

HIGHLÄNDER

LBMA



**Ritterspiele
in Münsingen**

Helme
wer braucht was?

Die bewegte
Schule

KOSTENLOS

Editorial

Liebe Highländer,

ritterlich geht es zu in diesem Heft. Nicht nur, weil wir Highländer die ritterlichen Tugenden auch nach dem Mittelalter noch vertreten, sondern weil diese Zeit nun wieder zu uns zurückkommen soll. Sofern sie überhaupt jemals aus unserer Region verschwunden war....

Ein interessantes Geschichts-Projekt ist im Entstehen und vielleicht dürfen wir es tatsächlich mal erleben.

Darüberhinaus haben wir im Highländer eine neue Sparte integriert: Die Rätsel- und Hirnseite. Natürlich wissen wir, dass Highländerleser über viel Grips verfügen. Um den genauso fit zu halten wie den Körper, haben wir Sudoku und ähnliche Braingymnastiken für Sie vorbereitet. Viel Spaß damit!

Zu diesem Thema passt auch das Thema „Helm- und Kopfschutz“. Viel zu leichtfertig gehen Freizeitsportler mit dem Thema um. Weitere Gesundheitsthemen und Tipps zu Figur und Fitness finden Sie selbstverständlich auch in diesem Highländer wieder.

Wie immer im Highländer erwarten Sie auch ernsthaftere Themen im Wechsel mit nicht-ganz-ernst-gemeinten. Was Sie in welche Kategorie einordnen, bleibt Ihnen überlassen. Scheuen Sie sich nicht, uns Anregungen zukommen zu lassen. Gerne nehmen wir Themen von Lesern auf.

Nun aber viel Vergnügen beim Lesen,

Ihre Redaktion

Herausgeber
Otmar Rösch

Delastr.7,
89150 Laichingen
Tel. 07 3 33 /34 00
Fax 07 3 33 /21 92 2

www.highlaender-albmagazin.de
info@highlaender-albmagazin.de

Redaktion

Otmar Rösch, Sascha Effertz

Auflage

12.000 Exemplare
1/4 jährliche Erscheinung

Anzeigenverwaltung

Otmar Rösch
07333/ 34 00

Nächste Ausgabe

Februar 2009

Druck

Druckerei Fink GmbH & Co. KG
89188 Merklingen

Konzept & Design

EZ|design

Schulstr.5
89150 Laichingen
Tel 0 73 33 / 92 39 93
www.ezdesign.de
info@ezdesign.de

Inhaltsverzeichnis

- 3** Muskelkater Chef wird Cotrainer in Hoffenheim
- 4** Der Schwachsinn greift um sich
Reporter als LeichenFledderer
- 5** Die bewegte Schule
- 6** Helme - wer brauch was?
- 8** Titelthema
Ritterspiele in Münsingen
- 10** Muskelkater Hobby Triathlon
- 11** 1.Bundesliga kommt in Muskelkater
- 12** Ein straffer Bauch in 10 sekunden
- 13** Wushu, Tai Chi und Qi Gong im Muskelkater
- 14** Heckenscheisser - Die Wahlen
- 15** Stress & Ihre Gesundheit
- 16** Nico Monien in der Formel 3
- 17** Trainingscamp für Attentäter
- 20** Rätselseite
- 23** Horrorskop

Albline bringt Licht ins Dunkel!



Gleich anrufen 0180 -112 00 00

günstiger Strom vom **AW** AlbWerk

Muskelkater jetzt mit vier Chefs

Unverhofft kommt oft: Der Chef des Feldstetter Muskelkater, Otmar Rösch, wurde überraschend als Cotrainer der U23-Mannschaft nach Hoffenheim verpflichtet.

Hoffenheim machte in der vergangenen Saison Schlagzeilen, als die Bundesligamannschaft lange Zeit Tabellenführer war. Der Wechsel kam sehr kurzfristig zustande. Eigentlich wollte Otmar in Ulm noch 1 weiteres Jahr bleiben. Der Wechsel ist aber ein hoffnungsvoller Schritt auf dem Weg ins Fußball-Trainergeschäft.

Im Muskelkater wird sich dadurch nicht viel ändern. Julia, Maria und Manu tragen seither auch schon die Verantwortung und vertreten den Altchef bereits seit 3 Jahren. Sehr zur Zufriedenheit der Muskelkater-Kunden!!!



Dass damit nun frischer Wind in den Muskelkater kommt, haben die Kunden in den letzten Monaten bereits erfahren. Einige neue Ideen wurden schon umgesetzt, einige warten noch auf Vollendung. Es wird auf jeden Fall interessant und abwechslungsreich bleiben im Muskelkater. Das hat ihn immer schon ausgezeichnet! Otmar Rösch wird zwar nicht ganz aus dem Inventar verschwinden, aber er wird etwas weniger da sein als zuletzt.

Ansprechpartner und Verantwortliche für den Muskelkater sind nun die jungen Wilden: Julia Allmendinger, Maria Lott und Manuel Kuhnle. Alle drei sind voll ausgebildete Fachkräfte und bereits seit 5 Jahren im Fitnessgewerbe tätig. Und das Wichtigste: Alle drei sind sehr nette Menschen!!!

EZ|design
web & mediadesign webdesign grafikdesign fotografie



wir sehen mehr, als nur die spitze des eisbergs
kreative lösungen für ihre zukunft

www.ezdesign.de | 0 73 33 / 92 39 93



Wenn Kneipen stinken

Lange Zeit war das Rauchen in schwäbischen Kneipen untersagt.

Die Gäste haben sich an die gute Luft gewöhnt und selbst Raucher haben positiv wahrgenommen, dass die Klamotten relativ gut riechend zu Hause ankamen. Nun ist das Rauchverbot wieder hinfällig. Sehr zum Bedauern vieler Gaststättenbesucher.

Auch bei wenigen Rauchern in einer Kneipe fällt jetzt der Gestank in den Klamotten wieder unangenehm auf. Sogar Raucher empfinden das als unangenehm. Vom Brennen in den Augen mal ganz abgesehen.

Dabei war der Kommunikationsfaktor von Raucherecken im Freien tausendmal höher als alles, was sich Wirte bisher einfallen ließen. Vielleicht trägt diese positive Erfahrung ja dazu bei, dass der Qualm trotz allem draußen bleibt. Rauchen soll zwar einen Suchtfaktor haben, aber die Sinne benebeln soll es nicht. Wir wollen es hoffen!

Erstaunlich ist und bleibt, wie fahrlässig unsere Gesetzgebung vorgeht. Einmal ja, einmal nein. Das sorgt nicht gerade für Vertrauen im Volk. Wir finden es einfach schade und in diesem Fall auch noch verstunken und verbogen!

Der Schwachsinn greift um sich

Neue Trainingssysteme, neue Rekorde. Schneller abnehmen, mit weniger Training mehr erreichen....

Jedes Jahr neue Schlagzeilen um das Fitnessstraining und jedes Jahr neue Produkte, die natürlich alles bisher Dagewesene übertreffen. Manchmal muss man sich wirklich fragen, ob die Menschheit sich dauernd neue Bären aufbinden lassen will.

Technologie für Dummies

Wer mit 10 Minuten täglich seine Traumfigur erreichen will, muss am Traum schon ganz nah dran sein, sonst wird's sicher nicht funktionieren. Wer mit Vibrationstraining mehr Fett abbauen will, wird sich wundern, wie egal dem Fett die Vibrationen sind. Und die neuen (mal wieder) Gürtel um Bauch oder andere Körperteile, die Druck oder Strom oder sonst was produzieren, stören mehr als sie helfen. Klar „spürt“ man dabei was. Aber spürt man nicht bei jedem normalen Hosengürtel auch was?!

Gut dass wir Natürlich sind

Die Wirkungen dürften bei allen diesen neuen Technologien ziemlich psychosomatisch überlagert sein. Figurerfolge und Leistungsverbesserungen kommen definitiv von einem gut geplanten Training. Von körperlicher Bewegung! Anders wurde und wird kein Muskel und kein Fettgewebe je reagieren.

Da hilft dann auch die Technik nix - Gott sei Dank!!

Reporter als Leichenfledderer

Die Medien und die Sensationslust am Beispiel Winnenden

„Wir stehen hier auf dem Marktplatz in Winnenden eine Stunde nach dem Amoklauf und wollen Einwohner nach Ihrem Befinden fragen. Es ist niemand unterwegs, die Bevölkerung scheint geschockt. In die Schule durften wir Reporter leider nicht hinein. Alles war abgesperrt!“. Na wer hätte das gedacht!? Völlig überraschende Erkenntnisse.

Das war die Originalstimme einer Radioreporterin. Schlecht gespielte Betroffenheit. Verpackte Sensationsgier. Reporter aller Branchen haben sich wie die Geier auf die Nachricht gestürzt. Wenn es möglich gewesen wäre, hätten sie noch die Bluttemperatur der Leichen gemessen, um sich zu rühmen, dass sie schneller am Tatort waren als die anderen. Abstoßend, ekelerregend, auf niedrigstem Niveau. Und dann rühmt sich benannter öffentlich-rechtlicher Sender noch damit, das Musikprogramm schnell auf dezent-betroffen umgestellt zu haben.



Was macht Amoklauf und Attentat interessant?

Seien wir doch mal ehrlich: Mit die größte Motivation für solche abartigen Taten ist, dass sie weltweit ganz groß durch alle Medien schießen. Ohne Sensationsberichterstattung kämen einige Möchtegern-Rambos gar nicht auf die Idee. Kein Attentat wäre interessant, wenn es einen weltweiten Berichtsboykott geben würde. Aber die Medien (und wir Konsumenten ??) wollen Blut und abgerissene Körperteile. Nur das verkauft sich scheinbar. Arme Welt. Hat schon mal jemand ein anderes Konzept ausprobiert? Es wäre den Versuch wert.

