

Polizeireporter

Hunde reißen Schaf

Ebersdorf/C. – In der Nacht von Donnerstag auf Freitag sind in der Pfarrgasse in Ebersdorf bei Coburg zwei Schafe vermutlich von Hunden angegriffen worden.

Traktor erfasst Radlerin

Dietersdorf – Ein 58-jähriger Traktorfahrer hat am Freitagnachmittag auf einem für Fahrzeuge freigegebenen Radweg in Dietersdorf eine entgegenkommende Radfahrerin übersehen und mit dem Hinterrad erfasst.

Rödentaler Rathaus heute zu

Rödental – Das Rathaus Rödental ist wegen der Stimmzählung am heutigen Montag komplett für den Publikumsverkehr geschlossen.

Termine im Landkreis

Heute

Freizeit & Sport

Rödental, AWO-Treff 8 Uhr Seniorenfitness I, 10 Uhr Nordic Walking, 10 Uhr Franz. Fortg., 10.30 Uhr Quiz am Morgen, 13.30 bis 15 Uhr Cafébetrieb, 14 Uhr Volksliedersingen, 15 Uhr Seniorenfitness II, 15 Uhr Rommé.

Ebersdorf bei Coburg, AWO-Bürgertreff 9.30 Uhr Gedächtnistraining, 13 Uhr Wohnraumberatung, ASB, 14 Uhr Seniorenfitness, 14 Uhr Skat, 16 Uhr Ehrenamtstreffen.

Ahorn, Bürgerhaus Linde 8 bis 18 Uhr Therapiegrüß Galileo zum Musikaufbau, 10 bis 12 Uhr Sprechstunde des Seniorenbeirats, 17 Uhr Englisch Easy Conversation.

Bad Rodach, AWO-Treff 9.30 Uhr Malkurs, 9.30 Uhr MoMo-Gruppe, 10.45 Uhr Kartenspielrunde, 12 Uhr MoMo-Angehörige, 14 Uhr Ideenwerkstatt, 15.30 Uhr Zwergentreff, 14 Uhr Malkreis II, 16 Uhr Fleddermann.

Rödental, AWO-Treff, 15 bis 16 Uhr Kinder- und Jugendchor.

Weitramsdorf, altes Feuerwehrhaus, Pfadfinderbund Weltenbummler, 17 Uhr Stamm Greif: Gruppenstunde für 11- bis 16-jährige Jungen.

Sonstiges

Rödental, Rathaus, 16 Uhr Sitzung des Stadtrats.

Vereine, Rat & Tat

Heldrith, Alte Schule, 20 Uhr Jagdhornblasen - Übungsstunde auch für Anfänger.

Seßlach, Rathaus, 14 bis 15 Uhr Außen-sprechstunde des Pflegestützpunktes.

Rödental, SG-Sportheim, Briefmarken- und Münzfreunde Oeslau und Umgebung, 19.30 Uhr Jahresschlussversammlung.

Vortrag & Bildung

Sonnefeld, Gaststätte Walther, Leseverein, 19.30 Uhr Klaus Oelzner: Schiffsreise mit Landausflügen: Santiago de Chile - Peru - Ecuador - Panamakanal - Florida. Bad Rodach, Rückerschule am Schlossplatz, VHS-Außenstelle, 19.30 Uhr Monika Bug: Moderner Lebensstil fördert Schwäche.

Wir gratulieren

Lautertal - Hilda Müller zum 90. Geburtstag.

Seßlach - Elsa Zeitner, Bischwind, zum 90. Geburtstag; Maria Fenzl, Gleismuthausen, zum 84. Geburtstag; Alfred Gagal zum 77. Geburtstag.

Weitramsdorf - Georg Schramm, Neundorf, zum 90. Geburtstag; Julianne Heldrith zum 79. Geburtstag.



„Schieben!“ – „Kreisen!“: Aquacycling beschränkt sich nicht nur aufs Trampeln unter Wasser. Auch der Oberkörper wird trainiert.

