

# ***MOVE***

Das Aktivmagazin des Fitnessclubs P 15

A photograph of two women in a fitness studio performing a yoga pose. They are in a wide-legged stance, leaning forward with their heads touching their knees. The woman in the foreground is wearing a red tank top and black pants, while the woman behind her is wearing a yellow tank top and black pants. Both have their right arms raised straight up. The background shows a bright room with large windows and a light-colored wall.

Fitnesstipps  
Trends  
Interviews  
Geniessen  
Wellness

Exklusiv: Gewinnen Sie eine Übernachtung im Luxus-Wellnesshotel



Alexander Brender

**Inhalt**

**In Bewegung**

Der P15 Kursplan ..... 4  
 Trainingsplan & Info ..... 5  
 Das P15 im Portrait ..... 6  
 Zwei Mitarbeiter ..... 8  
 Zwei Kunden ..... 9  
 Der Rower Back ..... 10  
 Fitness für Zuhause ..... 11  
 Mal unter uns ..... 12

**Lecker**

Fleisch gibt Kraft ..... 13  
 Functional Food ..... 14  
 Das MOVE Fitness-Menü .. 15

**In Form**

Der Körper im Wandel .... 16  
 Apothekertipps im Winter.. 17  
 Im Gespräch mit  
 Alexander Brender ..... 18  
 P15 Gutscheine ..... 19  
 Trend ‚Bodybalance‘ ..... 20  
 In & Out ..... 20  
 Sport gegen Stress ..... 22

**Lebensart**

Wellnessprodukte ..... 23  
 Wellnesshotel  
 ‚Der Sonnenhof‘ ..... 24  
 Buchtipps ..... 26  
 Umfrage ..... 27  
 Therme ‚Jordanbad‘ ..... 28  
 Schmuck in Bewegung. ... 29  
 Im Profil: G. Noerenberg .. 30

**Lieber Leserinnen und Leser,**

die Bewegung kommt in unserer schnelllebigen Zeit oft zu kurz. Ein Grund, unser Magazin MOVE zu nennen – dem englischen Wort für Bewegung. Die erste Ausgabe liegt Ihnen nun vor, mit ihr und künftig zwei Mal im Jahr möchten wir Sie mit interessanten Themen rund um Fitness, Wellness, Gesundheit, Sport, Ernährung und Lebensart versorgen. Für aktive Sportler soll MOVE genauso interessant sein wie für jemanden, der unser Magazin zum Anlass nimmt, aufzustehen und anzufangen, denn auch »antreiben« ist eine Bedeutung des Wortes MOVE.

So werden Sie viele nützliche Informationen zum Fitnessclub P 15 in Neu-Ulm finden, aber auch aktuelle Tipps, Trends, Geräte, Produkte und dazu Interviews mit Fachleuten. Unsere Rubriken, die Sie regelmäßig verfolgen können, bieten Ihnen Buchvorschläge und Portraits von Hotels, Bädern und anderen spannenden Wellnessangeboten.

Lassen Sie sich von uns inspirieren, tun Sie mit MOVE und dem P 15 etwas für Ihre Gesundheit und steigern Sie Ihr eigenes Wohlbefinden.

Kommen Sie mit uns in Bewegung – MOVE yourself

Ihr 

Alexander Brender



*Charlotte*

Ehinger-Schwarz 1876

WILLKOMMEN IN UNSERER SCHMUCKWELT IN ULM!

FEINE RARITÄTEN · Münsterplatz  
 EINZELANFERTIGUNGEN · Galerie am Marktplatz  
 VERWANDLUNGSIDEEN · Stadthaus  
 OUTLET · Blautalcenter

**IMPRESSUM MOVE**

Ein geschützter Titel des KSM Verlags, Ulm

**Verlag und Herausgeber**

KSM Verlag  
 Jens Gehlert  
 Schaffnerstraße 5  
 89073 Ulm  
 Tel. 0731 3783293  
 Fax 0731 3783299  
 www.ksm-verlag.de

**Redaktion**

Wladislawa Kolosowa (wla)  
 Martina Schröck (mas)  
 Michael Siegl (ms)

**Auflage** 20.000

**Erscheinungsweise**

2 x jährlich

**Fotografie**

Daniel M. Grafberger

**Titelphoto**

www.photos.com

**Chef vom Dienst**

Daniel M. Grafberger (dmg)

**Gestaltung**

Sophie Gebers-Raiff  
 www.gebersdesign.de

**Druck**

Kessler Druck + Medien,  
 Bobingen



# Kursplan

## Montag

10.00 – 10.45	Fit in die Woche
11.00 – 11.45	Spinning
15.15 – 16.00	Funktionsgymnastik
16.00 – 16.45	Nackenschule
17.15 – 18.30	Body-Pump
18.30 – 19.15	Spinning
18.30 – 19.30	Step Fatburner
19.30 – 20.15	Spinning
19.30 – 20.15	Bodyworkout
20.15 – 20.45	Bauchkiller

## Dienstag

17.00 – 18.00	Body-Art
18.00 – 19.00	Aerobic-Dance
18.30 – 19.30	Spinning
19.00 – 19.45	Rückengymnastik
19.45 – 21.00	Body-Pump

## Mittwoch

09.00 – 09.45	Wirbelsäulengymnastik
10.00 – 10.45	Wirbelsäulengymnastik
11.00 – 11.45	Spinning
14.00 – 15.00	Yoga
17.30 – 18.30	Step Fatburner
18.30 – 19.30	Spinning Pulsorientiert
18.30 – 19.30	Bauch-Beine-Po
19.30 – 20.15	Yoga
19.45 – 20.30	Spinning
20.15 – 21.15	i.p. Tae-Bo

## Donnerstag

17.15 – 18.00	Rückengymnastik
18.00 – 18.45	Easy-Spinning
18.00 – 19.00	Step
19.00 – 20.15	Body-Pump
20.15 – 21.00	Body-Art

## Freitag

09.00 – 09.45	Wirbelsäulengymnastik
10.00 – 10.45	Wirbelsäulengymnastik
10.50 – 11.35	Fit ab 50
17.30 – 18.30	Spinning
17.30 – 18.45	Step & Workout
18.45 – 19.30	Body Balance
19.30 – 20.30	Tai-Chi

## Sonntag

10.30 – 11.15	Bodyworkout
11.15 – 12.05	Step Fatburner
14.00 – 15.00	Tai-Chi

## Öffnungszeiten P 15

Mo – Do	06.00 – 23.00
Fr	06.00 – 22.00
Sa – So	10.00 – 19.00
Feiertags	10.00 – 14.00

# Der persönliche Trainingsplan

Rundum gut betreut im Fitnessclub P 15

Wer im P 15 trainiert, ist rundum gut betreut: In der Bedarfsanalyse werden Gesundheitsaspekte berücksichtigt, auf die eigenen Ziele eingegangen und ein entsprechender Trainingsplan erstellt. Nach einem Aufwärmtraining nach Wahl folgt das Gerätetraining. Das anschließende Ausdauertraining dient je nach Trainingsziel auch der Fettverbrennung.

In Kursen wird die Koordination und Beweglichkeit gefördert. Aber auch Regeneration in der Sauna und Mentales mit Yoga oder Tai Chi kommen im P 15 nicht zu kurz. Alle acht Einheiten wird wechselnd der Trainingsplan geändert oder ein Fitnesscheck durchgeführt. Theoriestunden zu Ernährung und Trainingslehre erhöhen die Motivation.



