

Klar.Text schreiben

Wer Lust hat, (für) Klar.Text zu schreiben, kann bei der nächsten Redaktionskonferenz am Donnerstag, 9. Oktober, um 18 Uhr vorbeikommen. Ihr findet uns in der Von-Kühlmann-Straße 3 in Landsberg.

- **Ansprechpartnerin:** Sarah Schierack, Telefon 08191/326-211.
- **E-Mail:** klartext@landsberger-tagblatt.de.

Was geht ab?

- » **Donnerstag:** „90ies Party“, Schön&Wild, Kaufering, ab 22 Uhr.
- » **Samstag:** „Hereinspaziert zu Club & Party Sound“, Schön & Wild, ab 22 Uhr.
- » **Samstag:** Oktoberfest im beheizten Festzelt in Thaining, Beginn um 19 Uhr, Einlass ab 18 Uhr. Musikkapelle Thaining spielt.

Kommentar

VON JANNE MIKA
Führerschein

» klartext@landsberger-tagblatt.de

Ein absolutes Hochgefühl

Der 18. Geburtstag – ein Highlight? Ach was! Für die wirkliche Unabhängigkeit fehlt noch ein bedeutender Schritt: der Führerschein! Die zahlreichen aufgeopferten Abende oder Vormittage für Theorie-Unterricht oder Fahrstunden haben endlich ein Ende, das süße Leben beginnt. Mal kurz bei Freunden vorbeischaun? Kein Problem. Auch bei strömendem Regen von A nach B kommen? Kein Problem. Ein Führerschein macht unglaublich flexibel! Vorausgesetzt, es steht auch ein Auto zur Verfügung, versteht sich.

Bei mir traf ein Glücksfall auf den anderen: Meine Schwester bekam ein eigenes Auto, also wurde Mamas Auto wieder frei. Die Führerschein-Prüfung auf Anhieb bestanden – und einen Tag später auch schon 18 geworden. Was will man mehr? Gleich am ersten Tag konnte ich also mit der süßen roten Knutschkugel (Fiat 500) meiner Mutter losdüsen. Ein wunderbares Gefühl! Und auch nun, zwei Wochen nach diesem großen ersten Mal, kann ich davon nicht genug kriegen. Ich biete sogar ständig an, für alles Mögliche als Fahrer zu dienen! Glaubt mir, der Führerschein verleiht – wenn auch durchaus sehr kostspielig – ein absolutes Hochgefühl und ist einer der bedeutendsten Schritte Richtung Erwachsenenleben!

Ein Jahr im Ausland

Infoabend zu Schüleraustausch

Landsberg Viele Schüler verbringen ein Jahr an einer amerikanischen High School. Schulen bieten oft ein bis mehrwöchige interne Austauschprogramme an. Wer eine andere Kultur besser kennenlernen und auch seine Sprachkenntnisse erweitern möchte, kann auch einen längeren Auslandsaufenthalt machen.

Die gemeinnützige Austauschorganisation Eurovacances bietet deshalb am Donnerstag, 9. Oktober, um 18.30 Uhr eine kostenlose und unverbindliche Informationsveranstaltung an. In der Awo-Begegnungsstätte, Lechstraße 5, in Landsberg wird erläutert, wann der richtige Zeitpunkt ist, wie so ein Aufenthalt organisiert wird und welche Möglichkeiten es gibt, welche Voraussetzungen man erfüllen muss und welche finanziellen Fördermöglichkeiten es gibt. (lt)

Informationen für Teilnehmer oder Personen, die Austauschschüler aufnehmen wollen, auch unter der Telefonnummer 08805/206441.