Der Kreislauf der Profilierungssucht.

Medien als Steigbügelhalter

Amokläufer und potentielle Attentäter werden durch Berichte über Vorgängertaten doch nur angestachelt und animiert, ähnliche Taten zu begehen. Der kranke Ehrgeiz ist sogar, noch mehr Aufmerksamkeit zu produzieren durch noch mehr Leichen, durch noch mehr Spektakel. Das waren noch Zeiten als es überlebenswillige Bankräuber und Entführer gab. Kein Vergleich zu feigen Selbstmordattentätern?



Freundlich und kompetent - Die Laichinger Service-Profis

AUTOMOBILE JLLIG

Jllig Automobile GmbH & Co.KG · Münsingen · Laichingen · www.jllig.de





Die **bewegte** Schule

Fitte Kinder in der Schule

Die Feldstetter Grundschule wurde im Juni mit dem Prädikat „bewegte Schule“ ausgezeichnet. Zur Feier des Tages waren Vertreterinnen des Schulamts, der Krankenkasse und der Politik anwesend. Mit einem großen Schulfest zelebrierten Lehrer und Schüler die Auszeichnung und zeigten, was sie drauf hatten. Bewegungsspiel, Tanz und gute Laune bestimmten den sonnigen Nachmittag.

Der Muskelkater war mit seinem Holz Hoerz Koordinationsmobil aktiv dabei. Als besonderen Gag präsentierten die Muskelkater ein Videospiele das per Gleichgewicht gesteuert werden musste. Groß und Klein konnten gegeneinander antreten und hatten ihren Spaß dabei. Ein wirklich gelungener Nachmittag für ein wirklich sinnvolles Projekt!



Übrigens ist das Muskelkater Holz Hoerz mobil natürlich auch für andere Schulen oder Gruppen zu mieten. Fragen Sie einfach nach!



Sommer drinks

Darauf sollten Sie achten

Im Sommer bewegt man sich mehr, es ist wärmer und der Körper scheidet mehr Flüssigkeit aus. Das bedeutet, Sie müssen mehr trinken. Es genügt jedoch nicht, nur Flüssigkeit nachzufüllen. Auch Mineralien gehen mit dem Schweiß verloren.

Achten Sie beim Trinken also unbedingt darauf, dass Sie genügend Mineralstoffe zuführen. Fruchtsaftchorle, Mineraldrinks oder viel Abwechslung beim Trinken sorgen für die notwendige Substitution.

Powerdrink

Eiweißdrinks mit frischen Früchten. Wer auch im Sommer nicht auf den richtigen Schub Energie verzichten will, bekommt im Muskelkater jetzt den richtigen Powerdrink: Eiweißdrink mit frischen Früchten. Der erfrischt nicht nur, sondern unterstützt auch noch das Figurtraining!

Ingenieurbüro Häberle
Technische Dienstleistungen

Beim Häberle gibt's Kleberle!

Kompetent, schnell und ohne Voranmeldung:

- ✔ Hauptuntersuchung
- ✔ Sicherheitsprüfung
- ✔ Abgasuntersuchung
- ✔ Änderungsaushaben

Dienstag: 12-20 Uhr • Mittwoch-Freitag: 8:30-12 Uhr und 14-18 Uhr • Samstag: 9-12 Uhr und jeden ersten Samstag im Monat bis 18 Uhr

Dipl.-Ing. (FH) Thomas Häberle • Rudolf-Diesel-Str. 5/1 • Lachingen • Telefon: 0 73 33 - 95 29 85

Im interkommunalen Gewerbegebiet bei der Reparaturwerkstatt Auer!

GTÜ

Sportgaststätte-Pizzeria
WALDSTADION

Deutsche und italienische Küche
Saisongerichte - alles auch zum Mitnehmen
Sommerterrasse - Wintergarten

ab sofort Samstags und Sonntags
durchgehend geöffnet

reinkommen & wohlfühlen...

Inh. Fam. Tauber, Var Westerlau 15/1, 89150 Leichlingen, Tel. 07333/6486

Öffnungszeiten: Di-Fr: 10.30-14.00 Uhr und ab 16.00 Uhr
Küche 11.00-14.00 Uhr und 17.00-23.00 Uhr
Mo und jeden letzten Di im Monat Ruhetag



Helme wer braucht was?



Wenn Helme mit der Mode gehen...

Tja liebe Highländerleser. Wir, Ihre Highländermacher, legen ja sehr viel Wert darauf, dass Sie Ihre Birne ein bisschen benutzen müssen. Denn Hirn zu haben, ist etwas sehr Erfreuliches. Wer was in der Birne hat, sollte das bei Bedarf auch entsprechend schützen. Auf die Freizeit übertragen heisst das: Helm tragen beim Sport, Motorradfahren und allen Tätigkeiten wo's was auf die Mütze geben kann.

Die Prüfzeichen beim Kauf unbedingt beachten. Billighelme könnten sonst eventuell platzen statt schützen.

Design vor Funktion

Nun ist der Trend in den letzten Jahren leider der, dass die Schutzfunktion gar nicht mehr im Vordergrund steht. Beim Radfahren kommt man sich mit Helm blöd vor, beim Skaten „schwitzt man zu sehr“ und vor allem die Motorradfahrer bevorzugen einen Helm passend zum Design. Wer z.B. Harley fährt, braucht offensichtlich keinen Helm, sondern kommt mit einer Halbschalen-Kloschüssel aus, die im Ernstfall den Schädel knackt statt schützt. „In“ sein ist oft wichtiger als Hirn haben und behalten.

Welche Kräfte wirken

Die Aufprallenergie eines Sturzes aus Stehhöhe kann einen Schädel bereits spalten. Die vermeintlich schicken Nostalgiehelme können mit ihren ungünstig verlaufenden Rändern diese Wirkung sogar verstärken. Statt Schutz knackt so ein Ding unter Umständen sogar Herrchens Schädeldecke wie ein Nußknacker. „Gelobt sei, was hart macht!“ gilt spätestens dann nicht mehr, wenn die Matschbirne nicht mehr zu reparieren ist. Balla-balla bis zum Lebensende - oder letzteres sofort erreicht: Eine unschöne Vorstellung nur wegen eines „schönen“ Helmes.



Skater

Inlineskater haben ein erhöhtes Sturzrisiko nach hinten. D.h. die Helme sollten etwas tiefer in den Hinterkopfbereich ziehen. Selbst die besten Fahrer können durch äußere Umstände wie Äste, Steinchen oder unvorhergesehene Miniröcke aus der Bahn geworfen werden. Bei Rückwärts- oder Drehstürzen knallt der Kopf sogar mit Schleudereffekt auf den Boden. Wer Hirn hat und behalten will, setzt was auf! Skaten ohne Helm ist noch dümmer als Radeln ohne Helm!



Radler

Radhelme sind inzwischen so gut belüftet und designed, dass es keinen vernünftigen Grund mehr gibt, keinen aufzusetzen. Wer immer noch zweifelt, sollte einfach mal die Reha- und Unfallabteilung in Ulm besuchen und sich ein bisschen umschauen.

Genauere Infos gibt's auch bei der Hannelore-Kohl-Stiftung!

REHM



Schlosserei
Klein- und Gartengeräte
Landmaschinen

Westerheim, Gartenstr. 22/1, Tel. 07333/950-860, Fax. /861
Email: rehm.landmasch@t-online.de



Landmetzgerei Schmutz

Qualität & Geschmack das sind wir.

Ein Familienbetrieb mit mehr als
20 Mitarbeiter.

Bei uns geht es um Leckerbissen und
Vertrauen, um Genuss und Service,
Frische und ständig Neues



Schmutz

89150 Laichingen · Lange Straße 25-27 · Telefon 07333 / 6897 · Fax 07333 / 7790

Courioses - was die Welt nicht braucht

WC Golf

Sie verbringen so viel Zeit auf der Toilette, so dass Sie schon ein Sudoku Experte sind? Vergessen Sie Zeitungen und alles andere, nutzen sie die Zeit bei der Sitzung auf der Toilette um ihren Golf Stil zu perfektionieren.

WC Golf ist eine grüne Bad-Matte, die aussieht wie ein Miniatur-Golf-Putting-Green und passt perfekt in alle WCs. Es enthält 1 Putting-Stick, 2 Bälle, ein Putting-Loch mit einer Flagge, das sie frei auf dem Green stellen können. Des weiteren ist im Liefer-umfang ein Türvorhängeschild mit der Aufschrift „Bitte nicht stören - es wird Golf gespielt“ enthalten.



Klodeckel im Golf-look

passend für die Golf-Sitzungen



Camouflage Golf-Bälle für die Hardcore Golfer

Da wird nicht nur das Golfen selbst zum Erlebnis, sondern auch noch die Suche nach dem Ball. Ideal geeignet sind die Dinger als verdeckte Rasenmäherkiller in Nachbars Garten. Doch Vorsicht - manchmal schießt so ein Rasenmäher die Bälle auch zurück. Das kann ins Auge gehen!



Das Sommerspiel Speedminton

Fast überall zu spielen. Mit oder ohne Regeln. Speedminton ist so ähnlich wie Federball, aber mit anderen Schlägen und schwereren Bällen. So stört weder Wind noch sonst etwas den Spaß am Spiel. Speedminton ist einfach und auch noch günstig. Einsteigersets mit allem Drum und Dran ab 49,-€. Die Badesaison kann kommen!