## Kinderbetreuung

Montag	17.00 – 19.00
Mittwoch	10.00 – 12.00
	17.00 – 19.00
Donnerstag	17.00 – 19.00
Freitag	10.00 – 12.00
	17.00 – 19.00

## Sauna

Mo – Di	17.00 – 22.00
Mittwoch	09.30 – 22.00
Donnerstag	17.00 – 22.00
Freitag	16.00 – 21.00
Sa – So	11.00 – 18.00

Dienstag	Damensauna
Feiertag	geschlossen



## P 15 – Fitness mit gutem Gefühl

Im P 15 baut man auf fachkundige Betreuung, gesunde Bewegung und modernste, chipkartengesteuerte Geräte



Wer im P 15 trainiert, kann sich sicher sein, dass die Bewegung wirklich gut tut. Der Fitness-Club am Neu-Ulmer Petrusplatz betreut seine Kunden fachkundig und sehr persönlich.

Der Service beginnt mit einem Trainingskurs, einem Ernährungskurs und einer sorgfältigen Einweisung in alle Geräte. Das Bewegungsprogramm wird auf jeden Menschen und seine Ziele genau zugeschnitten. P 15-Mitglieder wissen, warum sie welche Übungen ausführen und was diese bewirken.

Die modernen Geräte sind durch die Chipkarte sehr leicht zu bedienen: einfach die persönliche Karte einführen – und das Gerät stellt sich passend ein. Den Gerätezirkel ergänzen Kurse von Gymnastik bis Entspannung (Thai-Chi, Yoga und weiteres) sowie eine Sauna. Nach jeder achten Trainingseinheit findet ein Gespräch mit dem Trainer statt, der das Programm weiter optimiert und die Fortschritte festhält.

Regelmäßige externe Kontrollen haben die Qualität des Fitness-Clubs mehrfach bestätigt. Das gute Gefühl steigert die Freude an der Bewegung, Erfolge stellen sich rasch ein. Der Körper stabilisiert sich, eventuelle Beschwerden werden zu gesunder Muskelkraft.

Menschen jeden Alters fühlen sich in der angenehmen, uneitlen und unkomplizierten Atmosphäre wohl, und wer dauerhaft abnehmen möchte, findet im neuen Ernährungsclub Rat und Austausch.

mas

**Powerfood Fleisch**  
viel Eiweiß & wenig Fett  
für mehr Lebensenergie!

Wussten Sie's schon?

Unser komplettes **Putenwurst-Sortiment** stammt aus **eigener Herstellung** und wird aus **100 % magerem Putenfleisch** hergestellt! Also garantiert **ohne Schweinefleisch**.

Der **Fettgehalt** liegt somit **unter 10 %**

Das vitale Genusserebnis das geschmackvoll **„Lust auf Leicht“** macht!

**Geydan  
Gnamm**  
METZGEREI  
Catering & Partyservice

Geydan-Gnamm GmbH  
Ludwigstr. 25

89231 Neu-Ulm  
Tel. 0731/97073-0  
Fax 0731/97073-99

www.geydan-gnamm.de  
info@geydan-gnamm.de

# Stets gut motiviert

## P 15-Mitarbeiter im Portrait

Ein hochmotiviertes Team erwartet Sie im P 15. Ausschließlich topp geschulte Mitarbeiter kümmern sich um Ihr Wohlergehen und sorgen für Ihren Trainingsplan. MOVE möchte Ihnen zwei Mitarbeiter vorstellen.



### Steffen Reppin, 22 Jahre

Steffen Reppin studiert Fitnessökonomie an der Berufsakademie und macht im P 15 sein Praktikumssemester. Seinen Zielberuf sieht man ihm an: Der durchtrainierte Körper und die hilfsbereite Art »verraten« ihn. »Für mich zählt der Mensch«, erklärt der 22jährige seine Ausstrahlung, »und Sport war schon immer ein großes Hobby«. In seiner Freizeit liest er und spielt Fußball. Doch die größten Siege feiert er nicht auf dem Bolzplatz, sondern im P 15: »In den Erfolgen meiner Kunden finde ich die wahre Bestätigung.«

### Jutta Botzenhardt, 40 Jahre

Wenn Jutta Botzenhardt ihr Alter verrät, klappt allen die Kinnlade runter: Keiner will glauben, dass diese Frau mit der mädchenhaften Figur schon über 40 ist. Jutta trainiert, seit sie 18 ist, doch zu ihrem Traumberuf kam sie erst viel später. Zuerst arbeitete sie als Arzthelferin und als Sekretärin, dann fing sie an, verschiedene Trainerscheine zu machen: »Die Ausbildung machte ich für mich selbst. Ohne Hintergedanken.« Jetzt gibt Jutta Kurse in Spinning, Rückengymnastik, Body Pump und vielem mehr. Bis zu 12 Stunden täglich verbringt sie im P 15, doch das macht sie gern: »Hier habe ich meine Berufung gefunden.«



# Immer mit viel Spaß dabei

## Kunden des P 15 erzählen über ihre Erfahrungen

Der Erfolg des P 15 liegt nicht zuletzt darin, dass sich jeder wohlfühlt. Ob Schüler oder Rentner, jeder schätzt die lockere Atmosphäre. MOVE hat zwei Stammkunden nach ihren Erfahrungen gefragt.



### Monika Lerche, 31 Jahre

»Ich muss immer wieder von vorne anfangen. Aber es tut gut, zu sehen, wie es bergauf geht«, sagt Monika Lerche. Die zierliche 31jährige leidet an einer Herz- und Kreislauferkrankung und muss wegen OPs und gesundheitlichen Rückschlägen oft aussetzen. Wenn sie sich aber wohl fühlt, trainiert sie drei Mal in der Woche: Ausdauer und Yoga, denn Gerätetraining darf sie wegen ihrem Herzschrittmacher nicht machen. Seit sieben Jahren ist sie beim P 15 angemeldet, und schätzt das Fitnessstudio vor allem wegen des freundlichen Personals und des unterschiedlichen Publikums: »Dass jung und alt hier vertreten sind, finde ich toll.«

### Jochen Langbein, 66 Jahre

Wenn man die Gesamttrainingszeit berechnen würde, hätte Jochen Langbein 10.780 Stunden im P 15 verbracht. Seit elf Jahren sucht der 66jährige das Fitnessstudio bis zu zwei Mal täglich auf. Von 6.30 bis 8 Uhr trainiert er an den Geräten, am Nachmittag macht er Ausdauertraining. Wenn man den gebräunten und fitten Jochen ansieht, mag man kaum glauben, dass er früher »kaum die Treppen hoch kam«. Jochens Atemwege sind chronisch verengt, doch eins unterscheidet ihn von anderen Patienten: »Ich jammere nicht und verlange bessere Medikamente, sondern bekämpfe meine Krankheit mit Bewegung«





## Der Rower Back

Effizientes Training für den Rücken

Rückenschmerzen, verspannter Nacken und Schultern? Vor allem Office-Arbeiter sind davon betroffen, denn sie achten nicht auf ihre Haltung und abends meldet sich unweigerlich der Schmerz.

Der Rower Back, auch Rückenmaschine genannt, kräftigt die Muskeln der oberen Rücken- und Nackenmuskulatur und sorgt damit für die richtige Haltung. Bei der Ausführung zeigt ein grüner Balken an, ob die Bewegungsamplitude eingehalten wird. Auch die richtige Einstellung der Sitzhöhe und der Gewichte ist wichtig.



Einfach die Chip-Karte in das Gerät einführen...



... und der persönliche Trainingsablauf kann beginnen!

Der Rower Back im P 15 wird, wie alle Geräte, über die eigene Chip-Karte automatisch richtig eingestellt. Zudem schöpft das Gerät sowohl die überwindende wie auch die nachgebende Muskelkontraktion optimal aus. Bei herkömmlichen Geräten wird durch den ausschließlichen Druck nach vorne nur die überwindende Kontraktion trainiert. Forschungen zeigen jedoch, dass der Mensch für die nachgebende Kontraktion die meiste Kraft aufwenden kann. Mit dem Rower Back ein höherer Trainingsreiz also, mit dem das Training bis zu 30 Prozent effektiver wird, so Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. wla



Die Chipkarte ermöglicht einen schnellen, effektiven Trainingsablauf. Auf der Karte sind alle persönlichen Einstellungen bezüglich Gewicht, Position und Wiederholungszahl gespeichert.

