



TURNEN
ANDREAS ROLKE
TEL. 06229/2000



Pilates

- das neue Angebot der Turnabteilung -

Was ist es und woher kommt es?

Pilates hat seinen Namen von seinem Erfinder Joseph Hubertus Pilates; er hat diese Trainingsmethode entwickelt.

Es ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Das Training spricht die tiefe Muskulatur an, die wichtig ist für die Stabilisierung des Körpers; vor allem kräftigen wir die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Mit den einzelnen Übungen wird die Beweglichkeit des Körpers gefördert.

Pilates sagte selbst einmal:

"Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,
nach 20 Stunden sehen Sie besser aus,
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper"
(Joseph Pilates)

Ich selbst habe das Training als Kursteilnehmer 2003 kennen gelernt und war davon begeistert. Ich bin seit diesem Jahr Übungsleiter B Prävention Haltung / Bewegung und werde im nächsten Jahr meine Pilatesausbildung an der Physiotherapeutenschule in Waldenburg abschließen.

Pilates ist Fitness für Körper, Geist und Seele - auf die sanfte Art.

Wer es ausprobieren möchte: Das Training findet immer donnerstags von 09:30 - 10:30 Uhr in der Stangenberghalle in Neckarsteinach statt. Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung: Tel. 0151/520 28 317

Barbara Seibert



Krafitler auf Pfalz-Wander-Tour

Am Samstagmorgen, den 03. Oktober, machten wir uns mit einer 12 Mann starken Gruppe auf den Weg in die Pfalz, mit Schlafsack und gut gefüllten Rucksäcken. Die Zugfahrt von Neckarsteinach nach Hinterweidenthal wurde mit frischen Brezeln und einigen Bechern Sekt zu einem kurzweiligen Vergnügen. Kurz vor Hinterweidenthal nahm die Zugfahrt ein abruptes Ende. Kurzer Hand wurde der Rucksack gepackt und die 2km bis zum eigentlichen Startpunkt gewandert.

Der Teufelstisch bei Hinterweidenthal ist eine markante Felsformation und unser erstes Ziel. Das herrliche Wetter und die Felsenkletterer zeigten sich von ihrer besten Seite. Weiter ging es über die Salzwoog zum Maiblumenfels und auf die Burg Lemberg, wo Hunger und Durst gestillt werden konnten.

Die letzte Etappe des Tages führte über den Ruppertsfelsen zum Waldhaus Starckenbrunnen. Die Unterkunft wurde bezogen. 12 Mann, 1 Dusche, 50 Minuten geduscht, gefönt und abmarschbereit.

Um unser wohlverdientes Abendessen einzunehmen, mussten wir 10 Minuten immer gerade aus durch den Wald laufen, sagte zumindest unser Hüttenwirt. Nach laaaaaangen 10 Minuten kamen uns Zweifel. Also Kommando zurück und tatsächlich ein anderer Weg und am Ende ein Gasthaus.

Es wurde getrunken und gegessen, alle waren zufrieden und der Heimweg wurde angetreten. Die Handybeleuchtung von Andreas brachte uns im dunklen Wald zurück zum Waldhaus. Soweit so gut. Der Schlüssel passte in die zu öffnende Tür jedoch nur in eines von drei Schlössern. Was tun? Telefone liefen heiß, Nummer wurden verglichen, Neckarsteinach via Internet eingebunden. Mitten im Wald, die Hütte war zu, die Pfälzer gehen nach 22 Uhr nicht ans Telefon, die Stimmung am kippen, Supergau. Wenn da nicht das geschulte Auge eines Krafitlers ein geöffnetes Fenster im zweiten Stock gesehen hätte.

Ein Plan wurde geschmiedet und zwei Mutige auserkoren. Rauf aufs Vordach, die Gaube erklommen am Schneefanggitter entlang gehangelt und das Fenster war erreicht. Über die Toilettenfenster im Erdgeschoss konnten wir alle wieder in die Hütte. Unser Held Andreas wurde gefeiert.

Die Nacht war noch lang und einer nach dem anderen ging ins harte bescheidene Nachtlager.

Am Morgen wurden wir vom Hüttenwirt geweckt, die verschlossene Tür hatte auch ihm Probleme bereitet und er war froh, dass wir überhaupt noch da waren. Der Bericht über unsere nächtlichen Aktivitäten erwiderte er mit „Warum habda nett ohgeruhfe“. Kurzum kam heraus, seine Frau hatte 2 Stunden am Stück mit der Köchin vom Waldhaus telefoniert und dadurch die Leitungen und unseren Hilferuf blockiert. Während des reichhaltigen Frühstücks wurde viel gelacht und die Pfälzer bekamen einiges ab.

Am zweiten Tag wanderten wir über die romantischen Felsenpfade bis nach Pirmasens. Einige mussten unterwegs ihre Wunden vom Vortag pflegen. Auch der Kraftlernnachwuchs kämpfte sich ins Ziel.

Großer Dank gebührt Clemens unserem Guide, der immer den rechten Weg fand und Andreas unserem Helden der Nacht.

Bernd Veider

