März). Für die Veranstaltungen wird kein Eintrittsgeld erhoben.

Referent in Sachen Trainingsgestaltung wird Hans-Jürgen Eichberger sein. Der Laufexperte und Autor des LEO-Buches „Lauf doch einfach!“ vermittelt zudem ab Dezember in diversen LEO-Beiträgen zahlreiche Hinweise mit Blick aufs Wintertraining und die Vorbereitung auf den Wettkampf im April. Parallel werden im Frei-



Schlechtes Wetter zählt nicht als Ausrede: Auch im Winter können sich Läufer prima auf größere Herausforderungen wie den Weinstraßen-Marathon vorbereiten.

| Foto: Olena Talberg/Fotolia



Läuferbeutel für alle Teilnehmer: Kathrin Ayaß (li.) und Ute Günther vom LEO-Team mit den Accessoires. | Foto: Constanze Junk

zeitmagazin auch Trainingspläne nach Zielzeiten für Marathon und Halbmarathon veröffentlicht, die Eichberger erarbeitet hat. Das konkrete Trainingsprogramm ist auf 16 Wochen ausgelegt und beginnt Anfang Januar.

Und im Hintergrund tut sich auch vieles: So wurden gerade an die Organisatoren die rund 3800 Läuferbeutel geliefert, die LEO finanziert. Am 22. April erhalten diese dann alle Läuferinnen und Läufer. | dot

INFO

- www.marathon-deutsche-weinstrasse.de
- www.rheinpfalz.de/leo-marathonaktion
- www.andrekossmann.com

LAUFTREFFS

Ein gezieltes Vorbereitungstraining für den Weinstraßen-Marathon bieten folgende Lauftreffs:

TSG Grünstadt: Di 18 Uhr, Grünstadt, Rudolf-Harbig-Stadion, Info: 06359 960191 und 06359 85570, 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

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

MODELLFLIEGEN

Kaleidoskop an Flugvorführungen

Modelle aus allen Sparten der Hallenfliegerei zeigt der Badisch-Pfälzische Modellflugsportverein bei seinem Saalflugtag (So 13.11., 10-17 Uhr, Brüder-Grimm-Schule, Mannheim-Feudenheim). Die Veranstalter versprechen den Zuschauern ein buntes Kaleidoskop an Flugvorführungen inklusive Akrobatik. Unter den Teilnehmern sind deutsche und internationale Meister. Der Eintritt ist frei. Infos: 06236 6990817, www.bpmv-mannheim.de. | leo

TANZEN: FESTIVAL, BALL UND KURSE IN SAARBRÜCKEN, LANDAU, ST. WENDEL

Von Bauchtanz bis Discofox

„Merhaba“ – Willkommen – heißt das Tanzfestival nicht von ungefähr, das Bauchtänzerin Fatima Serin seit fast 20 Jahren in Saarbrücken veranstaltet. Tanzgrößen aus aller Herren Länder präsentieren dort zusammen mit der Saarbrückerin ihr Können in unterschiedlichen Sparten, sodass der Festsaal der Waldorfschule im Saarbrücker Stadtteil Altenkessel zum Ort der interkulturellen Begegnung wird. Am Samstag, 19. November, 20 Uhr, gastieren dort etwa der Tänzer, Choreograph und Dozent für orientalischen Tanz Magdy El-Leisy vom Badischen Staatstheater Karlsruhe, und seine Kollegin Rosadela, die in ganz Europa, Südamerika und den USA orientalischen Tanz unterrichtet. Auch aus der Schweiz und aus Griechenland reisen hochkarätige Akteure an. Sie alle bieten neben Auftritten auch Workshops für Besucher an. Außerdem ist ab 18 Uhr ein orientalisches Basar mit Kostümen und Accessoires aus Kairo und Istanbul geöffnet. Kar-



„Merhaba“: Fatima Serin bittet zum Tanz.

| Foto: Uwe Bellhäuser/frei

ten: 0681 5896039, alle Infos: www.fatimaserin.de.

Massimo Sinato ist mit seiner Ehefrau und Tanzpartnerin Tatjana Stargast beim Ball der Saison des TSC Landau (Sa 26.11., Jugendstil-Festhalle, 19 Uhr Sekt-empfang, 20 Uhr Balleröffnung). Das Paar bestreitet einen von

drei Showblöcken, zwischen denen die Tanzfläche fürs Publikum frei ist. Karten: 06348 5469, Info: www.tsc-landau.de.

Überdies bietet die Veranstaltung „Tanzlust“ eine Kombination aus Show und Tanzkurs (Sa 26.11., St. Wendel, Saalbau, Karten: 06851 8091930). | wig

— ANZEIGE —

— ANZEIGE —

NEUER HAARSCHNITT GEFÄLLIG?

Ihre Haar-künstler

Burgunderplatz 20
67117 Limburgerhof
☎ 06236 60228

E-Mail:
haarkuenstler@t-online.de

www.
ihre-haarkuenstler.de

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