## Wenn die Zeit für das Fitness-Studio mal nicht reicht

Leicht auszuführende Übungen für Zuhause

Die Ausrede, man könne den inneren Schweinehund nicht überwinden, lassen wir gar nicht erst gelten. Aber auch wenn es im Beruf stressig wird und die Zeit einfach nicht reichen will, um es ins Fitness-Studio zu schaffen oder wenn Sie sich im Urlaub fern des Studios befinden, muss die Bewegung keineswegs zu kurz kommen. Ein wenig Platz und ein paar klassische Übungen reichen, um die antrai-

nierte Muskulatur über diesen Zeitraum zu erhalten. Vorsicht, dass spitze oder zerbrechliche Gegenstände den Trainingsplatz nicht zur Gefahrenzone werden lassen. Bevor man die einzelnen Übungen beginnt, sollte man seine Muskeln etwas aufwärmen, da man sich ansonsten schnell Verletzungen zuziehen kann. Dann kann es aber eigentlich auch schon losgehen. ms

1



**PUSH-UPS** Den meisten besser bekannt als 'Liegestütze'. Diese Übung trainiert vor allem Rumpf und Arme. Und so wird es gemacht: Körper mit dem Gesicht zum Boden richten und das Gewicht auf die Hände und die Fußspitzen verteilen. Dann Absenken und kurz vor dem Boden wieder hoch drücken - Atmen nicht vergessen. Ein klein wenig leichter ist die Damen-Variante auf unserem Foto.

2



**KNIEBEUGEN** Eine effektive Übung für die Oberschenkel- und Pomuskulatur. Die Füße sollten gut hüftbreit auf dem Boden aufgesetzt, der Rumpf abgesetzt und die Beine gebeugt werden. Dann wieder hoch drücken, dabei die Knie aber nie ganz durchstrecken. Die Fersen bleiben stets am Boden. Eine alternative, aber auch anstrengendere Variante zeigt unser Bild.

3



**SIT-UPS** Sind bei vielen Sportlern auch unter dem Namen 'Crunches' bekannt. Diese Übung trainiert die Bauchmuskeln und ist Tipp Nummer Eins für alle diejenigen, die einen Waschbrettbauch wünschen. In Rückenlage werden die Hände hinter den Kopf gelegt. Erst werden die Beine, dann der Kopf angehoben - mit dem Kinn zur Brust. Nun den Rumpf Wirbel für Wirbel einrollen.



*Gal unter uns*

**liebe bunte Granaten,**

kennt ihr denn nicht das Kinderlied: »Ein Nordic Walker stakst durch den Wald, ganz knall und bunt«? Oder so ähnlich halt. Jedenfalls würde ich diesen Text für das Lied mittlerweile passender finden. Wenn Ihr mit Euren Stöckchen spazieren geht, seid Ihr schließlich doch mit bloßem Auge bereits aus einer Distanz erkennbar, in der Astronomen das Hubble-Welt-raumteleskop bewegen müssen. Das ist auch ganz bestimmt verkehrssicher, aber halt weniger nett den Mitmenschen gegenüber, gell? Wir bekommen da einen Farbenschock. Und wieso überhaupt müsst ihr eigentlich beim Außer-Haus-Sport die 16,8 Millionen Farben, die unser, in dem Fall armes Auge, differenzieren kann, an Euch tragen? Damit ihr völlig ausge-laugt in Euren persönlichen Kalorien-, Körper-

fett- und Geranatekilometeralmanach eintragen könnt: »Mit den Nordic-Walking-Stöcken mehr Löcher in den Boden gestampft, als Farben am Leib getragen«? Früher hatte man schicke braune Trainingsanzüge mit drei tollen Adidasstreifen. Mensch, traumatisiert die wirklich wilden Tiere im Wald nicht so!

Danke für Euer Verständnis, Schön dran bleiben, Euer

*Daniel Grafberger*

Daniel M. Grafberger

# Fleisch gibt Sportlern Kraft

Hochwertiges Eiweiß macht Fleisch zum Energiebringer

»Der Mensch kann alles essen, und sollte darum auch alles essen«, ist Petra Gnamm, die mit ihrem Mann Ralf die Metzgerei Geydan-Gnamm in Neu-Ulm führt, überzeugt. Beide treiben regelmäßig im P 15 Sport und sagen aus eigener Erfahrung, dass Fleisch eine unerlässliche Nahrung für aktive Menschen sei. »Man hat beim Krafttraining deutlich mehr Power, wenn man Fleisch gegessen hat«, sagt Ralf Gnamm. Fleisch versorgt den Körper mit viel hochwertigem Eiweiß – und das bringt spürbar viel Kraft und Elan. Außerdem ist Fleisch reich an Mineralien wie Zink, Eisen, Selen sowie Magnesium und liefert A-, B- und E-Vitamine. Gerade das Vitamin B 12 wird vom Körper am besten über Fleisch aufgenommen, da es die Verbindung zu Fett benötigt.



Lammkoteletts oder Geflügel wie Pute oder Huhn enthalten wenig Fett und eignen sich damit für alle Schlankeitsbewussten. Eine leckere Mahlzeit für Sportler ist ein Steak mit knackigem Salat. Fast ebenso schnell lässt sich eine Schlemmerpfanne aus Fleisch, Gemüse und Nudeln mit etwas Gemüsebrühe und scharfer Soße zubereiten. Petra Gnamm brät dazu alle Zutaten in einer Pfanne und schwört auf Erdnussöl: »Es schmeckt ausgezeichnet und lässt sich hoch erhitzen.« Schnittzel, paniert oder unpaniert, schmecken in Schweineschmalz gebraten »noch einmal so gut«.



Ralf und Petra Gnamm

Gnamms raten ein- bis zweimal pro Woche zu Fleisch und einmal zu Fisch. »Wer körperlich arbeitet oder viel trainiert, hat einen höheren Energiebedarf. Viele decken ihn ganz automatisch über mehr Fleisch«, sagt Petra Gnamm.

**Metzgerei Geydan-Gnamm**  
Ludwigstraße 25 | 89231 Neu-Ulm  
Telefon 0731 | 9707399  
[www.heydan-gnamm.de](http://www.heydan-gnamm.de)

Anzeige



**Ludwigstraße 16**  
89231 Neu-Ulm

Telefon: (07 31) 7 84 00  
Telefax: (07 31) 721879

**ST. LUKAS**  
**APOTHEKE**



HERBERT RÜFFER E. K.

**PARTNER IHRER**  
**GESUNDHEIT**

# Kann man sich gesund essen?

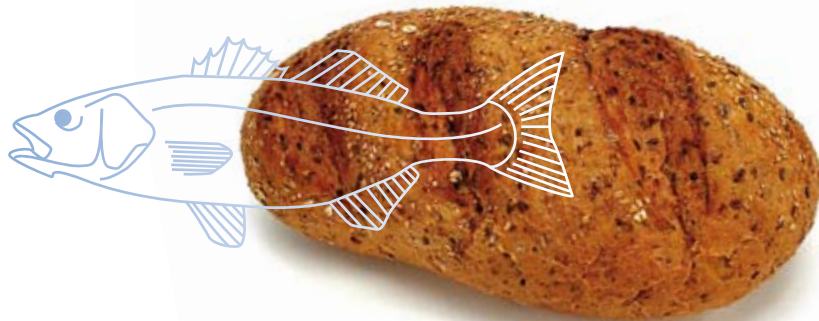
## Wichtige Hintergründe zu Functional Food

Schon die traditionelle chinesische Medizin vor über 2.000 Jahren setzte besondere Lebensmittel zur Steigerung der Gesundheit ein. In unserem Kulturkreis lange unbekannt, boomt sogenanntes Functional Food (engl. funktionelle Lebensmittel) erst seit einigen Jahren. Unter diesen Begriff fallen alle Lebensmittel, denen Inhaltsstoffe zugesetzt wurden, um einen positiven Effekt auf die Gesundheit zu haben. In der Regel sind das Vitamine, Mineralien, Bakterienkulturen und ungesättigte Fettsäuren. Bekannte Produkte sind Yoghurts mit Bakterienkulturen oder Brot mit Omega-3-Fettsäuren.