Käuflich zu erwerben gibt es komplette Sets im Muskelkater in Feldstetten. Wer erst einmal probespielen will, kann sich mal ein Set leihen oder folgt dem Tipp hier unten:

**Übrigens: Im Albad in
Westerheim wird
Speedminton angeboten!**

Alles und noch viel mehr erhältlich bei www.curiosity.com, reinschauen lohnt sich.



S & B Sailer & Büdinger
Baustoffe

72589 Westerheim, Tel. 0 7333/5546, Fax 7958

GESTALTUNGSRÄUME NUTZEN
ABGELTUNGSTEUERFREI INVESTIEREN
WERTHALTIG ANLEGEN

VERSICHERUNGEN
VERMÖGENSAUFBAU
FINANZPLANUNG

FREIER VERSICHERUNGSMAKLER
FRIEDRICH

BOTH

FINANZÖKONOM (LIFBA) VERSICHERUNGS
TALBLICK 8 89150 LAICHINGEN
TEL. 07333 - 922 104 MOBIL 0170 - 533 0081

AGILSWEIT - BETRIEBSDIENST GMBH
info@both-versicherungen.de
www.both-versicherungen.de

Ritterspiele in Münsingen



Die Württemberger Ritter

Themenpark in Münsingen
In Münsingen soll eine 85 ha große mittelalterliche Siedlung entstehen. Bis jetzt ist alles nur ein Plan. Aber die Aussichten sind geradezu historisch! Alles soll so original wie möglich werden, von den Häusern bis zu den Menschen!!

Wir haben uns die Initiatoren mal angesehen, die Württemberger Ritter:

Sie verstehen sich als Ritterschaft, die die Zeit Anno Domini 1300 darstellt. Sie bieten traditionelle Ritterturniere und Schlachten mit Rittern zu Pferden, die die verschiedenen Disziplinen eines Turniers zeigen, wie zum Beispiel den Tjost. Bei den Schlachten prallen bis zu 100 Gegner mit stählernen Waffen aufeinander, die Bogenschützen feuern die Brandpfeile ab

und die Katapulte kommen zum Einsatz. Doch kann man sie auch in kleinerem Rahmen engagieren. So sind auch kleinere Schaukämpfe möglich, bei denen z.B. mit Stock, Schwert oder Brandfackeln der Zweikampf ausgetragen wird. In friedlicheren Zeiten kann man die Truppe zu Banketten mit Musik, Tanz und Gaukeleien buchen.

Kampftraining

Rabenschnäbel, Äxte, Morgensterne und sogar Brandfackeln werden im Zweikampf solange eingesetzt, bis von den Schildern der Gegner wenig übrig geblieben ist und der Bessere gesiegt hat. Es bedarf eines langen und intensiven Trainings, um 2,5 kg Stahl zu beherrschen. Die Faszination der Kämpfer, hart und dennoch kontrolliert zuschlagen zu können, ist das, was die Schaukämpfe so spektakulär, leidenschaftlich (manchmal

auch brutal) und damit so echt erscheinen lässt. Und so sind Mut, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer heute genauso entscheidend wie damals.

Das Projekt: Turmburg und Räuberlager

Insgesamt rund 45 Millionen Euro sollen in den Themenpark investiert werden. Der erste Ausbauschritt bis zur Eröffnung wird nach den Plänen des »Ritterlands« rund 25 Millionen Euro kosten. Dabei soll im Unterheutal in der Nähe der Bundesstraße 465 zunächst die kleine mittelalterliche Stadt Rosenwang entstehen, durch die der Weg der Besucher in den Themenpark führt.

Auf dem rund achtzig Hektar großen Gelände kommen dann eine Turmburg, ein Räuberlager, eine nordische

www.bergbier.de

klein aber Bock!

Schotterwerke
Erdbau **Rösch Söhne**
GmbH & Co. KG
Abbrucharbeiten
Hofbefestigungen

Telefon 07333/5135 Fax 07333/7683



Stabkirche, eine Waldwirtschaft, ein mittelalterlicher Weiler und Hütten für Fron- und Waldarbeiter hinzu. Später sollen unter anderem noch ein Kloster, eine Einsiedelei und eine Sarazenenburg entstehen. Schon beim Bau des Parks sollen mittelalterliche Techniken und authentische Materialien eingesetzt werden.

Bevölkert werden soll die mittelalterliche Welt von einer Vielzahl von Akteuren, vom Adligen über den Bauern bis zum Vogelfreien. Albrecht Hummel, der als Kunstschmied, Fachmann für die Metall-Restaurierung und Mittelalter-Experte die »Württembergische Ritter« initiiert hat, möchte altes Handwerk ansiedeln und sogar



die Möglichkeit bieten, im »Ritterland« fast ausgestorbene Berufe wie Gürtler, Wagner oder Steinmetz lernen zu können.

»Das könnte ein europaweit gefragtes Kompetenzzentrum für altes Handwerk werden«, ist Hummels Zukunftsvision. Den Mittelpunkt des Weilers bildet ein herrschaftlicher Gutshof, auf dem ganzjährig Landwirtschaft wie im Mittelalter betrieben werden soll. Für die Pflege des Waldes, der zu einem mittelalterlichen Naturwald rückgebaut werden soll, will »Ritterland Schwaben« sogar einen eigenen Förster beschäftigen.

»Das wird sehr personalintensiv«, spricht Michael Horn von 160 fest angestellten Mitarbeitern bereits in den ersten fünf Jahren. Auch die Zusammenarbeit mit der Region ist für ihn fester Bestandteil des Konzepts. So möchte das Unternehmen »Ritterland« Landwirte dafür gewinnen, alte Nutztierassen und historische Feldfrüchte für den Themenpark zu produzieren. Möglichst unverfälschte, biozertifizierte Lebensmittel sollen dort nicht nur in der Bewirtung angeboten werden, sondern auch auf dem Markt zu haben sein.

Tolle Idee!

Die Investoren des geplanten Ritterlands sowie Münsingens Bürgermeister Mike Münzing mussten bei der Vorstellung des Projektes in der Zehntscheuer Gegenfeuer der Themenpark-Gegner einstecken.

Schade eigentlich, denn das Projekt wäre ein echter Publikumsmagnet und eine tolle Idee. Zudem können Kinder (und Erwachsene) intensiv Geschichte erleben. Angesichts unserer PISA-Studien-Erfolge scheint das dringend notwendig.

Und das ehemalige Truppenübungs-gelände käme einer sinnvollen Nutzung entgegen...

Gehabt Euch wohl, wir sind gespannt!

PC-Doktor Römerstein

Ihr Computer macht Probleme?

- PC Reparatur
- Computer Schulungen
(Allgemein, Internet, ebay, Word, Excel, Powerpoint)
- Hard- & Software Verkauf
(z.B. aktuelle Anti Viren Software für 39,95 €)
- ebay Service
(Verkauf Ihrer Ware im Internet)

PC Doktor Römerstein

Martin Göttert
Brechtstraße 6
72587 Römerstein - Donnstetten

Telefon 07382 / 93 72 93
Mobil 0178 662 6445
pcdd@gmx.net

Schuh-Weegee

Gebr. Weegee GmbH

Die richtige **Adresse**
zum Thema **Schuhe**

riesige Auswahl an
Markenschuhe

Lange Straße 101 - 103 Tel. 07 33 3/ 70 14
89150 Feldstetten Fax. 07 33 3 / 2 13 56

Email: schuh-weegee@t-online.de
Internet: www.schuh-weegee.de

Muskelkater Hobby Triathlon



Wetter schlecht, Stimmung gut

Widrige Wetterbedingungen waren das Einzige, das den Sportlern den Fronleichnam ein wenig vermieste. Aber wer ein echter Sportler ist, lässt sich selbst von Sturm und Regengüssen nicht aufhalten. Insgesamt 32 Starter gingen an Fronleichnam auf die Strecke und trotzten dem Wetter.

Im Albcamping Freibad in Westerheim wurde die 300m lange Schwimmstrecke in drei Gruppen gestartet. Vorneweg die Damen, dann die als Team Startenden und in der letzten Gruppe die schnellen Teilnehmer.

Waren die Abstände beim Schwimmen noch relativ klein, so trennte sich das Feld auf der 25 km langen Radstrecke deutlich. Die Umstände mit Gegenwind, Regen und glatten Wegen waren allerdings auch hart. Der Schnellste kam nach gerade mal 51 Minuten an die Wechselstation zum Laufen, der Langsamste nach 1 Std und 44 Minuten!

Markus Kurz aus Nellingen war nach dem Radfahren noch in Führung, wurde aber kurz vor dem Ziel noch von Torben Eckert aus Heroldstatt abgefangen. Nur 9 Sekunden trennten die beiden Schnellsten voneinander. Bei den Frauen setzte sich Antje Krüger aus Wiesenbach an die Spitze, bei den Teams gewannen die Jungs vom MTB Team Römerstein.

Insgesamt wieder eine gelungene Veranstaltung, die von der Stimmung und dem olympischen Gedanken lebt. Ob die anschließende Nudelparty auch zum Erfolg beiträgt, lässt sich angesichts der weg gehauenen Portionen nur vermuten....



**SPORT
2000**

BAUKNECHT[®]

SPORTS RÖMERSTEIN

Shop

Hinterhöfenstraße 27
Tel 07382 225

Lagerverkauf

Hinterhöfenstraße 28
Tel 07382 941308

eShop

sport-bauknecht.de

1. Bundesliga kommt in Muskelkater

So macht man ein Team!

Um im Leistungssport eine Mannschaft zu einem echten Team zu formen, gehören besondere Maßnahmen. Im August kommt eine Erstligamannschaft aus diesem Grund auf die Höhen der Alb und in den Muskelkater.

