



Zitat des Tages

„Die Kirche denkt in Jahrhunderten und ist immer etwas hinter dem aktuellen Zeitgeist.“

Vikar Johannes Treffert über eine Befragungsaktion der Kirche in Bermatingen, um Anregungen zu bekommen. **SEITE 16**

Übrigens

Hauptsache, es schmeckt

Von Christoph Dierking

N eulich stand ich vor einer Eistheke und traute meinen Augen nicht: Es gab Eis mit Leberkäse. Ja, Sie haben richtig gelesen. Eis mit Leberkäse. Das Gefäß mit der hautfarbenen Masse war mit einer ganzen Scheibe dekoriert. Und aus dem Eis lugten kleine Fleischstückchen hervor. Einige Kombinationen sind meiner Meinung nach geschmacklos. Wenn man zwei leckere Lebensmittel miteinander kombiniert, muss das Ergebnis nicht unbedingt lecker sein.

Andere Kombinationen hingegen finde ich gelungen. Erdbeere-Basilikum, Mango-Ingwer und Kokosmilch-Limette sind Eissorten, die mir schmecken. In Dänemark ist es üblich, geraspelte Karotten in Brot und Kuchen einzubacken. Auch das kann man machen. Und gegen eine Pizza Hawaii habe ich nichts einzuwenden. Die ist allerdings in Neapel verpönt: Italienische Freunde waren entrüstet, als ich mir eine Pizza mit Ananas bestellte. Die einzig wahre Pizza ist die Pizza Margherita, meinten sie. Pizza mit Ananas anzubieten, das sei ein Verbrechen. Ich frage mich, ob sie schon einmal Schokopizza probiert haben. Die soll in Brasilien hoch im Kurs stehen. Geschmäckler sind eben verschieden.

Ich bin gespannt, was die Nahrungsmittelindustrie noch so hervorbringt. Wie wäre es mit Bärlauch-Drachenfrucht-Cola? Schokolade mit Spinat und Knoblauch? Oder vielleicht Eis mit Leberkäse? Ach ne, das gibt es ja schon. Egal. Letztlich gilt für alles die Devise: Hauptsache es schmeckt.

Arbeiten an Radwegen geplant

MARKDORF (sz) - Der Technische Ausschuss des Gemeinderates trifft sich am Dienstag, 11. Juli, um 18 Uhr im Bürgersaal des Rathauses in Markdorf zur öffentlichen Sitzung. Auf der Tagesordnung steht unter anderem die Präsentation anstehender Radwegmaßnahmen aus dem Arbeitskreis Radverkehr. Außerdem wird über die Instandsetzung des Spielplatzes in der Breslauer Straße und über diverse Bauanträge beraten.

So erreichen Sie uns

Aboservice 0751/29 555 555
Zustellung 0751/29 555 555
Tickets 0751/29 555 777
Redaktion
Julia Freyda 07544/9565-25
Nadine Sapotnik 07544/9565-24
Marvin Weber 07544/9565-27
Fax: 0751/2955-99-8098
E-Mail:

redaktion.markdorf@schwaebische.de
anzeigen.markdorf@schwaebische.de
Anzeigenservice
Wladimir Neufeld 07544/9565-22
Tanja Schäffer 07544/9565-13
Sylvia Zurell 07544/9565-18
Anschiff Ravensburger Str. 26,
88677 Markdorf

schwaebische.de

Schwungvoll durch den Parcours

SZ-Volontärin Sarah Schababerle testet den Fitnessstrend Young-Go und gerät an ihre Grenzen

Von Sarah Schababerle

MARKDORF - Young-Go - unter diesem Begriff habe ich mir zunächst nicht viel vorstellen können. Eine Sportart sollte es sein, meinten die Kollegen in der Redaktion, die mir den Auftrag erteilten, das mal auszuprobieren.

Eine asiatische Kampfkunst war meine erste Assoziation. Oder vielleicht eine Art Yoga. Ein paar Klicks im Internet später war ich schlauer: Walking mit Gewichten. Alles klar, dachte ich, wohl eher etwas für Senioren oder Menschen mit Knieleiden.

Selbstbewusst schlüpfte ich also in mein Sportdress und fahre mit dem Fahrrad zum Campingplatz in Leimbach. Auf einer Wiese zwischen alten Obstbäumen erwartet mich Young-Go-Trainerin Katja Eberle mit ihrer Gruppe. Mir kommen erste Zweifel, als ich mir die Teilnehmer so anschau - alle eher mittleren Alters und ziemlich durchtrainiert: Michael Bauer und Hannelore Kesenheimer stellen sich selbst als Trainer vor, Christian Beran will Young-Go mal ausprobieren und Maja Mewes ist zum dritten Mal dabei. Beim ersten Training habe sie noch gedacht, das sei ja nicht schwer, erzählt Mewes. Aber am nächsten Tag habe ihr alles weggetan. Langsam schwant mir Übles.