Eine rechtliche Grundlage gibt es weder auf EU-Ebene noch für Deutschland. Einzig die Abgrenzung zwischen Lebensmittel und Arzneimittel existiert. In Bezug auf die Wirkung eines Produktes ist zu prüfen, ob mit dem Produkt gezielt pharmakologische, immuno-

logische oder metabolische Wirkungen erzielt werden. Nur wenn dies ausdrücklich zu verneinen ist, kann es sich bei einem Produkt um ein Lebensmittel handeln. Würde es sich um Arzneimittel handeln, wäre eine klinische Studie nötig, deren Kosten sich in aller Regel nicht rechnen würden.

In Bezug auf die Wirkung des immer beliebteren Functional Food lässt sich trefflich streiten, da sie meist weder bewiesen noch widerlegt wurde. Bei Verzehr von verschiedenen Functional Food-Produkten kann es jedoch zu einer gesundheitsschädlichen Überdosierung kommen. Solange die leichtgläubige Schar von Konsumenten zumindest einen Placeboeffekt erfährt, wird der Trend vermutlich nicht abreißen. Eine ausgewogene Ernährung mit frischen und qualitativ hochwertigen Produkten kann aber modisches Functional Food keineswegs ersetzen. dmg



## Das Move Fitness-Menü

### Eine leckere Menüfolge mit knackfrischen Zutaten



Siegfried Pfnür

Siegfried Pfnür, der Maitre der Stephans Stuben Neu-Ulm, hat exklusiv für das Magazin MOVE ein dreigängiges Menü zusammengestellt.

Je frischere und hochwertigere Zutaten Sie verwenden, desto größer Ihr Genuss. Den Hauptgang erhalten Sie bis 09. April 2007 für 22,50 Euro in den mehrfach ausgezeichneten Stephans Stuben.

Sie wollen das Menü am heimischen Herd selbst bereiten? Kein Problem, wir senden Ihnen das vollständige Rezept gerne kostenlos per E-Mail zu. Schreiben Sie einfach eine E-Mail an [move-menue@ksm-verlag.de](mailto:move-menue@ksm-verlag.de) dmg

**Stephans Stuben**  
Bahnhofstraße 65  
89231 Neu-Ulm  
Telefon 0731 | 723872

#### Vorspeise

Gebratener Loup de Mer  
auf Wildkräutersalat,  
dazu Pinienkerne und  
Mango-Vanilledressing

#### Hauptgang

Bio-Rinderfilet mit  
Walnussemlusion,  
Romanesco und  
Orangen-Kartoffelpüree

#### Dessert

Litschi-Champagner Gelee,  
Rosmarin-Buttermilch  
und Chili-Krokant



# Das Richtige in jedem Alter

Bewegung ist immer ein aktuelles Thema



Orhan Ramadani und Patientin

In der heutigen modernen Welt ist die Zivilisationskrankheit Nr. 1 der Bewegungsmangel. Wir fragen den Physiotherapeuten Orhan Ramadani nach dem passenden Ausgleich für jedes Alter. Die Antwort überrascht: »Wissen Sie, heutzutage treten bereits bei Kindern Schmerzen auf. Wenn Kinder hauptsächlich am Computer oder vor dem Fernseher sitzen und sich zu wenig bewegen, kann es zu Wachstumsstörungen kommen. Hier müssen die Eltern aktiv gegensteuern.«

Der Körper braucht mehrmals die Woche Bewegung. Bereits einmal sei besser als nie, denn Müßiggang schadet dem Organismus. Unsere moderne Zivilisation bringt schon ab dem Schulalter einseitige Belastungen mit sich. Sitzen ohne Ausgleich verkürzt die Muskeln. In der Folge kommt es zu höherer Verletzungsgefahr und Fehlhaltungen.

Die Lösung heißt Aktivität: »Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht. Ein gutes Fitness-Studio zahlt sich aus, allerdings muss die Betreuung fachlich kompetent sein, wie es zum Beispiel im P 15 in Neu-Ulm ist.«

mas

**30** Ab 30 machen sich erste Abnutzungerscheinungen bemerkbar. Es treten Gelenkprobleme auf, und Bandscheibenvorfälle setzen uns zu. Jetzt ist es Zeit, den Rücken zu stärken. Etwa durch spezielles Gerätetraining oder Wirbelsäulengymnastik.

**40** Ab 40 nehmen die Symptome zu und können chronisch werden. Alkohol, Rauchen und Übergewicht verschlimmern das Unwohlsein. »In dieser Phase lassen sich viele Medikamente verschreiben. Damit kehren sie den Dreck aber nur unter den Teppich. Regelmäßige Bewegung, die richtige Sportart und ein gesunder Lebensstil sind hier die bessere Medizin.«

**50** Ab 50 wird das Älterwerden ganz besonders spürbar: »Gesundheit ist nicht mehr selbstverständlich. Spätestens jetzt sollten alle etwas für ihren Körper tun. Es ist nie zu spät, mit einer passenden Sportart zu beginnen«, sagt Ramadani.

**60** Ab 60 gehe es darum, seine Einschränkungen zu akzeptieren und bewusst weiter sportlich aktiv zu sein. Damit bleibt man bis ins hohe Alter fit und erhält die Lebensqualität.

**i** rehapro | Praxis für Krankengymnastik und physikalische Therapie  
Gartenstraße 36 | 89231 Neu-Ulm  
Telefon 0731 | 9756920  
www.rehapro-online.de



## Fit durch Wind und Wetter

Apothekertipps für den Winter

Vitamine: Schon in dem Wort steckt Vita – das Leben – drin. Und obwohl Gemüsemuffel diese vier Silben nicht mehr hören können, ist es besonders im Winter wichtig, sich ausgewogen zu ernähren. »Oft muss man Vitalstoffe zusätzlich zuführen«, sagt der Inhaber der St. Lukas Apotheke, Herbert Rüffer. Mit Obst- oder Gemüsesäften und Vitaminpräparaten kann man seinen Vitaminhaushalt verbessern.

Grundsätzlich rät Rüffer im Winter dringend zu einer Mütze. Die meiste Wärme verliert der Mensch nämlich über den Kopf. Rüffer spricht aus Erfahrung: Früher ging er ohne Kopfbedeckung aus dem Haus und litt oft an Nasenhöhlenentzündungen. Seitdem er eine Mütze trägt, gehören sie aber der Vergangenheit an.

Wenn trotzdem eine Winterkrankheit droht, sind Produkte aus Echinacea ein Geheimtipp. Im Volksmund auch als Sonnenhut bekannt, stärkt die Pflanze das Abwehrsystem. Medikamente aus dem Saft der frisch ausgepressten Echinacea vertreiben Erkältungen mit der Kraft der spanischen Sonne, denn in diesem Land wird sie angebaut. »Die Pflanze hat Power!«, bestätigt Rüffer.

