

Gesundheits-Tipps

Herbstzeit – Aktivzeit mit Pilates

Jetzt ist er da, der Herbst, mit seiner verschwenderischen Farbenpracht, den letzten Sonnenstrahlen und der Erntezeit im Garten. Aber auch graue und nasse Zeiten hält er für uns bereit. Die Tage werden kürzer, die Gartensaison geht dem Ende entgegen und wir verlagern unsere Aktivitäten wieder nach innen und reduzieren sie. Bewegungsmangel droht! Dabei ist das Problem des Bewegungsmangels als eine der Ursachen vieler Beschwerden des Bewegungsapparates bekannt; wir sitzen zu viel, bewegen uns zu wenig und das oft noch falsch. Muskulatur wird mangelhaft beansprucht und gerät aus der Balance, wird teilweise abgebaut und an anderer Stelle überfordert. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Gelenkprobleme sind leider häufige Konsequenz. Um herauszukommen aus dem Kreislauf und dem November-Blues zu begegnen, können Sie aktiv werden. Das Auto nicht vor der Haustür oder direkt am Arbeitsplatz, sondern ein paar Straßen weiter parken. Die Mittagspause für einen Spaziergang nutzen. Am Wochen-

ende mit Kindern/Enkeln Drachen steigen oder Kastanien sammeln gehen. Einen Kursplatz reservieren, sich in Gemeinschaft bewegen und nette Menschen kennen lernen.

Suchen Sie gleich heute etwas Passendes für sich aus! Zum Beispiel **Pilates, Dienstag 17.00 Uhr**. Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert, alles in harmonisch, fließenden Bewegungen. Pilates ist ideal, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen und um die eigene „Mitte“ zu finden. Das Training ist sowohl muskel- als auch gelenkschonend, da man ohne große Gewichte auskommt und Bewegungen bewusst langsam und harmonisch durchgeführt werden.

Weitere Kurse: **Rückenfit/Vitalgymnastik, Di. 10.30 Uhr; Rückenschule, Mi. 17.00 Uhr; Yoga, Mi. 18.00 Uhr; Autogenes Training, Mo. 9.00 Uhr/18.00 Uhr** (ab Januar). Wir reservieren gern Ihren Kursplatz.

Um Voranmeldung wird gebeten unter 03764 171170.

Kultur

4. Galerie-Gespräch – „Treff mit Restaurator“

Das nächste Galerie-Gespräch, zu dem der Meeraner Kunstverein e.V. und die Fördergemeinschaft „Mehr Meerane“ e.V. einladen, findet am **17.10.2007, um 19.00 Uhr** in der Galerie ART IN statt.

Was Sie mitbringen, wird der Restaurator, Maler und Grafiker Thomas Heinicke aus Wickersdorf zeitlich einschätzen, besprechen, beurteilen und bewerten. Auch Restaurationshinweise wird er den Interessenten mit auf den Weg geben. Begutachtet werden Gegenstände aus dem Kunsthandwerk (Bronzen, Zinn, hist.



Großuhren, wissenschaftl. Instrumente, Kleinmöbel) sowie Gemälde und Grafiken vor 1900. Um Voranmeldung wird bis spätestens **14.10.** unter 186983 oder 0152 02188412 bei der Galerieleiterin, Frau Zückmantel, gebeten. Hier erhalten Sie weitere Auskünfte zur Veranstaltung. BZ ■

Briefmarkentausch in der Stadthalle

Der Meeraner Briefmarkensammlerverein von 1891 e.V. führt am kommenden Sonntag, dem **14.10.2007, von 9.00 bis 13.00 Uhr**, seinen jährlichen Großtauschtag im kleinen Saal der Stadthalle durch. Es werden wieder viele Sammler und Händler aus Sachsen und Thüringen erwartet. Der Eintritt für Kinder und Jugendliche ist natürlich wieder kostenlos. Wer wissen möchte, was seine in Jahren zusammengetragenen oder geerbten Schätze wert sind, kann sich von den Vereinsmitgliedern wie

bei „Kunst und Krempel“ beraten lassen. Selbstverständlich ist das auch an jedem Vereinsabend möglich. Die Meeraner Sammler treffen sich jeweils am 2. Montag jeden Monats um 19.30 Uhr im Café Schöberlein zu interessanten Gesprächsrunden. Die bevorstehenden langen Winterabende sind auch die beste Sammlerzeit. Blättern Sie doch wieder mal im fast vergessenen Album oder besser noch: Besuchen Sie einen Vereinsabend, denn Gäste sind jederzeit herzlich willkommen.

Dr. Jürgen Prée ■

Galerie ART IN wird zum Friseurladen

Am **11.11.2007, um 17.00 Uhr**, verwandelt sich die Galerie ART IN, Meerane, Marienstraße 22, für zwei Stunden in einen Friseurladen. Mit dem Programm „Guck mal, wer da fönt“ präsentieren an diesem Tag Markus Tanger und Micha Kost eine Gemeinschaftsproduktion der „Nörgelsäcke“ (Gößnitz), des Kabarets „Kiebitzensteiner“ (Halle) und des Fettaufpfähchens“ (Gera).

Auf den Chef des Friseurladens

und seinen Lehrling Karlheinz wartet viel Arbeit. Es gibt Bilanzen zu frisieren, die Zöpfe und Bärte abzuschneiden, Fördermittel zu kürzen und die gesamte Region kahl zu scheren. Mit Fön, Rasierpinsel, Schere und spitzer Klinge werkeln die beiden los und fragen sich, was ein Fön und die Bundesregierung gemeinsam haben.

Kartenvorbestellungen unter Telefon 03764 186983 oder 0152 02188412. B. Zückmantel ■

Praxis für PHYSIOTHERAPIE + MOTOPÄDIE

Daniela Schilling

BOBATH – VOJTA – MANUELLE THERAPIE
MANUELLE LYMPHDRAINAGE

08393 Meerane · Marienstraße 31 · Telefon 03764 171170

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| • Bobath | • Skoliosetherapie |
| • Vojta | • Massage, auch Zentrifugal |
| • Manuelle Therapie | • Fango |
| • Manuelle Lymphdrainage | • Elektrotherapie |
| • Zweizeilenbäder | • Ultraschall |
| • Craniosacrale Therapie | • Schröpfen |
| • Reflexzonentherapie | • Akupressur |
| • Wirbelsäulentherapie nach Dorn | • Schlingentisch |
| • Eisbehandlung | • Psychomotorik |
| | • Gesundheitskurse § 20 |

Sicher · Wirtschaftlich · Marktgerecht

Obere Bahnstraße 10
08393 Meerane

Tel.: 03764 7917-0
Fax: 03764 7917-19

Kundenbüro:
03764 7917-51/-53

E-Mail: info@sw-meerane.de · Homepage: www.sw-meerane.de



**Stadtwerke
Meerane
GmbH**

Bereitschaftsdienst:

Gas: 0371 451-444

Strom: 03764 7917-20

Fernwärme: 03764 7917-60