Zunächst zeigt Katja uns die Trainingsgeräte, zwei Plastikknochen mit Klettbändern, die in der Mitte etwas verjüngt sind, sodass man gut drumherum greifen kann. Von beiden Seiten sind sie mit Schraubdeckeln verschlossen. Je nach Trainingszustand lassen sie sich mit ein bis vier dünnen Stangen bestücken, die mit Carbonstahlgranulat befüllt sind, erklärt die Trainerin. Sie sind nicht ganz voll, sodass das Granulat bei Längsbewegungen in den Stangen hin und her schwappt. Und genau das sei das Geheimnis, verrät uns Katja. Die Schwungmasse setze einen Impuls auf die Tiefenmuskulatur, auf die der Körper nicht vorbereitet sei. „Das ist das Schöne: Man trainiert, ohne dass man es bewusst merkt.“



Und schön die Arme nach oben. Trainerin Katja Eberle achtet darauf, ob SZ-Volontärin Sarah Schababerle die Übungen richtig macht.

FOTO: COKO

Schwer sind sie nicht, als ich sie in meinen Händen wiege. Ich fasse wieder etwas Mut. Bevor wir loslegen, müssen wir die Young-Gos richtig an den Händen befestigen. Dann mobilisieren wir unsere Gelenke und die Muskulatur. Wirbel für Wirbel sollen wir unsere Wirbelsäule aufrichten. „Das Kinn zurücknehmen und die Schultern fallen lassen“, sagt Katja Eberle. Diese Worte sollen mich noch lange verfolgen.

In der ersten Grundübung mit den Young-Gos stellen wir uns breitbeinig hin, gehen leicht in die Knie. Ein bisschen erinnert mich das an die Haltung, die man auf einer öffentlichen Toilette einnimmt, um sich nicht setzen zu müssen. Ellbogen beugen, Young-Gos im rechten Winkel zum Unterarm und dann vor und zurück schwingen. „Bis das Gerät mit euch spricht“, erklärt die Trainerin. Tat-

sächlich erzeugen die Gewichte an meinen Händen nach ein paar Schwüngen ein Rascheln, immer wenn das Granulat von einem Ende zum anderen geschleudert wird.

Euphorisch nehme ich gleich den zweiten Arm dazu. Der beidseitige und der wechselseitige Armschwung klappen ganz gut. Dafür beginnen meine Oberschenkel, die mich in der leichten Hocke halten müssen, langsam an zu brennen. Endlich walken wir los. Ich komme mir vor wie ein Storch im Salat, als ich versuche, nicht über meine eigenen Füße zu stolpern, während meine Arme im richtigen Winkel und gegenläufig neben meinem Körper schwingen. Irgendwann habe ich es raus. Denke ich. „Aus den Oberarmen arbeiten“, ruft mir Katja zu. „Kopf aufrecht und Schultern nach hinten.“

In der Hocke machen wir die nächsten Übungen: Hampelmann und Schere. Seitlich und vor dem

Körper sollen wir die Arme auf und ab bewegen. Nach wenigen Minuten fangen meine Oberschenkel an zu zittern. Gerade noch rechtzeitig starten wir in die nächste Walkingrunde. Und schon wieder: „Kinn und Schultern“. Offenbar habe ich einen größeren Haltungsschaden, als ich bisher dachte.

Meine Oberschenkel zittern als wir zum dritten Mal die Toiletten-Grundposition einnehmen. Meine Arme fühlen sich inzwischen wie Gummi an. Nur mit großer Anstrengung bekomme ich die Young-Gos noch ein letztes Mal über meinen Kopf. Dann haben wir es geschafft. Katja versucht, mich aufzumuntern: „Super gemacht.“ Meine Trainingskollegen haben zwar rote Wangen bekommen, zeigen aber ansonsten keine Erschöpfungssymptome.

Ein bisschen peinlich ist mir die Vorstellung schon, mit den Young-Gos durch mein Heimatdorf zu staksen. Fürs Training - egal ob beim

Walken oder Joggen - wäre es aber ein Gewinn. Denn auch zwei Tage später habe ich noch etwas von der einstündigen Trainingseinheit: Muskelkater in den Oberarmen. Und eine leise Stimme im Ohr: „Kinn zurück, Schultern fallen lassen.“

Die Serie

Seit nunmehr 20 Jahren erscheint die „Schwäbische Zeitung“ auch im badischen Landesteil. Den runden Geburtstag nimmt die Markdorfer Redaktion zum Anlass, jeweils für zwei Monate bestimmte Themen in den Fokus zu rücken. Als Erstes sind die Themenbereiche Sport und Soziales an der Reihe. Freuen Sie sich auf Sportartentests, packende Porträts und hilfreiche Interviews. Heute geht's um Young-Go.