Welches Programm die Sportler dort erwartet, bleibt noch geheim. „Es geht um Herausforderung und Überraschungen!“, verspricht Manuel Kuhnle, Mitorganisator des Teambuildings. „Wir haben uns da ganz besondere Dinge einfallen lassen,“ lächelt er verschmitzt. Um Training an den neuen Muskelkater-Geräten geht es wohl eher nicht. „Es ist eine Mischung aus sportlicher und mannschaftlicher Herausforderung mit einigen koordinativen Tücken“, deutet Kuhnle an. Sicher ist, dass auch Teams aus unteren Klassen so ein Programm buchen können. Und sicher ist auch, dass die Mannschaften mit viel Spaß zueinander finden.

Bodyformer

Erfolgreicher Abschluss des Figurkurses 2009:

8 Wochen Figurprogramm mit 4 Wochen Ernährungsbetreuung und vollständig neuem Trainingsprogramm haben Wirkung gezeigt. Im Durchschnitt 5,6 kg Gewichtsabnahme bei deutlichem Zentimeterverlust und einem zusätzlichen Straffungseffekt hat alle TeilnehmerInnen überzeugt.

Sicher gibt es Möglichkeiten, mehr Kilos abzunehmen. Aber gleichzeitig die Figur zu verbessern und zu straffen, das gelingt nur mit einer ausgeklügelten Kombination vieler Maßnahmen. Der Bodyformer hat schon im ersten Anlauf überzeugt.

Kein Wunder: 15 Jahre Erfahrung in Diät- und Figurprogrammen stecken dahinter. Die erfolgreichen Teilnehmer haben sich gefreut. Und das Schöne daran ist: Erfahrungsgemäß halten die Ergebnisse sehr lange an. Jojoeffekt (fast) ade!!!

Sommeraktion im Muskelkater

Es ist mal wieder richtig Sommer.

Für den Muskelkater ein Grund, ein spannendes Spielchen für seine Kunden zu starten. Punkte sammeln ist angesagt. Diesmal nicht für einen Prämienkatalog wie im Frühjahr, sondern für eine Reise im Wert von 1000,- €.

Wer die gewinnen will, muss auf unterschiedlichste Art und Weise Punkte sammeln: Regelmäßig trainieren, auch wenn's mal warm ist. Fragen beantworten, Aufgaben lösen. Alles kein Problem, man muss einfach nur da sein. Muskelkater sein wird belohnt. So oder so!!



Relax Launch im Fitness-Studio

So richtig relaxen, sich hängen lassen und davonschweben...

Davon träumt jeder mindestens einmal (pro Tag). Das funktioniert ideal in den Entspannungs-Hängestühlen, des Relaxbereiches im Muskelkater. Diese Stühle hängen frei schwingend, zum Teil sogar gefedert. Das vermittelt das ganz besondere Schwebefühl.

Das lange Tuch des Stuhles lässt sich wie eine Hängematte unter die Füße ziehen. Die Halbliegeposition ist ideal für den Blutrückfluß und die Entspannung. Wer dabei lesen will, kann lesen, wer einfach nur entspannen will, kann in die schönsten Träume driften.

Der Relaxbereich ist täglich geöffnet!



Trainingstricks

Lesen Sie hier, warum bei manchen Menschen ein Training schneller wirkt als bei anderen:

Der menschliche Körper passt sich an neue Reize sehr schnell an. An das Wetter ebenso wie an ein Training. Bei immer gleichen Belastungen, gewöhnt sich der Körper daran und ändert nichts mehr oder nicht mehr viel. Egal wie hoch Sie diese Belastung wählen.

Austricksen können Sie das System dann, wenn Sie immer mal wieder radikale Änderungen in Ihr Training bringen. Ausdauersportler müssen dazu mal hochintensive, schnelle Einheiten einbauen und durchaus auch in manchen Trainingsphasen richtiges Krafttraining machen.

Kraftsportler dagegen sollten ruhig auch mal Gewicht reduzieren: Hohe Wiederholungszahlen oder „nur“ Ausdauertraining.

Auch wenn Ihr Kopf „meint“, das sei zu wenig für Sie. Die Ergebnisse werden Sie überzeugen! Ihr Körper wird plötzlich wieder reagieren. Ihre Leistungen werden besser, Ihre Muskeln verändern sich. Und damit auch die Figur! Ist doch ganz einfach.



Diese Rückenübung macht den Bauch flach, aber nur 30 sec lang

Gesundheit:

Ein straffer Bauch in 10 Sekunden.

Die Zauberübung!

Es wird so manchen überraschen. Die beste Übung für einen sofort straffen Bauch ist eine Rückenübung!!! Und warum?

Ganz einfach:

In so kurzer Zeit ist es unmöglich, Fett zu verbrennen. Also muss der Bauch irgendwie anders angegriffen werden. Stellen Sie sich das mal vor wie ein unvollständig aufgeblasener Luftballon. Wenn Sie den nun auch noch zusammenknüllen, wirft er Falten. Das entspricht einer gebeugten Körperhaltung. Ziehen Sie die elastischen Fasern aber auseinander, dann strafft sich der Ballon und sieht aus wie neu. Genau so geht es Ihrem Bauch, wenn Sie sich aufrichten. Sobald Ihre Rückenmuskulatur den Oberkörper aufrichtet, wird Ihr Bauch flacher. Sofort! Das können Sie sogar messen. Versuchen Sie's mal, da geht es um 3-6 cm!! Auf jeden Fall deutlich sichtbar. Also immer vor einem wichtigen Date, bei dem es auf einen flach(er)en Bauch ankommt, obige Übung machen!

Der Effekt hält ca. 30 sec an. Bei voller Konzentration bis zu 15 min. Wenn Sie ansonsten untrainiert sind, wird Ihre Muskulatur ab diesem Zeitpunkt schwächeln und der Bauch kehrt zurück. Wenn Sie die Schwarte für immer besiegen wollen, hilft nur regelmäßiges Training!

Öffnen
-Blopp-
und genießen!
Kellerpils

von der

**Hirschbrauerei
Schilling KG**
Römerstein - Böhringen
Tel.: 07382/ 93 88-0
info@boehringer-biere.de
www.boehringer-biere.de

Füllemann
Kaffeemaschinen - Service

**24 Stunden
Reparatur Service**

Verkauf von:

- Neugeräten
- Vorführgeräten
- Gebrauchsgüter
- Kaffee & Zubehör

Service von Kaffeefullautomaten:

**Saeco NIVONA AEG
BOSCH KRUPS GAGGIA
SIEMENS DeLonghi jura**

Silcherweg 5 72535 Haroldstott
tel 07389/16 22 mobil 0172/7572 539 email info@cafatechnik.de

Wushu, Tai Chi und Qi Gong im Muskelkater

Im Sommerkursplan des Muskelkater werden Wushu, Tai Chi und Qi Gong momentan nur montags angeboten. Da einige Kurse jetzt auslaufen, wird dies bis nach den Sommerferien so bleiben.



Alle Kurse sollen aber im Programm erhalten bleiben! Für die Zukunft sind weitere tolle Seminare, Kurse und Workshops geplant. Alexander Schuster als vielseitiger Trainer hat noch viele Ideen.

Wu Shu - ist in China der offizielle Oberbegriff für die ca. 400 verschiedenen Kung Fu Stile und steht für Kampfkunst allgemein.
Montag 19.30-20.30 Uhr.

Tai Chi - ist eine meditative Bewegungskunst mit Ursprung in der Selbstverteidigung. Weiche, fließende Bewegungen, die aneinandergereiht eine sogenannte Form ergeben. **Montag 18.30-19.30 Uhr.**

Qi Gong - ist eine Art der chinesischen Heilgymnastik, die Gesundheits- und Entspannungstechniken eignen sich hervorragend auch für ältere Menschen.
Montag 20.30 - 21.30 Uhr.

Tai Chi und Qi Gong sind von den Krankenkassen anerkannte Gesundheitsmethoden. Alexander Schuster wurde in beiden Themen von chinesischen Meistern zum qualifizierten Lehrer ausgebildet. Eine Förderung durch die Krankenkassen ist möglich.

Vorsicht! Fettfalle

Nach Gewichtsabnahme reduziert der Körper die Fettverbrennung auch bei körperlichen Belastungen!!

Das heißt in der Praxis: Wer jetzt für den Sommer abgenommen hat und nicht gleich wieder Fett ansetzen will, muss mehr trainieren als vorher!

Vermutlich liegt das daran, dass der Körper einer galoppierenden Abnahme vorbeugen will. Die nämlich wäre sehr gefährlich, käme quasi einer Hungerkatastrophe gleich. Klar, dass ein Körper so was nicht freiwillig mitmacht. Deshalb wird die Fettverbrennung reduziert und der wertvolle Brennstoff gespart.

Wer immer noch zuviel „drauf“ hat, muss dann wohl oder übel mehr trainieren. Nur so lässt sich der Körper dann noch überreden.

NEUE FENSTER. WENN NICHT JETZT - WANN DANN? 

Raus aus der Krise. Nutzen Sie jetzt staatliche Fördermittel. Denn neue Fenster lohnen sich.



Handwerkerrechnungen steuerlich absetzen und bis zu 1.200,- € Steuern im Jahr sparen.

Zinsgünstige Darlehen oder Zuschüsse von der KfW-Förderbank in Anspruch nehmen.

Durch den Einbau hoch wärmedämmender Fenster über die Jahre mehrere Tausend Euro an Heizkosten sparen.



KNEER - SÜD FENSTER

KNEER GmbH
Fenster und Türen
Riedstraße 45 - 72589 Westerheim
Tel. (0 73 33) 83-0
Fax (0 73 33) 83-40
E-Mail: info@kneer.de
www.kneer-suedfenster.de

Bücher

...ihr braucht nicht meilenweit zu gehen...