**i** St. Lukas-Apotheke  
Ludwigstraße 16 | 89231 Neu-Ulm  
Telefon 0731 | 78400

Anzeige

WIE FIT IST IHRE HAUT WIRKLICH?



Länger jung, länger schön – wer möchte das nicht?

Der **BABOR-Vitalitäts-Check** verrät, wo Ihre Haut gezielt aktiviert werden muss.

Neugierig? Ihre BABOR-Kosmetikerin lüftet das Geheimnis.

Jetzt bei Ihrer BABOR Kosmetikerin



NAILS 'N BEAUTY  
Inhaberin Heike Ihle  
Ludwigstraße 11  
89231 Neu-Ulm  
Telefon 0731 9771617  
Mobil 0172 6383779

BABOR VITALITÄTS-CHECK



# Sport macht körperlich und geistig fit

Alexander Brender, Inhaber des P 15, im Gespräch

## Was bedeutet 'ganzheitlich Fit-Sein'?

>> Damit der Mensch dauerhaft gesund bleibt und sich wohlfühlt, müssen Bewegung und Ernährung stimmen. Nur dann erreicht man sein Ziel – zum Beispiel, schlank zu bleiben. Unsere Kunden bekommen neben der praktischen Einweisung auch Theoriekurse in Sachen Ernährung und Trainingslehre. Wellness wie Sauna oder Shiatsu-Massagen erhöhen das Wohlgefühl.

## Wie sieht das optimale Training aus?

>> Ideal ist ein Mix aus Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen. Von Studios, die nur Geräte anbieten, halte ich persönlich nicht viel. Es ist der falsche Weg, Gerätetraining für den Rücken anzubieten, aber für Ausdauer- und Beweglichkeitstraining den Kunden sich selbst zu überlassen. Herz-Kreislauf- und Beweglichkeitstraining gehören zum gesunden Work-out.

## Wie oft sollte man trainieren?

>> Sportwissenschaftler bestätigen die positive Wirkung auf den Körper, wenn man zweimal in zehn Tagen trainiert. So viel Zeit muss man also gar nicht investieren, um Erfolg zu haben. Wir empfehlen ein- bis zweimal die Woche oder öfters, je nach Trainingsziel. Wichtig ist vor allem die Regeneration nach dem Sport.

## Wie entspannt man am besten?

>> Das hängt von Ihrem Typ ab. Bei manchen Menschen funktioniert das am besten, wenn sie sich richtig auspowern, etwa beim Spinning oder Bodypump. Andere genießen nach



Alexander Brender in seinem Fitness Club P 15

dem Sport die Sauna und treffen sich danach zu einem Getränk an der Theke und schalten erst dann richtig ab. Wieder andere besuchen eine Entspannungsstunde wie Yoga, Thai-Chi oder – ganz neu – Body Balance.

## Was gewinnt man durch regelmäßiges Training?

>> Ganz eindeutig Lebensqualität. Sport steigert das Wohlbefinden, wir sind belastbarer. Schmerzen und Einschränkungen verschwinden. Das Selbstbewusstsein steigt und wir sind zufriedener. Als trainierter Mensch brauchen Sie nicht ständig zu überlegen: »Wie bücke ich mich richtig?« Sie können sich auf Ihre Muskeln verlassen. Auch der Geist profitiert, wenn der Körper fit ist. Sie können sich besser konzentrieren.

## Wie oft trainieren Sie selbst?

>> Vier- bis fünfmal die Woche ein gute Stunde: Krafttraining, Ausdauertraining, Spinning und Tae-Bo.

Das Gespräch führte Martina Schröck

»Besser essen«

Bahnhofstraße 65  
89231 Neu-Ulm

Telefon: 0731 723872  
www.stephans-stuben.de

LIVEKONZEPTE PRÄSENTIERT:

12.02.2007 Congressentrum CCU, Ulm	Rondó Veneziano	SÜDWEST PRESSE
24.02.2007 Roxy, Ulm	Element Of Crime	face SÜDWEST PRESSE
19.04.2007 Stadthalle, Memmingen	Helge Schneider	RADIO7 Memminger Zeitung Schwäbische Zeitung
14.05.2007 Stadthalle, Memmingen	Dieter Hildebrandt & Die Philharmonischen Cellisten	Memminger Zeitung Schwäbische Zeitung
22.06.2007 Brenzpark Open Air Heidenheim	Status Quo	SWR3 CAMEL DÜLLER GÜNDLER FOTOPHOTO ARE TOYOTA
23.06.2007 Brenzpark Open Air Heidenheim	Silbermond	TV SWR3 CAMEL DÜLLER GÜNDLER FOTOPHOTO ARE TOYOTA
02.10.2007 Roxy, Ulm	Georg Schramm	

TICKETS: [www.livekonzepte.de](http://www.livekonzepte.de), Tickethotline: 0731-967070  
Neu-Ulmer Zeitung, Südwest Presse, Stadthaus Ulm

# Gutschein

Vereinbaren Sie persönlich oder telefonisch unter 0731 76006 mit uns einen Termin und bringen Sie diesen Coupon ausgefüllt mit.

Gegen Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie den umfassenden **P 15 Fitnesscheck** für nur **5 Euro**.

## Ihr persönlicher P 15 Fitnesscheck enthält:

- einen Ausdauerstest
- die Messung Ihres Körperfettanteils
- die Messung Ihres Blutdrucks
- die Messung Ihres Ruhepulses
- ein Mineralgetränk

.....  
Vorname | Name

.....  
Straße | Hausnummer

.....  
Postleitzahl | Ort

.....  
Telefonnummer

.....  
E-Mail



# Sei ganz Du selbst

»Bodybalance« heißt der neue Trend

Fitnessprogramme wie Tai Chi, Yoga oder Pilates liegen voll im Trend, das neue Workout »Bodybalance« kombiniert nun viele Elemente dieser bekannten Übungen. Danach fühlt man sich groß, stark, zentriert und ruhig. Dem Tai Chi Warmup folgt die traditionelle Yoga-Sequenz Sonnengruß und die Übungen »Kraft im Stehen« und »Balance«. Der »Hüftöffner« beinhaltet Dehnübungen, und die »Rumpfarbeit« nutzt Übungen aus Yoga und

Pilates zur Kräftigung des Bauch- und Rückenbereichs. Abgeschlossen wird die Class, also die Übungseinheit, mit »Drehungen und Vorwärtsbewegung« und 10 Minuten »Entspannung und Meditation«.

dmg

**>> Freitags im P 15  
18.45 – 19.30 Uhr** Für eine gratis Schnupperstunde einfach telefonisch anmelden!

## DAS AKTUELLE MOVE-TENDENZOMETER DER FITNESSTRENDS

in

### Qualitativ hochwertige Studios

Sich den Rücken in billigen Muckibuden zu ruinieren, interessiert keinen mehr. Viel mehr liegen gute Betreuung, Gymnastik-Kurse und Wellness im Trend.

### Ein Tanzkurs

Die Bewegungen machen richtig Spaß, sind sexy und erotisch. Zudem lernt man fleißig nette Leute kennen und erntet den Neid der Zuschauer.

### Alltagsbewegung

Aufzug links liegen lassen und Treppen steigen, Auto stehen lassen und zur Arbeit laufen – so bleibt man fit. Fortgeschrittene tragen auch die Sprudelkiste nach Hause.

### Verlogene Kalorienzähler

Wie nervig sind denn diese verlogenen Typen, die nachts dann heimlich Schoki mampfen. Frisches Gemüse und Lust am Essen ist angesagt.

### Möchtegerntrendsetter

Aus Rollschuhen wurden einst Rollerblades. Inzwischen wird noch Antiquierteres mit englischem Namen etikettiert, nur um Kohle zu scheffeln.