1200 Jahre Markdorf: Eine Ausstellung für Kinder?

Kinderreporterin besucht die Stadtgalerie - Fazit: Es lohnt sich

Von Charlotte Looser

MARKDORF - 1200 Jahre Markdorf! Zu diesem feierlichen Anlass hat Michaela Vogel eine tolle Ausstellung in der Stadtgalerie Markdorf organisiert. Die Frage ist nur: Lohnt es sich auch für Kinder dorthin zu gehen und gibt es für sie etwas Spannendes zu entdecken?

Ich habe mir diese Ausstellung angeschaut und fand sie äußerst interessant. Warum? Für alle unter uns, die gerne kochen, gibt es seltsame Rezepte aus dem Jahre 1745, als im Markdorfer Schloss ein Festessen gegeben worden ist, das riesig gewesen sein muss. Ich habe ein paar Rezepte mitgenommen. Da gibt es zum Beispiel welche, die tatsächlich „Pomeranzensülzle“ oder „Cappaunen gebraten“ heißen. Für alle, die sich für's Schnitzen interessieren, gibt es ein besonders wertvolles Ausstellungs-



Gespentisch findet Charlotte Looser das Richtschwert des Henkers.

FOTO: JUL

stück aus Elfenbein. Für mich war es auch interessant zu erfahren, wie man im Mittelalter Wein gepresst hat: nämlich in einer riesigen, monströsen Presse. Darüber gibt's einen kleinen Film zu sehen.

Das gespenstische alte Schwert des Markdorfer Henkers ist auch ausgestellt. Zudem hat Frau Vogel auch noch schöne Arbeitsblätter für Viertklässler gestaltet. Also unbedingt hingehen, es lohnt sich!

Stadtgalerie bleibt länger geöffnet

Die einmalige Ausstellung hochrangiger Exponate zur Stadtgeschichte kann noch bis einschließlich Sonntag, 9. Juli, in Markdorfs Stadtgalerie besichtigt werden. Wegen der Beliebtheit der Ausstellung und des großen Besucherandrangs wird die **Öffnungszeit** an den drei letzten Ausstellungstagen - Freitag, 7. Juli, bis Sonntag, 9. Juli, auf 10 bis 19 Uhr erweitert. Am Donnerstag ist wie in der Stadtgalerie üblich von 10 bis 13 Uhr geöffnet

Aufgrund der Nachfrage können in der Stadtgalerie nun in begrenzter Auflage neue Plakate der "Stadtansicht vom mittelalterlichen Markdorf" ohne Werbe-Aufdrucke und mit Erklärungslegende für 10,00 € erworben werden. Weitere Informationen unter www.kunstverein-markdorf.de

Zur Autorin

Charlotte Looser (Foto: pr) ist elf Jahre alt und schreibt für die Schwäbische Zeitung über Themen und Ereignisse in Markdorf aus einem ganz anderen Blickwinkel. Bekannt ist auch ihre Geschichte über die Legende des weißen Fräuleins, die in der Familienbroschüre zum Jubiläum erschienen ist. (sz)



Die U12-Juniorinnen sind Bezirksmeister

Mannschaft des TC Markdorf legt perfekte Saison hin

MARKDORF (sz) - Wie heißt es schön: Entscheidend ist auf dem Platz. Und dort macht die U12-Juniorinnen des Tennisclubs Markdorf in dieser Saison keiner was vor. Die Mädchen haben am vergangenen Wochenende den Bezirksmeistertitel geholt. Für Marlena Schulz, Zoe Stehle, Lisa Dennenmoser und Luisa

Zurell ging es vergangenes Wochenende noch einmal um alles. Der 6:0-Sieg im letzten Heimspiel war der richtige Abschluss für eine perfekte Saison, wie der Verein mitteilt. Ungeschlagen und mit nur zwei verlorenen Matches haben sich die Markdorfer Tennismädchen den Titel wirklich verdient.



So sehen Siegerinnen aus, schalalalala: Marlena Schulz, Zoe Stehle, Lisa Dennenmoser und Luisa Zurell freuen sich über den Titel. Die Fünfte im Bunde, Sara Streffling, fehlt auf dem Foto.

FOTO: PR