AEGIS
Die Buchhandlung
in Laichingen

Tel. 07333 5764
Fax 07333 7554
www.aegis-buecher.de
aegis@t-online.de



DIE WAHLEN

Wahlsonntag im Täle und auch sonst. Herr H. samt Frau und Dackel Waldi orientieren sich in Richtung Rathaus, um ihrer Bürgerpflicht nachzukommen. Dieser Tag kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Entsprechend schick sind die H.'s denn auch gekleidet. Es handelt sich schließlich um ein gesellschaftliches Großereignis. Viel Zeit bleibt allerdings nicht mehr. Herr H. hält es schon seit Jahren so, dass er erst kurz vor Schluss zum Wählen geht. So kann er noch auf seine eigenen Hochrechnungen reagieren und demonstriert dem restlichen Volk, dass er einer der wichtigsten Wähler in seinem Bezirk ist. Dies demonstriert er natürlich auch dadurch, dass er seine daimliche Luxuskarosse immer so nah wie möglich vor das Rathaus parkt. Sehen und gesehen werden gilt bei Wahlen noch mehr als sonst.

Auf dem weiteren Weg zum Wahllokal lässt Herr H. alle Entgegen- und Mitkommenden an seinen politischen Grundsätzen teilhaben. Sehr zur Freude seiner Frau, die vor Stolz über ihren Helden fast platzt. Vor allem die Sicherheitspolitik hat es ihm angetan. Allerdings nicht die internationale, sondern die kommunale. Herr H. lässt sich über die Jugend aus und wie man die Disziplin in diesem Lande wieder nach oben bringen könnte.

Einige ältere Herrschaften schenken ihm Zustimmung, was Herrn H. im Reden und seine Frau im Nicken sehr bestärkt. Die jüngeren Wähler bleiben trotz einiger direkten Seitenhiebe erstaunlich ruhig und reagieren eher amüsiert als betroffen. Auf den Stufen zum Rathaus, ist Herr H. so richtig in Fahrt.

„Die staatliche Ordnung als höchstes Gut und die Akzeptanz von Regeln und Gesetzen...“, Frau H. kommt mit ihrem zustimmenden Nicken kaum hinterher.

DER HECKENSCHHEISSER

Völlig auf seine Ausführungen konzentriert, prallt Herr H. plötzlich gegen einen jungen Mann. „Hoppla, immer auch auf den Gegenverkehr achten!“, schwabelt dieser ihm entgegen. Herr H. zischt in seiner Erregung zurück: „Keinen Anstand haben sie, die jungen Leute, ich sag's ja!“. Da erkennt er, dass der junge Mann in Uniform ist: Ein Polizist!

„Oh, gerade Sie!“, stammelt Herr H. schon etwas dezenter „in Ihrem Beruf hätte man es erwarten dürfen!“. Der junge Polizist bleibt sprachlos zurück, während Frau H. ihren Mann ungeduldig weiterschiebt: „Herzele wir müssen gehen, sonst schließt das Wahllokal!“.

Im Wahlraum angelangt bleiben die H.'s ein bißchen leiser. Der kleine Zwischenfall mit dem Polizisten hat den Wortschwall schon deutlich gehemmt. Die H.'s erfüllen ihre Bürgerpflicht und erledigen ohne weitere Vorkommnisse die Stimmabgabe.

Gerade als die beiden wieder von dannen ziehen wollen, bemerkt einer der Wahlhelfer: „Ich glaube, da draußen gibt es was zu gewinnen. Da stehen so viele Menschen auf einem Haufen!“.

Die Neugierde treibt die H.'s hinaus. Und tatsächlich: Vor dem Rathaus hat sich eine Traube überwiegend junger Menschen gebildet. Als die H.'s auf der Treppe erscheinen, fangen Einige das Kichern an. Die H.'s nehmen das anfangs nicht wahr. Aber je näher sie der Gruppe kommen, desto deutlicher wird, dass die Ansammlung irgendetwas mit den H.'s zu tun haben muss.

„Die Disziplin ist das oberste Gebot!“, schallt es von irgendwo aus der Menschentraube. „Regeln müssen eingehalten werden!“, piepst eine Mädchenstimme dazwischen. Mehr und mehr

Schlagworte aus Herrn H.'s Politrede von vorhin fallen.

Wollen diese jungen Menschen eine Gegendemonstration gegen ihn veranstalten? Herr H. wird es langsam etwas unwohl, obwohl die Jungwähler offensichtlich frohgemut und alles andere als feindselig sind.

Da erblickt Herr H. den Polizisten von vorn und ist erleichtert. Der starke Arm des Gesetzes wird ihn sicher schützen. Der Wachtmeister sieht ihn auch und winkt ihm zu sich. Herr H. fühlt sich wieder sicher und geht mit festem und überzeugtem Schritt auf ihn zu: „So, haben Sie alles im Griff?“, fragt Herr H. etwas überzogen selbstsicher.

„Ja, ja“ antwortet der Uniformierte, „es gibt halt immer wieder was!“. „So ist es, Herr Wachtmeister, so ist es! Die jungen Leute sind halt nicht mehr so wie früher!“, meint Herr H..

„Genau! und apropos: Ist das dort drüben Ihr Auto?“, fragt der Polizist.

„Ja, ja!“, antwortet Herr H., „ist was passiert? Es wird doch nichts kaputt sein? Die werden doch nicht...“

„Nein, keine Angst“, beruhigt der junge Grünkittel, „aber Sie stehen im Halteverbot und so eine Disziplinlosigkeit kann ich an einem solchen Tag natürlich nicht durchgehen lassen. Das werden Sie sicher verstehen, oder nicht!? Zumal als gutes Vorbild für die Jugend..!“.

Die gute Laune der umstehenden Jungwähler ist unverkennbar und auch aus dem Fenster des Wahlraumes schauen lachende Gesichter. Die anschließende Strafzettelübergabe ist das reine Spießrutenlaufen für die H.'s. Der ganze Wahlbezirk scheint seine Freude daran gefunden zu haben.

		<p>73266 Bissingen/Teck 72587 Röm.-Böhringen Vordere Strasse 21 Goethestrasse 8 Tel.: 0 70 23 / 74 22 68 Tel.: 0 73 82 / 94 14 44 Fax: 0 70 23 / 74 22 69 Fax: 0 73 82 / 94 14 45</p>	 <p>Ind.: Stefan Feller</p>
<p>mit eigener Reparaturwerkstatt</p> <p>www.elektromaier-feller.de</p>			



Stress & Ihre Gesundheit

Stress- so kriegen Sie ihn los!

Stress ist eine Hauptursache für Herz-Kreislauferkrankungen, Rückenbeschwerden und psychosomatische Leiden. Warum das so ist und wie sich der Kreislauf bis zum Schmerzsymptom schließt, das lässt sich leicht erklären:

Stress jeglicher Art führt zu Abwehrsymptomen. Die äußern sich in erhöhter Muskelanspannung und Ausschüttung von Aggressionshormonen. Die Muskelreaktion kann zu Verspannungen mit entsprechenden Schmerzen führen. Die Hormonwirkung lässt Herz und Gefäße schneller altern.

Stress wegdenken

Das beste Mittel gegen Stress ist, den Stress gleich gar nicht aufkommen zu lassen. „Leichter gesagt....“, meinen Sie?

Keineswegs! Stress ist subjektiv. Das heißt: Im Grunde genommen ist er gar nicht vorhanden. Er wird von Ihnen nur so bewertet. Der Trick liegt nun darin, eine Stress-Situation anders zu bewerten. Und das geht ganz einfach!

Perspektivwechsel

Beobachten Sie mal Ihre Umwelt genauer. Fragen Sie mal nach, wann und wo Ihre Bekannten Situationen als „stressig“ empfinden. Wetten, dass mindestens 20% davon für Sie persönlich gar keinen Stress bedeuten würden?! Also kann es an der Situation allein nicht liegen, sondern ausschließlich an der Bewertung.

Nun drehen Sie den Spieß mal um! Nehmen Sie Ihre eigene Stress-Situation und stellen Sie sich vor, wie diese von Ihrem Bekannten xy bewertet würde.

Wenn Sie damit eine andere Bewertung der Situation erreichen, dann suchen Sie sich noch ein bis drei andere „Beobachter“ und bewerten Sie am Ende Ihren Stress neu. Wenn Sie Glück haben, stellen Sie fest, dass Sie sich ganz umsonst aufgeregt haben.

Spielchen spielen

Und nun spielen Sie dieses Spielchen jedes Mal, wenn scheinbar Stress auf Sie zukommt. Denn eigentlich ist das ganze Leben nur ein Spiel. Sie werden sehen: Auch Ihre Mitmenschen spielen gerne mit und freuen sich über ein ausgeglichenes Gegenüber!

Viel Spaß und ein langes, entspanntes Dasein wünschen wir Ihnen und grüßen Sie mit einem freundlichen „Kamasutra“!



BÄCHLE
Elektro

Kirchbergstraße 12
72587 Römerstein - Zainingen
Tel 0 73 82 / 4 82 oder 17 30
Fax 0 73 82 / 53 09

- ⚡ Industrieanlagen
- ⚡ Schaltschrankbau
- ⚡ Maschineninstallationen
- ⚡ Hausinstallationen
- ⚡ EDV-Vernetzung
- ⚡ Planung
- ⚡ Elektrogeräte
- ⚡ Radio - Fernsehen
- ⚡ SAT - Anlagen
- ⚡ Kundendienst



ENZ
Fensterbau Schreinerei

- Fenster in allen gängigen Holzarten
- Holz-Alufenster
- Kunststoff-Fenster
- Haustüren und Haustüranlagen individuell gefertigt
- Fensteraustausch ohne Brech- und Putzarbeiten

Johannes Enz, Steinstetterstraße 17, 72535 Heroldstatt, Tel. 07389/333, Fax 07389/1423

Nico Monien in der Formel 3

Ein Zaininger auf schnellen Strecken

Nico Monien fährt seit diesem Jahr sehr erfolgreich in der Formel 3. Wohnhaft in Zainingen, fitnesstrainierend in Feldstetten und rennfahrend in ganz Deutschland. Fast nebenher macht er eine Ausbildung zum Mechatroniker. Viel Freizeit bleibt da nicht mehr.