### Teleshopping

Beinahe-eloquente Ex-Bademeister, die einem zum weltbesten Trainingsgerät das blaue vom Himmel runtertexten, gehen einem ja tierisch auf den Senkel. Da schalten wir ab!

out

## Rechtsanwaltskanzlei

**Diana Seichter-Mäckle**  
Rechtsanwältin

**Isabell Schmid**  
Rechtsanwältin

Arbeitsrecht  
Familienrecht  
Bau- u. Architektenrecht  
Verkehrsrecht  
Strafrecht  
allgemeines Zivilrecht  
Mietrecht  
WEG Recht

Tätigkeits- und Interessenschwerpunkte der RAE

Ulmer Strasse 25  
88471 Laupheim

Tel. 0 73 92/91 38 14  
Fax 0 73 92/91 38 15

[www.kanzlei-seichter.de](http://www.kanzlei-seichter.de)

Beziehungen und kein Ende -  
Das Kult-Theaterstück aus Berlin

arena Berlin und  
Theater Mogul präsentieren



**ROXY** Tickets und Termine unter  
[www.roxy.ulm.de](http://www.roxy.ulm.de)

KULTUR IN ULM | Schillerstr. 1/12 | Tel 0731.968620 | [www.roxy.ulm.de](http://www.roxy.ulm.de)

## MÄNNERABEND

Eine lustvolle Geisterbahnfahrt  
durch das Wesen Mann  
mit Roland Baisch und Martin Luding



Tickets und Termine unter  
[www.roxy.ulm.de](http://www.roxy.ulm.de)

**ROXY**

KULTUR IN ULM | Schillerstr. 1/12 | Tel 0731.968620 | [www.roxy.ulm.de](http://www.roxy.ulm.de)



# Sport gibt Stress keine Chance

**Bewegen und Laufen bauen die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ab**

Bewegung bekämpft hervorragend negativen Stress – den »Distress«. Dr. Marcel Wiesener, Oberarzt der Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin des Universitätsklinikums Ulm, rät gestressten Menschen vor allem zu Ausdauersport wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen. »Drei- bis fünfmal die Woche etwa 40 bis 60 Minuten sind ideal. Bewegung bringt nicht nur mehr Elan, sie verringert sogar depressive Verstimmungen.« Lang andauernder Stress, der nicht abgebaut wird, schade Körper, Geist und Seele.

Die Liste an typischen Beschwerden ist lang: Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Brechreiz, Sodbrennen, Magenschmerzen, Hautreizungen, Lippenherpes, Verspannungen und Rückenschmerzen. Daraus können ernsthafte Krankheiten entstehen – von Migräne, Allergien, Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren, Thrombosen über Herz- und Kreislaufkrankheiten, Herzinfarkt, Schlaganfall bis hin zu Hörsturz.

Die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab, Gedankenblockaden können auftreten. Weitere Folgen von Dauerstress sind Launenhaftigkeit, Nervosität, Schlafstörungen, Aggressivität, Ängste bis hin zu Depressionen oder gar das Burn-out-Syndrom. »Dann hat man keine Energie mehr, fühlt sich völlig ausgebrannt und sieht keinen Sinn mehr in der Arbeit«, erklärt der Sportmediziner. Sport hilft ausgezeichnet, weil er unser Urwesen anspreche.

»Wir sind Bewegungsmenschen. Unsere Gene haben sich seit der Steinzeit nicht verändert, wohl aber unser Lebensstil. Fehlende Bewegung bedeutet für den Körper ‚Verletzung‘ und damit Stress.«

mas



Dr. Marcel Wiesener

# Produkte mit hohem Wohlfühlfaktor

Tipps von der Kosmetikerin Heike Ihle



„Wrinkle Filler“ von Babor



Handcreme von Alessandro: „Magic Manicure Deluxe“

Dass Wellness ruhig auch ein bisschen Luxus sein darf, zeigt die Handcreme von »Alessandro, Magic Manicure Deluxe«. Mit Jojoba-, Pfirsich- und Mandelöl verwöhnt und pflegt

sie die Hände. Diese Creme aus der Serie »Hands!up« enthält zudem auch mineralische Salze, die die Haut verfeinern, indem sie mit sanftem Peeling die Verhornungen abmildern. Wenn sie Ihre Hände Magic Manicure Deluxe anvertrauen, können sie professionelle Pflege erwarten: Die Serie »Hands!up« wurde von Cosmopolitan ausgezeichnet und erhielt ebenso den Beauty Award: »Das ist wie der Golden Globe für Kosmetik« – erklärt Heike Ihle, die Inhaberin von Nails and Beauty und Kosmetikerin mit 15jähriger Erfahrung.

Der »Wrinkle Filler« von Babor ist ein Produkt der neuen Generation der Anti-Aging Cremes: Seine innovative Wirkung setzt dort an, wo andere Produkte versagen und kann mitunter auch eine Faltenunterspritzung ersetzen. Mikrokleine Kügelchen aus gefrier-

trockener Hyaluronsäure dringen in die Haut ein und quellen, wenn sie mit Feuchtigkeit in Berührung kommen, auf. Somit haben die Füllstoffe

den Faltenboden an und die Falten werden von innen aufgepolstert. Die Wirkung hält ca. 15 Stunden. Das Ergebnis: Die Haut wird, anders als bei Unterspritzungen mit z. B. Botox, ganz ohne Nebenwirkungen geglättet. »Wrinkle Filler ist eine natürlichere, billigere und sicherere Alternative«, sagt Heike Ihle. »Die Gefahr, seine Mimik zu verlieren oder allergisch zu reagieren, besteht nicht.«

Auch Männer sollen nicht vernachlässigt werden. Da in der heutigen Welt das Erscheinungsbild immer mehr an Bedeutung gewinnt, hat Babor ein Augengel entwickelt, das ein Problem lösen soll, unter dem 50 bis 60 Prozent aller Herren leiden: Augenringe.



„Eye Gel for men“ von Babor

»Auch wenn Männer genug schlafen, sind sie oft betroffen«, erklärt Heike Ihle. »Es ist eine genetische Veranlagung.« Eye Gel von Babor kühlt und spendet Feuchtigkeit für die Augenpartie, gleichzeitig reduziert es Schwellungen und dunkle Schatten. Auf die Qualität der Herstellerfirma darf man vertrauen: Babor ist die führende Institutionsmarke in Deutschland. Das in Düsseldorf ansässige Familienunternehmen besteht schon seit 50 Jahren.

wla

**NAILS'N BEAUTY**  
Inhaberin Heike Ihle  
Ludwigstraße 11  
89231 Neu-Ulm  
Telefon 0731 | 9771617  
Mobil 0172 | 6383779



## In der sonnigen Wellnessoase

### Das Spahotel »Der Sonnenhof« in Bad Wörishofen – ein Erlebnisbericht

Raus aus der Stadt, der Sonnenhof in Bad Wörishofen, ein Wellness-Resort der Steigenberger Gruppe, ist unser Ziel. Ein Wochenende Entspannung soll uns erwarten, und dies mit dem Luxus eines Fünf-Sterne-Hotels. Schon mit dem Lächeln zur Begrüßung an der Rezeption fühlen wir uns Zuhause. Um Auto und Gepäck wird sich parallel zum Check-in gekümmert, und der Weg zum Zimmer ist gleichzeitig eine Hausführung. Der Nachmittag steht im Zeichen der Erholung. Ein Liegestuhl



Eines der eleganten Zimmer im Fünf-Sterne-Hotel Sonnenhof

#### GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie mit MOVE eine Übernachtung im Doppelzimmer inkl. festlichem Abendessen, Frühstücksbüffet und Nutzung der Wasser- und Saunalandschaft.