Foto: Christian Pack

Auspowern im Plantschbecken

Aquacycling ist ein Trendsport im Bereich Aquafitness. Auch in der Region sind die Kurse meist schnell ausgebucht. Ein Selbstversuch.

Von Christian Pack

Bad Rodach – Die Einstellungen passen, schwerelos gleitet das silberne Fahrrad ins 125 Zentimeter tiefe Becken. Mit Badehose und speziellen Schuhen ausgestattet klettere ich hinterher, ziehe mein Rad durch das angenehm warme Wasser. Ich suche mir ein freies Plätzchen und setze mich aufs Rad. Bis zum Bauchmabel soll das Wasser reichen. Kurzer Kontrollblick: Pass! Während sich die anderen Kursteilnehmer bereits rhythmisch auf ihren „Aquadieren“ einrollen, kämpft Kursleiter Gunter Hölzig an Land noch mit der Technik. Ein bis zwei Knopfdrücke, dann dröhnt die Musik durch das Hallenbad des Medical Parks in Bad Rodach.

Ich versuche mich heute im Aquacycling, einem Trendsport im Bereich Aquafitness. Der Radsport wird mit dem Element Wasser kombiniert. Das entlastet einerseits die Gelenke und die Wirbelsäule. Der Wasser-Widerstand ermöglicht zudem die gezielte Kräftigung der Muskulatur, die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und die Straffung des Bindegewebes. Ein entlastende Form des ganzheitlichen Trainings sozusagen. Zudem entsteht durch die Verwirbelungen und den Wasserdruck eine angenehme Massagewirkung. „Und Spaß macht es auch. Danach fühlt man sich wie ausgewechselt“, verspricht Hölzig.

Die Mittwochabend-Gruppe bringt die Wassermassen in Bewegung, kräftig und rhythmisch treten die Damen und Herren in die Pedale. Im 31 Grad Celsius warmen Nass fühlt sich das leicht



Treten unter Wasser: Der Widerstand kann individuell eingestellt werden.



„Der Großteil jener, die Aquacycling einmal ausprobiert haben, wollen meist auch weitermachen.“

Gunter Hölzig, Aquacycling-Trainer im Medical Park in Bad Rodach

und angenehm an. Regelmäßig baut Hölzig Übungen für den Oberkörper ein: „Schieben!“ – „Pumpen!“ – „Schneiden!“ – „Kreisen!“: Bei den flinken Armbewegungen ist Kraft und Koordination gefragt. Das erfordert anfangs etwas Eingewöhnung, macht aber mit Musik richtig Spaß. Ein bisschen fühle ich mich wie ein Kleinkind, das sich im Plantschbecken austoben darf.

Wissenschaftler der Charité Berlin haben die Effekte von Fahrradfahren im Wasser und an Land verglichen. 14 gesunde und untrainierte Männer wurden untersucht. Das Resultat: Die Belastungswerte im Wasser sind geringer. Dies lässt einen höheren Anteil der Fettverbrennung am Arbeitstoffwechsel vermuten. Gerade Übergewichtige können bei gleicher Belastung wie an Land mehr Fett ver-

brennen. Und Hochleistungsathleten aus Ausdauersportarten wie Straßenradsport, Marathon und Triathlon können im Wasser wohl länger im aeroben Stoffwechselbereich trainieren.

Eigentlich läuft alles rund bei mir. Die Gruppe ist gut drauf und hat mich freundlich in ihren Kreis aufgenommen. Kleinere Technikfehler verzeiht mir Hölzig immer wieder mit einem Augenzwinkern und den nötigen Korrekturen. Dann verschaffe ich meinen Mitstreitern aber ungeplant eine kleine Verschnaufpause. Beim Treten spüre ich am rechten Fuß keinen Widerstand mehr. Eine Schnalle ist gerissen. Hölzig unterbricht das Training, steigt vom Rad und leistet Erste Unterwasser-Hilfe. „Das passiert öfter“, beruhigt er mich, während er eine neue Schnalle anbringt.

