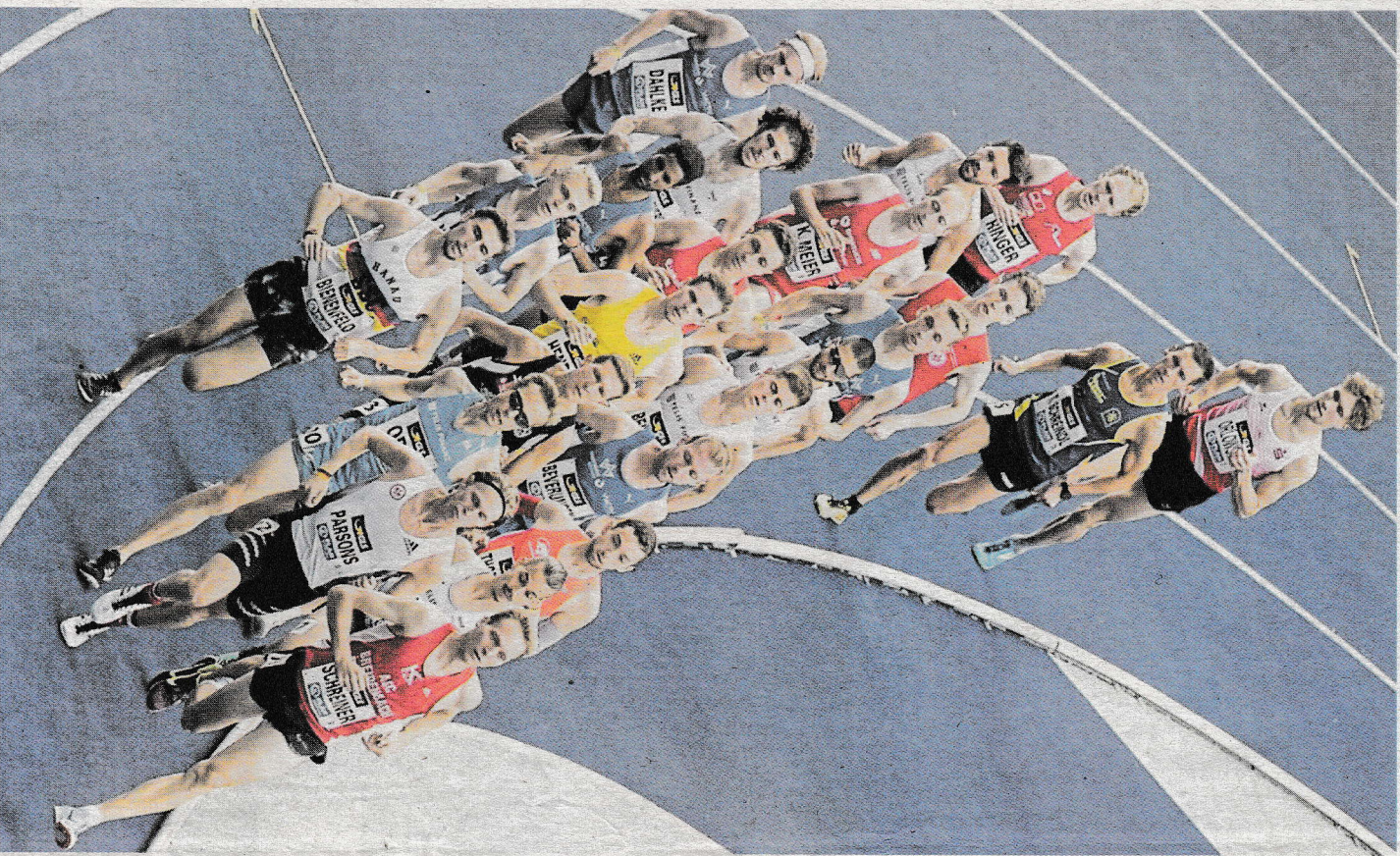
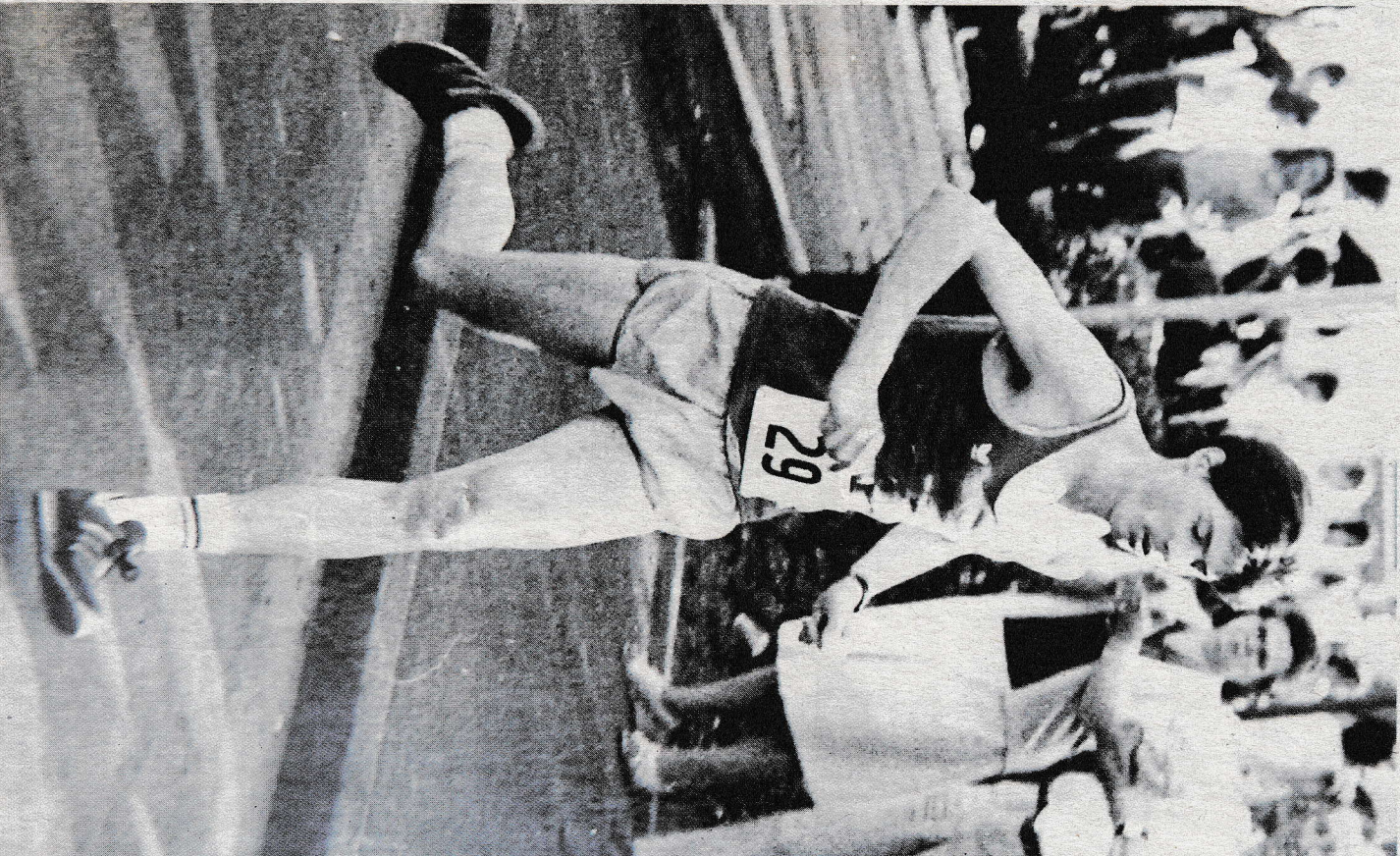