Schreiben Sie eine E-Mail an [verlosung@ksm-verlag.de](mailto:verlosung@ksm-verlag.de) oder eine Postkarte an: KSM Verlag, Schaffnerstraße 5, 89073 Ulm. Stichwort „Sonnenhof“ und Ihre vollständige Adresse nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 15. April 2006. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Stilvoller Genuß im Restaurant

und ein gutes Buch – mehr brauchen wir nicht. Na gut, die 3.500 qm Wellnessbereich schon. Die drei großen Pools und die Whirlpools haben es uns genauso angetan wie die Saunalandschaft mit finnischer Sauna, osmanischem Dampfbad, Soleinhalationsgrotte und zahlreichen anderen Entspannungsmöglichkeiten. Massagen und Beautyanwendungen werden in großer Vielfalt gleichfalls angeboten. Das Abendessen lockt uns ins Calla, dem

euro-asiatischen À-la-carte-Restaurant, dass wir zu Ungunsten des »Kaiserin Elisabeth« mit asiatischem Büffet wählen. Ein Genuss, dem ein Aufenthalt in der Hotelbar mit Live-Musik folgt. Nach friedlicher Nachtruhe und üppigem Frühstücksbüffet schwimmen wir noch eine Runde durch den Pool, bevor wir die Heimreise antreten müssen und uns – wir sind versucht zu sagen, die Realität – auf jeden Fall aber der Alltag wieder hat. dmj



Entspannen in der edlen Badelandschaft

**Steigenberger Hotel  
Der Sonnenhof**  
Hermann-Aust-Straße 11  
86825 Bad Wörishofen.  
Telefon 08247 | 9590  
[www.spahotel-sonnenhof.de](http://www.spahotel-sonnenhof.de)

Anzeige

## Wollen Sie Qualität...? dann sind Sie bei uns richtig!



**Wir sind die erste Bank in der Region mit TÜV-zertifizierter Baufinanzierung!**

Für Fragen und Informationen rund um die Baufinanzierung der Volksbank Neu-Ulm eG stehen Ihnen unsere Spezialisten gerne zur Verfügung.

**Tel. 0731/9763-0**

**Volksbank  
Neu-Ulm eG**





## Fitness zum Lesen

### Die Move Büchertipps

#### A. Bredenkamp | M. Hamm | A. Brender Trainieren macht Spass

Von ausgewiesenen Sportexperten und dem P 15 Inhaber Alexander Brender herausgegeben, stellt die 4. Auflage in der Zusammenschau alles dar, was Trainierende in Studios jeweils in Abhängigkeit von den persönlichen Zielen wissen sollten. Vorbildlich ist nicht nur die verständliche Darstellung auf hohem Niveau, sondern vor allem die Aktualität. In diesem Buch wird kein veraltetes Wissen zum x-ten Mal aufbereitet. Trainingspläne für verschiedene Zielgruppen (Anfänger, Fitnessbewusste, Bodybuilder) und ein umfangreicher Ernährungsratgeber ergänzen dieses Buch.  
**Fitness Contur Verlag, ISBN 3-928148-42-7, 276 Seiten, 25,50 Euro**

#### Dr. Michael Despegel Fitness für faule Säcke. Das Präventivprogramm für alle, die müssten, aber nicht wollen!

»Der Geist ist willig, doch das Fleisch schwach«. Für Menschen, denen die Notwendigkeit des Sports zwar bewusst ist, die aber

leider die Sit-coms den Sit-ups vorziehen und dem morgendlichen Joggen das warme Bett, ist dieses Buch genau das richtige. Denn »Fitness für faule Säcke« bietet genau das, was der Name verspricht: Ein schnelles Ergebnis bei minimalem Aufwand. »Die Säcke« müssen nicht einmal ihren Lebensstil umkrempeln, sondern finden Kompromisse: Sit-ups während der Lieblingssit-com, Sport im Bett...

**Goldmann Verlag, ISBN 978-3442168422, 236 Seiten, 8,95 Euro**

#### Thorsten Tschirner | Christine Wolters Men's Health: Das Bauchmuskelbuch

»Wozu ein Sixpack, wenn ich ein ganzes Fass haben kann?«, witzeln diejenigen, die statt einem Waschbrett- nur einen Waschbärbauch vorweisen können. Ingeheim sehnen auch sie sich nach den begehrten sechs Beulen. Das Men's Health-Bauchmuskelbuch sagt der Wampe den Kampf an und versorgt die Leser mit den effektivsten Übungen und den besten Fatburnern.

**Rowohlt Taschenbuch Verlag, ISBN 978-3499614996, 224 Seiten, 9,90 Euro**

## Welche Menschen finden wir schön?

### Move hat nachgefragt

Sind 90-60-90, langbeinig, blond die notwendigen Voraussetzungen? Wie sieht das Schönheitsideal aus? Und ist ideal überhaupt schön? Move fragte seine Leser nach ihrer persönlichen Schönheitsvorstellung.

#### Anne Käßbohrer, 28 Jahre, Deutsch- und Kunstlehrerin am Gymnasium



»Schön ist, wer von innen leuchtet. Und das sind die Menschen, die sich in ihrem Körper wohl fühlen. Denn sie strahlen ein gesundes Selbstwertgefühl aus. Leider sind sich jedoch die meisten nur ihrer hässlichen Seiten bewusst. Wer aber seine Makel akzeptiert, kann seiner Schönheit sicher sein.«

#### Philipp Roth, 21 Jahre, Schüler



»Schönheit heißt für mich weniger »perfekt« sondern eher »geheimnisvoll«. Denn Geheimnisse halten das Auge gefangen. Man kann sich also länger daran erfreuen. Perfektion ist dagegen



fast langweilig, weil man nichts Neues entdecken kann. Denn Schönheit bedeutet auch den Zusammenklang von Gegensätzen, den es bei Vollkommenheit nicht gibt.«

#### Olga Ullmer, 37 Jahre, Reisekauffrau



Schönheit bedeutet für mich: Harmonie. Wer innerlich ausgeglichen ist und im Einklang mit seinem Körper lebt, ist für mich schöner als die abgehetzten Magermodels mit Idealmaßen. Denn wenn der Blick stumpf ist, helfen keine Wespentaille und keine meterlangen Beine. Auch wenn es abgedroschen klingt: Ausstrahlung ist die Hauptsache. Denn der Körper und das Gesicht eines Menschen ist wie ein Fernsehbildschirm: Mag das Gerät auch noch so schön sein, das Programm, das hinter der Glasscheibe läuft, ist entscheidend.

wla

# Wo einst auch Sebastian Kneipp Gast war

## Entspannung pur im Jordanbad in Biberach an der Riß

Manchmal reichen schon wenige Stunden, um abzuschalten. Da lohnt es sich, den Weg nach Biberach einzuschlagen und es sich im Jordanbad so richtig gut gehen zu lassen. Das 47 Grad heiße schwefel- und fluorhaltige Thermalwasser, das seit 1982 aus 1.000 Metern Tiefe entspringt, speist das Bad. Und bereits auch Sebastian Kneipp (1821-1897) schätzte die Eigenschaften des seit 1470 beurkundeten Mineralbades.