Dann geht es weiter. „Und kreisen! Noch acht.“

Aquacycling gilt als eine optimale Regeneration, beispielsweise für den Muskelaufbau nach Verletzungen. Es eignet sich aber auch für die Unterstützung beim Gewichtsmanagement. Ein besonders guter Schwimmer muss man dabei übrigens nicht sein. „Wir haben auch Nichtschwimmer hier“, sagt Hölzig.

Der Wassersport-Trend hat sich in einigen Bädern der Region durchgesetzt: Meist sind die Kurse schnell ausgebucht. In Bad Rodach sind etwa 40 Prozent der Teilnehmer Stammkunden. Die kommen aus der näheren Umgebung, aber auch aus Suhle oder Meiningen. „Vieles geht über Mundpropaganda. Und der Großteil jener, die Aquacycling einmal ausprobiert haben, wollen auch weitermachen“, sagt Hölzig. Besonders beliebt seien die Kurse im Herbst und im Januar.

Endspurt im Medical Park: Der Trainer sportt uns zu Sprintsequenzen an. Das Wasser schäumt und spritzt. Nach knapp 50 Minuten ist die Trainingsstunde vorbei. Dass ich in dieser Zeit nicht nur locker im Wasser geplänschelt habe, merke ich, als ich wieder festen Boden unter den Füßen habe: Meine Muskeln melden sich, der Körper fühlt sich ganzheitlich trainiert an. Die Dusche haben wir uns jetzt alle verdient. „Hat Spaß gemacht?“, fragt mich Hölzig. „Auf jeden Fall!“

Kurse in der Region

Aquacycling wird in einigen Bädern der Region angeboten: ● Medical Park Bad Rodach: www.aquacycling-online.de ● Die Kurse im Aquaria Coburg und im Bademehr in Neustadt können über die VHS gebucht werden: www.vhs-coburg.net ● In den anderen Bädern und Thermen der Region werden zwar keine speziellen Aqua Cycling-Kurse angeboten, dafür gibt es aber diverse andere Fitness-Angebote im Wasser.

Fit + gesund

Auf Pillen und Pulver verzichten

Von Ulrike Umlauf

Wer gesund isst, kann auf Pillen und Pulver verzichten. Kalzium in Pulverform, Magnesiumtabletten, Multivitaminpräparaten – das Angebot an sogenannten Nahrungsergänzungsmitteln ist groß. Diese Präparate enthalten Mineralstoffe, Spurenelemente oder Vitamine in konzentrierter Form und sollen die allgemeine Ernährung ergänzen. Statt Nahrungsergänzungsmitteln einzunehmen, rate ich zu einer vollwertigen Ernährung: Viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, regelmäßig Fisch sowie wenig Fleisch, Wurst, Weizenmehlprodukte und wenig Alkohol. Das macht eine gesunde Ernährung aus. Alle lebenswichtigen Nährstoffe bekommt der Mensch so über seine



Ulrike Umlauf



Nahrung. Zudem fehlen in den künstlich hergestellten Ergänzungsprodukten sekundäre Pflanzenstoffe wie Isoflavone oder Phenole. Diese Stoffe sind gesundheitsfördernd, können einen positiven Effekt auf das Immunsystem haben und die Verdauung fördern. Beim Verzehr von frischem Obst und Gemüse ist eine Überdosierung ausgeschlossen. Wer nicht immer saisonale Frischwaren aus der Region bekommt, kann auch auf Tiefkühlgemüse zurückgreifen. Vitaminmangel ist hierzulande eher die Ausnahme.

Morgen: Ausnahmefälle für Nahrungsergänzung

Termine im Landkreis

Morgen

Kultur & Bühne

Ahorn, Alte Schäferer, Schäferstuben, 19 Uhr Steirische Harmonika.

Freizeit & Sport

Witzmannsberg, Begegnungsstätte, 19.30 Uhr neuer Kurs: Fit in den Frühling (Gymnastik für Bauch, Beine, Po) mit der SpVgg Eicha.

Rödental, AWO-Treff 8 Uhr Seniorenfitness III, 10 Uhr PC Könnern, 12 Uhr betreuter Mittagstisch (bitte anmelden), 14 Uhr Dart, 15 Uhr Yoga.