im-
eren Seiten.
an – sofern
te und Men-
t, nein, auch
lonen vor
nicht länger
tem als
des Auto-
kam ich bei
t, nein, auch
im nieder-
ort trotz
s vollends
Der Wagen
andboule-
as Parktcket
findschutz-
t, da dröhn-
n die ersten
e ins Ohr:
die Frau,
ührung im
Videospiel-
" besteht,
n zuhneilt,
ischlappen.
ool" mache
ometer lan-
enssand und
in Circuit un-
r Ausschluss
Doch auch
ofort hellauf
vorn vom Mo-
mit Gespann
er Italieni-
o Yoshih)
n, ein Blick
erzeugte
der für ihn
Klasse war
e Niederlan-
Urlaubsziel
, steht es
wir sicher-
och einmal
schlagen wer-



Der neue und der langjährige Marburg-Biedenkopfer 5000-Meter-Krösus: Als frischgebackener Kreisrekord-Pulverisator Kilian Schreiner am 6. August 2019 das nationale Elite-Feld bei der Deutschen Meisterschaft auf der blauen Bahn des Berliner Olympia-Stadions an (links). Noch bis zum 18. Mai hatte Rolf „Dünnbein“ Klinge (rechts) für 33 lange Jahre auf Platz 1 der Marburg-Biedenkopfer Kreisbestenliste gestanden.



Fotos: Markus Herget/Helmut Schaae

Treppensteiger leicht gemacht

Seien Sie herzlich gegrüßt! einer neuen Übung. Ich hoffe Sie sind gut in den Tag gestartet. Vielleicht haben Sie auch schon Lust auf etwas Bewegung? Da ich Ihnen ja immer nur eine ausgewählte Übung vorstelle, artet es auch nicht übermäßige Anstrengung aus. Das Gute an einzelnen Übungsideen ist, dass sie Sie zwischen durch absolviert werden können. Egal wo Sie stehen, Sie können. Selbstverständlich ersetzt das kein ausgiebiges Herz-Kreislauf-Training oder ein komplettes Workout. Es allerdings ein Beginn und eine Unterbrechung der täglichen Routine.



MUT- UND MITMACHKOLUMNE
von Carmen Dikomeit

So, wir sollten beginnen. Heute benötigen Sie eine Treppenstufe. Falls sich oder an Ihrer Wohnung keine Treppe findet, nehmen Sie die Bordstein am Haus. Passen dann aber bitte auf Autos auf. Besser noch, Sie suchen einen Bordstein in Ihrer Umgebung der etwas verkehrsberuhigt liegt. Stellen Sie sich vor die Treppe, atmen einige Male tief ein und aus und strecken die Rücken. Heben Sie das Brustbein und Ihren Kopf an und ziehen zusätzlich bewusst die Schulterblätter nach unten Richtung Gesäß. Starten Sie, indem Sie ein