Beim Rennen

Ein Rennwochenende hat es in sich. Lange Anfahrten zum Beispiel nach Oschersleben bei Magdeburg kosten Zeit und Nerven. Letztere gilt es beim Training trotzdem zu behalten. Einige Stunden später und um einige Auswertungen und Besprechungen reicher, geht das erste Rennen los. Es ist Samstag. Nico wird Dritter.

Am nächsten Morgen findet ein zweiter Lauf statt. Das Wetter hält. Nico wird Zweiter. Ein erfolgreiches Wochenende. In der Rookiewertung ist er inzwischen Gesamtzweiter.

Von hier fährt der junge Rennfahrer nach Sylt zu einem Trainingslager mit anderen Talenten der Speedakademie. Das heisst: Urlaub nehmen. Ende der Woche kehrt er schließlich zurück und holt den Lernstoff nach, den er in den Renntagen versäumt hat.

Ohne Training geht nix

Vor den Ruhm hat der liebe Renngott harte Arbeit gestellt. Das bekommt auch Nico zu spüren. Doch wer Erfolg haben will, muss beißen. So steht sofort wieder sein Fitnessstraining an. Tests haben ergeben, dass er seine Grundlagenausdauer noch verbessern muss. Also Zusatzschichten schieben und beim näch-



sten Test überzeugen. Laufband, Crosstrainer, Fahrradfahren... auch ein Motorsportler kommt an eigenem körperlichen Training nicht vorbei.

Im Gegenteil. Die extrem hohe Konzentration während eines Rennens lässt sich nur bei bester Fitness aufrechterhalten. Dabei darf ein Rennfahrer aber kein Gewicht zulegen. Sonst wird es schwierig, das Auto richtig zu tarieren. Das macht man nämlich mit Zusatzgewichten. Und die würden ziemlich stören, wenn der Fahrer schon zu schwer wäre.

Was man nicht alles beachten muss, wenn man schnell sein will... Die nächsten Rennen sind: 8./9. Aug in Assen und 22./23. Aug Nürburgring!

Sponsoren sind übrigens herzlich willkommen. Alle Rennen der Formel 3 werden im Fernsehen übertragen!

WIR ARBEITEN GRÜNDLICH!

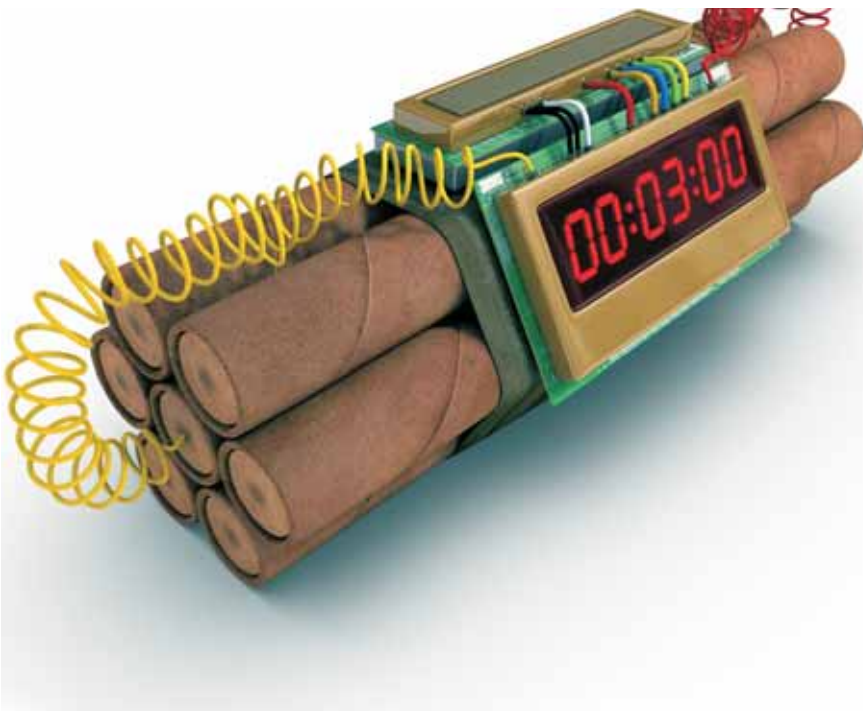
RAUSCHER
Uhmacheremeister & Juwelier
Laichingen - beim Alten Rathaus

Hotel Krehl
Willkommen im Herzen von Laichingen

- ★ **Feste feiern** ★
Ob mittags, abends oder auf Wunsch auch am Sonntag – passende Räume für bis zu 55 Personen und unsere Terrasse warten auf Sie und Ihre Gäste.
- ★ **Zentral & ruhig übernachten** ★
30 Einzel-, Doppel- und Familienzimmer (bis 4 Personen) im 3-Sterne-Komfort. Alle mit Du/WC/TV/Tel und Minibar.
- ★ **Erfolgreich & entspannt tagen** ★
30 Zimmer • Familienfeste • Tagungen
Voll ausgestatteter Tagungsraum für bis zu 18 Personen, Pauschalen und Rahmenprogramme werden auch Sie überzeugen.
- ★ **Die Schwäbische Alb entdecken** ★
Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe bis 50 Personen, zu Fuß, mit dem Bus oder mit dem Fahrrad – unser Hotel ist der ideale Standort für erlebnisreiche Tage.

Öffnungszeiten Restaurant: Mo bis Sa ab 14.30 Uhr • Küche von 17 bis 22 Uhr

Familie Rudolf & Petra Storr
Radstraße 7 – 89150 Laichingen
Fon: 07333 9665-0 – Fax 9665-11
willkommen@hotel-krehl.de
www.hotel-krehl.de



Trainingscamp für Attentäter

Nachdem im ehemaligen Truppenübungsplatz ein Mittelalter-Camp aufgebaut wird, steht jetzt eine ganz aktuelle Idee auf dem Plan: Ein spezielles Übungscamp für Attentäter!

„Aufgrund der mangelnden Übungsmöglichkeiten scheitern ja sehr viele Anschläge oder enden unrühmlich“, betont Ideengeber Ramti Ohnewill, „dem wollen wir abhelfen!“. Im sicherheitstechnisch optimal ausgestatteten Camp kann der übungswillige Anarchist sich Waffen aller Gattungen mieten.

Ein spezielles 3D-Kino simuliert fast alle Umgebungen und sorgt mit lebensechten Situationen für das originale Feeling. „Es kann einem schon Schauer über den Nacken jagen“, ist Ohnewill von der Realitätsnähe seines Systems begeistert. „Wir haben jetzt schon Anfragen!“, freut er sich.

Die Angelegenheit wird nicht ganz billig werden. Aber dafür bietet diese ultramoderne Cyberkampfschule alles, was man braucht. „Die Munition ist scharf, das versteht sich von selbst“, erklärt Ohnewill mit Inbrunst. „Und für den modernen Selbstmord-Attentäter von heute haben wir auch den Sprengstoffgürtel in echt ausgestattet!“. Im abgeschotteten und anschlagsicheren Betonbunker kann der willige Freiheits- oder Religionskämpfer seinen finalen Schlag mit allen echten Utensilien ausprobieren. Er erhält sogar danach eine echte Märtyrerurkunde mit Brief und Siegel! (an eine Nachlass-Adresse seiner Wahl)

Ohnewill erhofft sich eine breite Unterstützung der regionalen Politiker. „Diese Geschäftsidee ist einmalig und wäre ein Riesenmagnet für unsere Region.“

Wie gefällt Ihnen meine neu gestaltete Homepage?
Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung.
www.mh-schoene-raeume.de



margit häberle
schöne räume

Brahmsweg 17
89150 Laichingen
Fon 07333. 924716
Fax 07333. 924739
info@mh-schoene-raeume.de

Bei NEUE Muskelkater

Kunden werben Kunden
50,- € cash
für jeden Neukunden!

Delastraße 7
89150 Feldstetten
Tel 0 73 33 / 34 00
www.muskelkater.com

*ab 12 Monatsmitgliedschaft

HIGHLÄNDER
DAS ALLE MÖGLICHE

Ihre Anzeige fehlt?
Hotline
07333/923993

Profi-Beratung
zahlt sich aus -
über
30 Jahre!

 Sat-Anlagen

 TV-Geräte

Elektrotechnik/Informatik
SAUM
PC TV SAT ISDN
89188 Merklingen
Tel.: (0 73 37) 92 20 30

WOLFF
PC TV SAT ISDN
72535 Heroldstatt
Tel. (07389) 90 88 81

Spring Ergo Wasserbett



z.B. 200/200cm, dual mit zusätzlichen Waben-zylindern im LWS-Bereich, Topprodukt komplett inklusive Montage mit

0% Finanzierung und 24 Monate Laufzeit:
99,- €/Monat

Betten-striebel
Geislinger Str. 15
89150 Laichingen
Tel.: 07 333 - 922 172
www.betten-striebel.de

Gedanken zum Ess-Genuss

Reinhard Kräpfl, Chefkoch vom Wiesenhof, Heroldstatt philosophiert über Essen, Genuss und Geschmack. Mit neuen Ideen und genussvoller Küche will er im Wiesenhof für Furore sorgen:

Genuss erleben zu dürfen und die Möglichkeit, Genussfähigkeit zu entwickeln, gehört zu den Rechten eines jeden Menschen. Genuss ist keine Frage des Preises und auch keine Frage der Höhe des Einkommens. Genuss ist eine Frage der Einstellung zum Leben.