Sport Hanteln, Yoga oder Zumba: Ein Experte erläutert, was Jugendliche beim Training im Fitnessstudio beachten müssen

Landsberg Krafttraining, Ausdauer-sport, Yoga, Zumba, Pilates – wer fit bleiben will, hat viele Möglichkeiten. Dennoch sollte man es als Jugendliche nicht mit dem Training im Fitnessstudio übertreiben. Klar.Texter Nico Brix hat bei Hannes Götzte nachgefragt, worauf junge Menschen dabei achten sollten. Götzte ist seit vergangenem Jahr Leiter des Fitnessstudios Hardy's im Landsberger Industriegebiet.

Herr Götzte, ab wie vielen Jahren dürfen Jugendliche eigentlich mit dem Fitnessstudio anfangen?

Hannes Götzte: Der Jugendschutz erlaubt ab 16 Jahren Gerätetraining. Mit zwölf Jahren kann man bereits Kurse besuchen und Ausdauer trainieren. Außerdem bieten wir auch spezielle Kurse für Kinder an, in diesen kann man sich schon mit zwei Jahren spielerisch verausgaben.

Warum sollte man sich erst ab 16 Jahren an die Geräte wagen?

Götzte: Bei Jugendlichen, die jünger als 16 Jahre sind, könnte durch zu starkes Gerätetraining das Wachstum gestört werden. Aber dafür müsste man schon wirklich sehr extrem trainieren. Deshalb dürfen die Jugendlichen auch erst mal nicht ohne Begleitung durch einen Trainer an die Geräte. Wer eine Entzündung im Körper hat, also zum Beispiel einen entzündeten Zahn, darf außerdem keine Herz-Kreislauf-Übungen machen. Generell gilt: Man darf es nicht übertreiben.

Wie oft sollte man als Jugendliche in ein Fitnessstudio kommen?

Götzte: Wir raten generell davon ab, für längere Zeit nicht zu trainieren, um nicht seine Form zu verlieren. So sollte man im Winter am besten zwei bis drei Mal pro Woche ins Studio kommen. Im Sommer mindestens ein bis zwei Mal.

Weshalb melden sich Jugendliche am häufigsten an?

Götzte: Die Ästhetik spielt bei den Anmeldungen natürlich immer eine Rolle. Doch klassisches Bodybuilding gibt es eigentlich gar nicht mehr so. Es wird mehr auf Athletik hingearbeitet. Dabei spielen sowohl der Muskelaufbau als auch die Gesundheit eine zentrale Rolle. Mädels legen dann meist auf Bauch, Beine



Hannes Götzte stellt im Landsberger Fitnessstudio Hardy's das Gewicht an der Trainingsmaschine für Tobias Wedl ein. Jugendliche dürfen ab 16 Jahren Krafttraining machen. Übertreiben sollten sie es aber nicht. Foto: Thorsten Jordan

und Po das Hauptaugenmerk, während sich Jungs auf den Oberkörper konzentrieren. Trainiert wird dann oftmals mit Kumpels. Auch kommen immer mehr junge Leute zu uns, die über Rückenschmerzen klagen.

Was sollte man beim Training beachten und was sind die häufigsten Fehler?

Götzte: Grundsätzlich ist es wichtig, die drei Punkte Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren. Auch

sollte man immer ein ganzheitliches Körperprogramm absolvieren und vor allem regelmäßig üben. So ist es besser, zwei bis drei Mal pro Woche für jeweils eine Stunde zu trainieren als an einem Tag fünf Stunden. Das Training muss außerdem immer eine Steigerung erfahren, um keine Stagnation zu erreichen.

Wie erreicht man diese Ziele am besten?

Götzte: Wichtig ist immer eine Mischung aus geführtem Krafttraining und freiem Training. Bei freiem Training wird vor allem durch Bodenübungen an der Beweglichkeit gearbeitet. Es wird meist in kleinen Gruppen abgehalten. Dadurch ist zum einen die Motivation größer, zum anderen kann der Trainer eingreifen, falls die Ausführung nicht korrekt ist. Mädels besuchen darüber hinaus öfter Tanzkurse oder Ae-

robic. Jungs bevorzugen hingegen Kurse, bei denen Kraft aufgebaut wird, wie beim Body Pump.