Ahorn, Bürgerhaus Linde 10 bis 12 Uhr Sprechstunde des Förderkreises Ahorn, 9 bis 19.15 Uhr Therapiegrüß Galileo zum Musikaufbau, 14 bis 17 Uhr Café, 16 Uhr Englisch A2.

Bad Rodach, AWO-Treff 7.30 Uhr DB Häusliche Hilfen, 9.30 Uhr Krabbelgruppe, 10 Uhr Gespräche über Gedichte, Geschichte und Porträts, 12 Uhr betreuter Mittagstisch (mit Anmeldung), 14 Uhr PC II.

Ebersdorf bei Coburg, AWO-Bürgertreff 9.30 Uhr Englischkurs, 14 Uhr Seniorenfitness, 15 Uhr Vortrag: Benutzung von Bahnautomaten.

Sonnefeld, Schulturmhalle, VdK/VHS 16 Uhr ambulanter Rehazherzport, 17 Uhr Herz- und Kreislaufgymnastik.

Bad Rodach, Marktbrunnen, Kurverwaltung, 15 Uhr Stadtführung durch das historische Bad Rodach.

Vortrag & Bildung

Bad Rodach, Seniorenzentrum Löwental, 16 Uhr AOK-Sportfachkraft Frank Schnabel: Alter schützt vor Training nicht.

Neustadt b. Coburg, Arnold-Gymnasium, Arnold-Gymnasium, 19 Uhr Informationsabend und Elternberatung zum Schulwechsel.

Seit 50 Jahren bei einem Betrieb

Viel Lob für Heinz Fischer zum Arbeitsjubiläum. Auch sein Arbeitgeber feiert „50-Jähriges“.

Mittelberg – Heinz Fischer hat es fertiggebracht, 50 Jahre bei demselben Unternehmen beschäftigt zu sein, das mit seinem Arbeitsjubiläum gleichzeitig 50-jähriges Bestehen feierte. Über diesen Glücksfall zeigte sich der Inhaber des Bauunternehmens Fischer, Dirk Fischer, rundweg zufrieden.

Heinz Fischer ist für den Familienbetrieb ein „Mann der ersten Stunde“. Trotz Rentenalters ist er noch immer für die Firma im Einsatz, gerade dann, wenn es einmal eng wird.



Sie alle sind stolz auf das Bauunternehmen Fischer (von links): Dirk Fischer, Bastian Fischer, Andre Buchal, Rene Geiger, Leonie Fischer, Heinz Fischer, Gudrun Fischer, Silvia Fischer, Laura Geiger, Gerhard Preß und Knut von Berg. Foto: www

Es genügt ein Anruf und er steht auf der Matte, sagte Dirk Fischer. „Wir hoffen, dass er uns weiter nach Kräften unterstützt.“ Geehrt wurden bei der Feier auch Rene Geiger, der als

Lehrling in die Firma kam, für 20 Jahre und Andre Buchal für 25 Jahre. Gegründet wurde das Bauunternehmen aus dem Rödentaler Stadtteil Mittelberg 1964 durch Claus Fi-

scher. Ausgebildet wurden seit Gründung 22 Maurer. Die Mitarbeiterzahl beträgt durchschnittlich 16. 1999 bestand Sohn Dirk Fischer die Meisterprüfung im Maurer- und Betonbauhandwerk. Offiziell wurde das Geschäft 2005 an ihn übergeben. Firmengründer Claus Fischer verstarb 2013. Junior Bastian Fischer, der bald die Realschule abschließt, möchte in die Fußstapfen seines Vaters treten und Maurermeister werden.

„Ich ziehe vor ihrer unternehmerischen Leistung wirklich den Hut“, betonte Innungsoberrmeister Knut von Berg, der Dirk Fischer und den langjährigen Mitarbeitern die Ehrenurkunde der Handwerkskammer überreichte. Bürgermeister Gerhard Preß überreichte an Dirk Fischer den Silbertaler der Stadt Rödental. www