Genuss und Qualität

Qualität ist Voraussetzung für Genuss. Lebensmittelsicherheit muss eine Selbstverständlichkeit sein, reicht allein aber nicht aus, um Qualität zu definieren. Die ökologische Produktion von Lebensmitteln ist ein Plus für Umwelt und Gesundheit, sie erhöht die „Prozessqualität“ und damit den inneren Wert eines Erzeugnisses. Dies schlägt sich im Preis für diese Produkte nieder. Qualitätsprodukte zu „Schnäppchenpreisen“ ist ein Widerspruch in sich.

Geschmack ist keine „Geschmacksache“

„Über Geschmack lässt sich streiten“ ist eine in Deutschland häufig gebrauchte Redewendung. Was damit ausgedrückt wird: Jeder Mensch hat seinen Geschmack, seine Vorlieben und Abneigungen. Wenn wir jedoch über Geschmack allgemein

sprechen, dann ist damit mehr gemeint, als individuelle Vorlieben. Qualität, Wertschätzung und ökologische Verantwortung gehören untrennbar dazu!

Genießen mit Verstand

Der Erhalt der Vielfalt der Kulturlandschaften und Ökosysteme ist Voraussetzung für die Entstehung von authentischen Produkten mit Charakter. Die Kultur der Menschen in den Regionen, ihr handwerkliches Können und Wissen, ihre sozialen Netzwerke in Produktion, Verarbeitung und Handel haben die Landschaften und ihre Produkte geprägt. Ihr Erhalt ist eine Voraussetzung unseres Genusses.

Eine weitere Voraussetzung ist der respektvolle Umgang mit Nutztieren. Reduziert auf bloße Fleisch- und Milchlieferanten werden Geschöpfe zu „Dingen“, die beliebig ausgebeutet werden können. Eine gewachsene Kultur zwischen dem Menschen und dem von ihm gehaltenem Nutztier wird zerstört, wenn die artgerechte Tierhaltung missachtet wird.

Genuss ist nur vollständig, wenn der Zusammenhang von Qualität, handwerklicher Kultur, Erhalt der natürlichen Grundlagen und der ethische Umgang mit unseren Nutztieren und Pflanzen beachtet werden.



Landhotel
Wiesenhof

Gewinnspiel







Wie soll unser österreichisches Restaurant heißen?

Die 3 besten Vorschlägen erhalten von uns:

1. Platz
Übernachtung für
2 Personen
inkl. Frühstück

2. Platz
3 Gang Menü
für 2 Personen

3. Platz
Eine leckere
Flasche Wein aus
unserem Sortiment

Bitte schriftlich einsenden oder per Email unter info@landhotel-wiesenhof.de - Einsendeschluss 15.08.2009

Lange Straße 35
72535 Heroldstatt

Telefon +49 (0) 73 89 / 90 95 - 0
Telefax +49 (0) 73 89 / 15 01

Internet: www.landhotel-wiesenhof.de
Email: info@landhotel-wiesenhof.de



Kompetente Rechtsberatung sieht anders aus.

Oft ist Rechtsrat irgendeine Zusatzleistung. Nur bei Ihrer Anwältin oder Ihrem Anwalt steht die kompetente, unabhängige und vertrauliche Vertretung Ihrer Interessen im Mittelpunkt. Hier finden Sie Ihren Anwalt: www.schweizer-lehmann.de.

Vertrauen ist gut. Anwalt ist besser.

SCHWEIZER  LEHMANN

Marktplatz 7
89150 Laichingen
Tel. 0 73 33 / 96 11-0
Fax 0 73 33 / 96 11-40
Email:
rechtsanwaeltle@schweizer-lehmann.de
www.schweizer-lehmann.de

Bildfehlersuche - finde die anderen 8 Fehler



Kreuzwörter

biblische Männer-Gestalt	Firmenvertreter	Abk. für Bürgerl. Gesetzbuch	Komplott	Getränk	Zeichen für: Neptunium	ursache	hereditär		
				Vorsilbe		Kfz.-Kennz. für Uelzen			
Kfz.-Z.f.: Groß-Gerät			geistl. Orden						
dt. Schriftsteller					fernseh-techn. Begriff	Abk. für: Tonne	Kfz.-Kennz. für Ludwigsburg		
schmaler Gebirgspfad		Prophet der Bibel	Zeichen für: Iod	Vorschlag					
				Figur		Kfz. für Bad Reichenhall			
Hokuspokus			Ostseeanwohner			Gewichtseinheit	Rechtsbrauch		
tropische Nutzpflanze				Zeichen für: Thallium		Rind			
Mathem. Begriff	Internat. Kfz.-Z.f.: Schweiz		Voranschlag	Römisch: 1	Land	Spielkarte	Zeichen für: Nobellium		
							Kfz.-Kennz. für Unna		
Knüller			Wildrind			Abk. für ehrenhalber	gleichmaßen		
Gesellschaftsspiel	Stadt am Don		Stadt in Holland				Internat. Kfz.-Z.f.: China	Adelstitel	Zeichen für: Niob
				honorieren					
österreich. Komponist		ital. Es (Abk.)	Internat. Kfz.-Z.f.: Deutschland	Maßeinheit	Fautier	Kfz.-Kennz. f. Regensburg	Kraftfahrzeug (Abk.)		
								Zeichen für: Uran	Internat. Kfz.-Z.f.: Österreich
Fragewort			Römisch: 1001			architektonischer Begriff			

Sudoku

4	1			7				
	5					2		8
			2	3	1			
					3	6	2	
			7	5				
1	3	4						
9			4				1	
	8							5
		5	6				4	

4			5	6				8
	8		3					2
9	2							3
			6	1				
			4					3
2	9	6						
				5	7	4		
5	3				9			
			1	8				

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Textilröger

› jetzt alles unter neuem Dach:

- Heimtextilien
- Stoffe
- Kurzwaren
- Wolle und mehr

Weite Strasse 25 (ehemals Boos)
Tel. 07333/9232436

Sommerferienprogramm & Kindergeburtstage auf dem Bauernhof

Haben Sie es nicht auch schon erlebt? Sie bereiten einen Kindergeburtstag vor und planen, wie Sie die Kleinen möglichst unterhaltsam durch den Mittag bringen. Doch schon nach kurzer Zeit geht Ihr Plan in die Hose: Die Kids sind gelangweilt und machen alles, außer dem, was Sie vorbereitet haben.

Genügend Abwechslung und Sinneseindrücke liefert da ein Bauernhof. Und genau diese Marktlücke haben Pfetsch's für sich entdeckt. In Seußen bieten sie auf ihrem Bauernhof Kindergeburtstage an. Dabei wird nicht nur in freier Natur gespielt, sondern auch die ganze Tierwelt eines Bauernhofes mit einbezogen. Kühe melken, Hühner füttern,

Da wird es ganz bestimmt keinem Kind langweilig - im Gegenteil. Die Augen der Kinder leuchten noch Tage später und die Eltern dürfen sich nicht wundern, wenn das Geburtstagskind nach dem Festtag plötzlich den Traumberuf "Bauer" im Kopf hat.



Doch nicht nur die Kinder haben ihren Spaß. Auch für Eltern hat Karin Pfetsch auf ihrer "Karinsel" jede Menge Vorteile parat. Karin backt den Kuchen, sorgt fürs Geschirr und vor allem: räumt das Ganze hinterher auch wieder auf.

Für die Sommerferien gibt es spezielle Angebote vom 30.7. bis 12. 9. Anmeldung ist erforderlich!!

Kontakt siehe Anzeige unten.

Karinsel Albhof
Kinderferienprogramm
30.07 - 12.09 auf dem Bauernhof
 mit viel Spaß, Spiel und Abenteuer
 jeden Dienstag und Freitag von 10-16 Uhr
 Bitte vorher anmelden!
 Telefon: 0 73 44/92 31 94 www.karinselalbhof.de
Kindergeburtstage

Tauschen, Kaufen, Baggern

Profi Musikbox zu verkaufen



Firebird Musikbox mit CD- und Cover-Wechsler sowie einigen CD's zu verkaufen. Preis VB. Die Musikbox ist sehr gut erhalten und auch privat ein Eyecatcher. Zu besichtigen und abzuholen im Muskelkater 07333/3400.

Stellengesuch

Industriekauffrau, 40, sucht vormittags auf Teilzeit Beschäftigung.
 Tel.: 07333/21380

Verkaufe

Muskelkater Möbel
 Hochwertige Gastronomiemöbel aus unserem früheren Bestand zu verkaufen. Stabil und schön! Eckbänke, Tische, Stühle. Auch an privat. Preis VB.
 Tel.: 07333/3400

Haus in Feldstetten

Wunderschön gelegenes Einfamilienhaus zu vermieten. Wohnfläche 150 qm, großer, neu gestalteter Garten mit Terrasse. Miete 600,-€/Monat + Nebenkosten. 0177-2563400

Tischwäsche • Bettwäsche • Frottierväsche • Bettwaren
 Matratzen • Lattenroste • Küchenwäsche • Schürzen •
 Fußmatten • Einstickungen • Wohnaccessoires



Fabrikverkauf
 Hirschstraße 98 • 89150 Laichingen
 Tel. 07333 804 884 • waeschkrone.de



Spürbar Qualität
Wäschekrone

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-13 Uhr

Horroroskop

Liebe Horrorskop-Gläubigen! Was sollen wir in die Zukunft schauen, wenn doch die Gegenwart schon ungewiss ist?! Trotzdem haben die Sterne mir wieder den Weg gewiesen und werden es hier und heute auch für Sie tun. Vertrauen Sie mir wie immer, befolgen Sie meine Anweisungen und machen Sie Ihr Glück. Es hat bei tausenden Anderen schon funktioniert, warum jetzt nicht bei Ihnen.