Es ist aber wahrscheinlich nicht nur wichtig zu trainieren, auch der Lebensstil muss angepasst werden – vor allem auch die Ernährung. Was empfehlen Sie diesbezüglich? Und raten Sie Jugendlichen zu Diäten?

Götzte: Allein durchgeführte Diäten sind generell sehr gefährlich. Auch wegen des Jojo-Effekts. Deshalb kann ich besonders Jugendlichen Diäten nur in Begleitung empfehlen. Ausgewogene Ernährung ist generell sehr wichtig. Sie muss an den persönlichen Alltag angepasst sein und sollte einen gesunden Mix aus Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten darstellen. Außerdem ist es wichtig, die Mahlzeiten über den Tag zu verteilen. Viele, die zu uns kommen, essen aus Gewohnheit zu wenig. Manche von ihnen lassen sogar das Frühstück, die wichtigste Mahlzeit des Tages, aus. Nach dem Training kommen sie dann abends nach Hause und schlagen sich die Bäuche voll, weil sie Hunger haben. Danach gehen sie dann normalerweise ins Bett. Das ist alles andere als optimal.

Die richtige Ernährung und vor allem das regelmäßige Training verlangen einiges an Disziplin. Wie schafft man es also am besten, die Motivation hochzuhalten?

Götzte: Hilfreich ist es, sich Ziele zu setzen. Diese können gerne auch Bilder oder Fotos sein. Beispielsweise kann man sagen, in einem halben Jahr möchte ich eine bestimmte Figur für den Strand haben. Aber auch gesundheitliche Ziele können ein guter Ansporn sein. Oft hilft es auch, nicht alleine, sondern mit Kumpels zu trainieren. Diese ziehen einen dann mit, wenn man gerade keine Lust hat. Außerdem haben unsere Mitglieder alle sechs Wochen einen Trainertermin. Hier wird ein neuer Trainingsplan erstellt, um neue Reize zu setzen und die Intensität Stück für Stück zu steigern. Zudem kann man in einer grafischen Auswertung seine bisherigen Fortschritte sehen, was natürlich motiviert weiterzumachen. Diese Trainertermine dienen auch dazu Leute, die längere Zeit nicht im Studio waren, wieder zu mobilisieren.

Warme Farben, klare Luft

Jahreszeit Warum der Herbst mehr als nur eine Übergangszeit ist

VON JANNE MIKA

Landsberg Die Tage werden kürzer, die Sandalen in den Schrank geräumt und auch die Sonnenmilch kommt nicht mehr wirklich zum Einsatz – der Sommer ist vorbei. Bevor nun eifrig den warmen Tagen hinterhergetrauert und der kalte, düstere Winter gefürchtet wird, muss eines gesagt sein: Vergess den Herbst nicht! Viel zu oft wird diese Jahreszeit lediglich als eine Zeit des Übergangs abgestempelt. Nicht heiß genug für Eis und Baden, aber auch nicht kalt genug für Skifahren und Lebkuchen. Ein großer Fehler! Der Herbst hat so einiges zu bieten.



Herbstlaub in warmen Farben. Klar.Texterin Janne Mika hat es bei einem ihrer Herbstspaziergänge gefunden. Foto: Janne Mika

● **Kastanien** Was man als kleines Kind noch freudestrahlend gemacht hat, geht bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen schier im Alltags-trubel unter: Könt ihr euch noch an das aufgeregte Suchen im Laub erinnern? Oder den kleinen Jauchern hören, den ihr von euch gegeben habt, wenn ihr eine braun-glänzende Kastanie gefunden habt? Haltet doch beim nächsten Mal einfach an einem Baum inne und sammelt ein paar Kastanien. Ihr müsst nicht zahlreiche Beutel oder Tüten füllen – auch mit einer kleinen Menge könnt ihr in die guten alten Zeiten abtauchen und in den Erinnerungen schwelgen. Genug davon? Dann

dienen die Kastanien ganz wunderbar als herbstliche Deko.