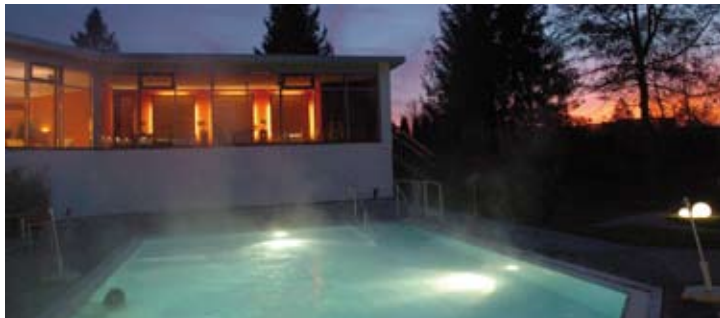


Entspannen in anspruchsvoll gestalteten Räumen

Das Solebad mit originalem Salz vom Toten Meer, Thermalbecken mit Unterwassermusik und Lichtspielen, Quelltopf und Aromapool versprechen ein unvergessliches Badevergnügen für alle Sinne. Das Familienbad mit Kleinkinderbecken, 70 Meter Röhrenrutsche und 15 Meter Breitrutsche ist durch eine Lärmschutzwand vom Thermalbadbereich abgetrennt und bietet Groß und Klein Spaß pur. Dazu bietet das Saunaland mit Saunadorf sechs verschie-

dene Saunen drinnen und draußen: finnische Aufgussauna, Meditationssauna, Dampfbad, Kräutersauna, Vitalsauna und Brechelbad laden zum Wohlfühlen ein. Im Warmwasserbecken lässt sich nach dem Aufguss wunderbar entspannen – wer will, kann direkt ins Freie schwimmen und den herrlichen Park genießen.

dmg



Stimmungsvolles Baden: Den Sonnenuntergang im Außenbecken genießen

**Jordanbad Biberach**  
Im Jordanbad 8  
88400 Biberach a. d. Riß  
Telefon 07351 | 343100  
[www.jordanbad.de](http://www.jordanbad.de)



### GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie mit MOVE 4 x 2 Tageskarten inkl. Sauna für das **Jordanbad!** Schreiben Sie einfach eine E-Mail an [verlosung@ksm-verlag.de](mailto:verlosung@ksm-verlag.de) oder eine Postkarte an KSM Verlag, Schaffnerstraße 5, 89073 Ulm.

Stichwort **„Jordanbad“** und Ihre vollständige Adresse nicht vergessen! Einsendeschluss ist der 15. April 2006. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Schmuck in Bewegung

### Rechts oder links? An welcher Hand möchten Sie Ihren Ring tragen?

Unter dem Motto: »Pur oder prachtvoll, klein oder groß« begeistert Charlotte · Ehinger-Schwarz 1876 ihre Kunden immer wieder aufs Neue. Seit 30 Jahren verfolgt Wolf-Peter Schwarz dabei die Philosophie, dass seine Kreationen sowohl rechts als auch links getragen werden können, was das pfeifige Konzept der Verwandlungsidee bei »Charlotte« noch unterstreicht. Äußere Schönheit und Optik, voller Tragekomfort und die Anatomie des Menschen gehen dabei immer eine stimmige Symbiose ein: Die elegant geschwungenen Formen aus Silber, Gold und Platin unterstreichen die Vorzüge des Trägers: Ohrschmuck darf der Gesichtsförmigkeit schmeicheln, Ringe sollen die Hand schmaler und länger wirken lassen.

wla



Schmuck-Scheiben aus exotischem Wurzelholz verleihen ovalem Rosenquarz und Amethyst einen aparten Rahmen. Zweifingerring aus Sterling Silber ab 170,- Euro oder 750/- Gold ab 980,- Euro für den rechten oder linken Ring- und Mittelfinger.  
**Mehr Informationen unter [www.charlotte.de](http://www.charlotte.de)**

## Sportlicher Oberbürgermeister aus Neu-Ulm

Gerold Noerenberg achtet auf seine Fitness, seine Frau auf die passende Ernährung

Schon im Kindesalter wurde bei Familie Noerenberg der Sport ganz groß geschrieben. Neu-Ulms Oberbürgermeister war als Jugendlicher zwar in keinen Sportvereinen aktiv, dafür gehörten Squash, Schwimmen und Radfahren mit Freunden schon immer zu seinen Lieblingsaktivitäten – die ihn auch bis heute noch begleiten. Routen zwischen 150 und 200 Kilometern in der Woche mit dem Fahrrad waren hier keine Seltenheit. Vormittags mal kurz nach Langenau mit dem Rad, war auch kein Problem. Aber auch das Schwimmen von rund drei bis vier Kilometer wurde locker gemeistert. Im Winter im Hallenbad, im Sommer am Pfuher Baggersee, dort war Neu-Ulms OB meist anzutreffen.

Fitnesscenter oder Sportvereine sind aber bis heute noch tabu für den seit 2004 im Amt als Oberbürgermeister sitzenden Gerold Noerenberg. Die Zeit fehle ihm und abends habe er auch keine Lust auf Sport, so der 49jährige Neu-Ulmer. Den fehlenden sportlichen Ausgleich kompensiere er aber durch viel Bewegung zu Fuß, Schwimmen und Radfahren. Der alltägliche Weg morgens ins Büro wird des Öfteren zu Fuß genommen oder mit dem Fahrrad, so kann man auf das Auto getrost verzichten und leistet zudem einen Beitrag für die Umwelt. Im Rathaus selbst wird der Aufzug links liegen gelassen, Treppenlaufen ist angesagt – das hält fit. Das leidige Thema der Rückenprobleme, worunter viele Menschen leiden – auch Neu-Ulms Stadtoberhaupt – wurde durch einen Physiotherapeuten gelöst. So



Oberbürgermeister von Neu-Ulm: Gerold Noerenberg

gehört »richtiges Sitzen« auch zum täglichen »Fitnessplan«. Als leidenschaftlicher Spaziergänger sind Spaziergänge mit der Familie im Schnee eine weitere Vorliebe, womit sich Noerenberg fit hält. »Es ist schön, wenn der Schnee knirscht und man sich an der frischen Luft bewegt«, schwärmt Neu-Ulms Oberbürgermeister. Aber auch eine ausgewogene Ernährung ist für ihn wichtig. Der Ernährungsberater Noerenbergs ist seine Ehefrau selbst. Sie achtet auf die gesunde und vielseitige Ernährung: So kommt bei Noerenbergs viel Gemüse und Salat auf den Tisch, fettreiches Essen wird weitgehend vermieden. ms

# Jetzt ulmschalten!

Ulm 105,9 MHz

DONAU DREI 3 FM

Die besten Rock- und Pop-Hits aller Zeiten



# Mit uns finden Sie Ihre Traumimmobilie



Martin Tentschert,  
Inhaber

Sie suchen Ihre Traumwohnung, eine gewerbliche Immobilie oder auch eine zukunftssichere Kapitalanlage?

Bei **Immobilien Tentschert**, angesiedelt im idyllisch gelegenen Ulmer Stadtviertel »Auf dem Kreuz«, sind Sie für alle Fälle bestens aufgehoben. Ein Team von heute 7 Mitarbeitern kümmert sich zusammen mit Inhaber Martin Tentschert seit 1986 professionell und umfassend um alle Kundenwünsche und -belange rund um das Thema Immobilien.

Ob Verkauf oder Vermietungen von Wohnimmobilien und gewerblichen Räumen – sowohl neu wie gebraucht – die lange Erfahrung und Kompetenz des Teams stellt sicher, dass der Kunde das findet, was er wirklich sucht.

## Für unsere Kunden suchen wir regelmäßig neue Immobilien!

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie eine Immobilie verkaufen oder vermieten möchten, oder gerne auch, wenn Sie jemanden kennen, der einen kompetenten Partner dafür sucht.

Wir belohnen jeden Verkaufstipp von Ihnen, lassen Sie sich überraschen.

Ein breites **Immobilienangebot** finden Sie im Internet unter [www.tentschert.de](http://www.tentschert.de).

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihren **persönlichen Beratungstermin!**

**Telefon: 0731.6021166**



## Tentschert Immobilien IVD

Griesbadgasse 16  
89073 Ulm

Telefon: 0731.6021166

Telefax: 0731.6021379

E-mail: [info@tentschert.de](mailto:info@tentschert.de)

Internet: [www.tentschert.de](http://www.tentschert.de)