Ihr Bodo, der III. aus der Sternenmitte

Waage



Sterne: Mit der Konstellation Ihrer Sterne hätten andere schon alles an den Nagel gehängt. Vor allem sich!

Geld: Was man nicht hat, kann man nicht ausgeben. Das galt früher. Bleiben Sie großkotzig und alle Türen öffnen sich auch weiterhin.

Liebe: Die größten Chancen auf den Traumpartner hat man, wenn man reich ist und Macht hat. Tun Sie einfach so, sonst klappt es nie.

Steinbock



Sterne: Dass in Ihrem Sternbild Fixsterne stehen, ist sehr verwunderlich. Wo Sie genau das Gegenteil sind!

Geld: Ihre Geldgeschäfte bleiben stabil - auf niedrigem Niveau.

Liebe: Sie werden von der ganzen Welt geliebt. Suchen Sie nicht nach einem einzigen Partner. Warum wollen Sie jemanden unglücklich machen?

Wassermann



Sterne: So manches Sternchen wäre gern in Ihren Armen. Warum, das kann sich wohl niemand erklären.

Geld: Ihnen wird das Geld hinterher geworfen. Kein Wunder, wenn Sie alte Lire als Trinkgeld geben.

Liebe: Sie können beruhigt sein: Ihre Beliebtheit steigt. Zu denken sollte ihnen geben, dass sie ganz unten war.

Fische



Sterne: Ihre Nackenprobleme werden Sie los, wenn Sie nicht jede Nacht in den Himmel starren. Oder in das Schlafzimmer Ihres Nachbarn!

Geld: Sie könnten schon lange im Ruhestand sein. Mehr ist Ihre Arbeit sowieso nicht wert..

Liebe: Ihre Ausdauer in der Liebe ist schon sagenhaft. Andere hätten einen solchen Partner schon lange raus geschmissen!

Stier



Sterne: Ihre Sterne stehen wirklich gut. Schade, dass Sie nicht alles so gut zum Stehen kriegen!

Geld: Glücksspiel ist eine Sache, mit der Sie Ihr Geld schnell losbekommen.

Und Ihre Freunde vermutlich auch.

Liebe: Gute Chancen in den letzten Dekaden. Aber die Jüngeren wollen von Ihnen nichts wissen!

Widder



Sterne: Wenn Pluto und Mickey Maus mit Neptun ein Mars verzehren, dann beginnt Ihre Glückssträhne. Lange kann's nicht mehr dauern

Geld: Sobald Ihre Sterne richtig stehen, setzen Sie Ihr ganzes Geld auf die Null. Das machen Sie ja sonst auch bei sich.

Liebe: Es kann nicht nur Gewinner geben. Vielleicht haben Sie jetzt damit eine neue Lebensaufgabe gefunden?!

Zwillinge



Sterne: Die Zukunft ist das Einzige wohin man nachts weiter sieht als tags. Für Sie lohnt es sich momentan nicht, länger aufzubleiben.

Geld: Geld ist nicht alles und es macht auch nicht glücklich. Sie sind der glücklichste Mensch auf Erden. Pech gehabt!

Liebe: Geld macht schön. Also machen Sie sich keine Gedanken. Vielleicht gibt's noch eine andere Möglichkeit.

Krebs



Sterne: Genießen Sie Ihre Sterne, denn die sind das Einzige, was an Ihnen noch hell ist.

Geld: Unwissenheit schützt vor Strafe nicht. In Ihrem Fall wäre das schon lebenslänglich.

Liebe: Sie stehen einem Hollywoodstar in nichts nach. Glauben Sie an Ihre Schönheit und Intelligenz und wundern Sie sich nicht, warum das außer Ihnen niemand merkt.

Löwe



Sterne: Es gibt kosmische Erscheinungen, die sind faszinierend. Sie sind keine davon.

Geld: Wenn Sie das Gefühl haben, das Geld rinnt Ihnen aus den Fingern, dann sollten Sie entweder die Augen auf oder den Geldbeutel zu machen..

Liebe: Baggern Sie mal etwas aktiver. Sonst sind Sie bald zu alt dafür. Und ohne Zähne baggert der beste Bagger schlecht!

Jungfrau



Sterne: Wenn Sie sich wundern, dass Ihr Sternbild so konstant bleibt, schalten Sie doch mal Ihre Deckenbeleuchtung aus und gehen Sie ins Freie!

Geld: Geben Sie nicht zuviel für Mode und Wohnung aus. Aber auch nicht zu wenig. Bleiben Sie Mittelmaß, wie immer.

Liebe: Geld und Liebe gehören einfach zusammen. Deshalb passt das auch hier. Auch wenn's Ihnen nicht passt.

Skorpion



Sterne: Solange Sie zielstrebig Ihren Weg gehen, kann Sie niemand aufhalten. Aber anfangen müssen Sie schon selbst damit.

Geld: Die Zeit der großen Gewinner ist vorbei. Das ist Ihre Chance!

Liebe: Die Zeichen für eine neue Partnerschaft stehen gut. Aber testen Sie erst, bevor Sie die alte aufgeben.

Schütze



Sterne: Über den Kosmos sollten Sie sich nicht wundern. Das einzige was Sie mal beeinflussen sollten, ist wenn Ihr Sternhagel blau ist.

Geld: Ihre Mutter hat Jahre gebraucht, um Sie durchzubringen. Wenn Sie so weiter machen, schaffen Sie das mit Ihrem Geld in wenigen Wochen.

Liebe: Bleiben Sie großzügig und tolerant. Anders würden Sie mit Ihren Auserwählten sonst durchdrehen.

Drilling



Sterne: Orion, keine Frage! Aber welcher davon ist männlich und welcher weiblich?

Geld: Sie müssen Ihr Vermögen multiplizieren oder noch besser potenzieren. Aber verstehen Sie das bitte nicht falsch.

Liebe: Es ist ja schön, wenn Sie sich bemühen, aber: In diesem Bereich sollten Sie nicht soviel reinstecken.

Zusatzangebot:
Squash, Sauna & Solarium
Auch für Nichtmitglieder nutzbar!!

MONTAG
17:00-24.00

- 17.00 - 18.00 Seniorenfitness
- 19.00 - 20.00 Rücken & Fitness
- 20.00 - 20.30 Fatburner & Cardio
- 20.30 - 21.15 Power Yoga I
- 18.30 - 19.30 Tai Chi
- 19.30 - 20.30 Wushu
- 20.30 - 21.30 Qi Gong

DIENSTAG
9:30-24.00

- 9.30 - 10.30 Allfit ☺
- 16.00 - 17.00 Kinderfitness
- 17.30 - 18.30 AOK Rückenkurs*
- 20.00 - 21.00 Wirbelsäulengym
- 18.30 - 19.15 Aerobic
- 19.15 - 19.30 Waschbrettbauch
- 19.30 - 20.15 Life Fitness Zirkel
- 20.15 - 20.30 Rücken Spezial
- 20.30 - 21.30 Power Spinning

MITTWOCH
7:30-24.00

- 7.30 Managertaining
- 8.30 - 9.30 Basic Fitness
- 9.45 - 10.45 Figurkurs Spezial
- 14.00 - 15.00 Senioren II
- 18.30 - 19.30 Figur & Diätkurs
- 19.30 - 20.30 Power Yoga II
- 18.30 - 20.00 Marathonkurs*

DONNERSTAG
9:30-24.00

- 9.30 - 10.30 Allfit ☺
- 17.30 - 18.30 Basic Fitness
- 18.30 - 18.55 Body Balance
- 19.00 - 19.15 Waschbrettbauch
- 19.15 - 19.45 Intervall Spinning
- 19.45 - 20.00 Rücken Spezial
- 20.00 - 20.30 Fit Boxing
- 20.30 - 21.30 Allfit

FREITAG
10:00-24.00

- 15.00 - 16.00 Herzsportwalking
- 17.00 - 18.00 AOK Rückenkurs
- 18.00 - 19.30 Yoga*
- 19.00 - 20.00 Power Spinning
- 20.00 - 20.15 Waschbrettbauch
- 20.15 - 20.45 Fatburner & Cardio
- 20.45 - 21.00 Rücken & Po

SAMSTAG
13:00-18.00

- 16.00 - 17.30 Marathonkurs*

SONNTAG
10:00-16.00

- Freies Training

FITNESS & FETTERBRENUNG
GESUNDHEIT & PRÄVENTION
FIGUR & STRAFFUNG
AUSDAUERTRAINING
KOMBI-Kurse (beliebig zu kombinieren)
AKTIV-Kinderbetreuung bis 11.30

Telefon 0 73 33 / 34 00
Internet www.muskelkater.com
Email info@muskelkater.com



*nicht im Grundpreis enthalten - Für Druckfehler und Änderungen übernehmen wir keine Gewähr!



...mehr Fitness
...mehr Betreuung
...mehr Vertrauen

Der NEUE

Muskelkater

Sommerkampagne

Gewinnen Sie eine Reise im Wert von 1000,-€!

Mit einem großen Gewinnspiel geht der Muskelkater in den Sommer. Jeder Trainierende erhält Punkte und kann mit einem Ratespiel täglich weitere Punkte sammeln. Der Hauptpreis ist eine Reise im Wert von 1000,-€! Zusätzlich gibt es noch viele weitere kleine Preise. Es lohnt sich einfach, ein Muskelkater zu sein! Infos unter www.muskelkater.com oder Telefon 07333 / 3400.