● **Spaziergänge** Eine Freizeitbeschäftigung, die gerade im Herbst ganz besonders schön ist, sind Spaziergänge – am liebsten durch den Wald. Ein Spaziergang tut jedem gut, ihr könnt durchatmen, endlich mal zur Ruhe kommen und euch eine Auszeit vom Alltagsstress nehmen. Wieso das im Herbst besonders gut funktioniert? Ganz einfach: Ihr müsst nicht in der prallen Sonne spüren, wie aus jeder Pore eures Körpers der Schweiß rinnt. Ihr habt nicht bereits nach drei Metern das Gefühl, einen Marathon gelaufen zu sein. Und ihr atmet nicht mehr diese drückend schwüle und heiße Luft ein – sondern klare, frische Herbstluft. Während der Wald im Sommer ein bisschen eintönig aussehen kann, erwartet euch nun im Herbst ein ganzer Malkasten voller Farben: leuchtendes Gelb, saftiges Grün, dunkles Rot, warmes Braun.

● **Goldenes Licht** Zu keinem anderen Zeitpunkt beeindruckt mich die Sonne so wie im Herbst. Im Winter lässt sie sich viel zu selten blicken und im Sommer knallt sie meist viel zu grell vom Himmel. Ganz anders ist dies bei der tief stehenden Herbstsonne. Die Bäume wirken regelrecht vergoldet, alles strahlt in seinen schönsten, wärmsten Farben. Macht eure Augen auf, genießt es. Nur der Herbst kann so etwas bieten.

Die Wortakrobaten in der Stadthalle

Kultur Erster Poetry Slam nach der Sommerpause

Landsberg Nach fast fünf Monaten Sommerpause kehrt der Landsberger Poetry Slam am Samstag, dem 4. Oktober, um 20 Uhr aus seiner Sommerpause zurück und startet in die neue Saison. Erstmals ist diesmal der deutschsprachige Meister von 2011, Nektarios Vlachopoulos aus Mannheim zu Gast. Er setzte sich im größten Meisterschaftsfinale aller Zeiten vor 5000 Zuschauern in der Hamburger O₂-Arena gegen die gesamte Slam-Elite durch.

Ein guter alter Bekannter dagegen ist der Vize-Champion der Baden-Württemberg-Meisterschaft 2013, Marvin Suckut. Mit seinen amüsant-poetischen Spoken-Word-Texten gehört er laut Pressemitteilung zu den Publikumslieblingen auf Deutschlands Slambühnen. Außerdem wird die frisch gebackene bayerische Poetry-Slam-Meisterin Meike Harms auf der Bühne stehen. Seit einem denkwürdigen Finale in der Fürther Stadthalle Anfang September darf sie nun diesen Titel führen.

In die Kategorie Newcomer fällt dagegen der Berliner Noah Klaus, der erstmals im vergangenen Jahr mit der Halbfinalteilnahme bei den deutschsprachigen U20-Meisterschaften auffiel, dann eine Siegesserie in seiner Heimatstadt startete und nun die Bühnen außerhalb Berlins erobert. In Franken nahezu unschlagbar ist Julian Kalks, der eben-

so sein Debüt im Stadttheater geben wird wie Franks U20-Meisterin Shiva Kianpour, die mittlerweile im Thüringischen Ilmenau wohnt. Das Teilnehmerfeld verstärkt der junge Münchner Rap-Poet Philipp Pott-hast.

Drei Startplätze sind noch frei, man kann sich mit seinen Gedichten, Storys oder seinen Raptexten per E-Mail einen Startplatz sichern. Denn trotz großer Namen im Aufgebot entscheidet immer der Applaus der Zuschauer über den Sieger des Abends. (lt)

Informationen für den Slam per E-Mail an landsberg@planetislam.de.



Ko Bylanzky moderiert den Poetry Slam im Stadttheater. Archivfoto: Thorsten Jordan