

TOURISMUS

Ratschlag
zum Radeln

Mit einer neuen Broschüre will die Tourismus Marketing Brandenburg auf Radtourismus-Angebote im Land aufmerksam machen. Auf 24 Seiten gibt es Tipps für Tagesausflüge oder Mehrtagestouren, wie die TMB in Potsdam ankündigte. Zudem finden sich in der Broschüre mit dem Titel „Zeitfahren Marke Brandenburg“ Informationen zu Streckenlängen, Kartenmaterial und Kontaktadressen. Das Radfahren in Brandenburg kann laut TMB mit vielen Themen kombiniert werden. Kultur könne auf den Strecken durch die historischen Stadtkerne entdeckt werden. Naturliebhaber könnten auf einer Elbe-Müritz-Rundfahrt Kraniche und Störche beobachten. Die Broschüre kann kostenlos bei der TMB bestellt werden. Auf der Internetseite www.radeln-in-brandenburg.de gibt es neben einer umfangreichen Karte Informationen zu Streckenverläufen, Unterkünften sowie Fotos. *ddp*

Hatha Yoga im InJoy zum
Tag der offenen Tür

Premium Club lädt alle Interessenten und Neugierigen in die Goethestraße ein

Frankfurt. Das InJoy Frankfurt lädt am 28. Mai ab 15 Uhr zu einem Tag der offenen Tür in die Goethestraße ein - für alle Neugierigen und Interessierten eine Gelegenheit, sich mit dem Angebot der Experten vertraut zu machen. Auf dem Programm stehen Indoorcycling Convention und Les Mills Body Pump Convention. Mit Leckerem vom Grill ist auch für das leibliche Wohl gesorgt.

InJoy Frankfurt als Bestandteil einer europaweit führenden Franchise-Fitness-Kette versteht sich ausdrücklich als Premium Club und Qualitätsanbieter. In zahlreichen europäischen Ländern können InJoy-Mitglieder auch auf Reisen trainieren. In Frankfurt stehen auf rund 1.100 Quadratmetern nicht nur moderne Trainingsgeräte zur Verfügung, sondern auch lizenzierte Trainer. Es gibt beispielsweise ein chipkartengesteuertes Kreistraining, das vollständig auf die individuelle Konstitution und den persönlichen Bedarf abstellt und bei dem auch die



Auch Prominente werden im Frankfurter InJoy fachkundig beraten.
Foto: Klemt

Trainingsmaschinen sich vollautomatisch auf ihren Nutzer einstellen. Es gibt verschiedene von den Krankenkassen zertifizierte Kurse, Reha-Sport und Gruppenangebote, bei denen die Übernahmen von Kostenanteilen durch die Kassen

möglich ist. Es gibt einen Sauna-Wellness-Bereich für anspruchsvolle Entspannung und vieles mehr - bis hin zur Kinderbetreuung.

„InJoy steht seit 2007 auch in Frankfurt für gut ausgebildete Mitarbeiter, ständige

Qualifizierung über die InJoy-Akademie, entsprechende Kompetenz und darüber hinaus für eine familiäre Atmosphäre, in der die Mitglieder sich wohlfühlen“, berichtet Studioleiterin Janine Jach.

Vorgestellt wird am Tag der offenen Tür auch Hatha Yoga als neues Angebot bei InJoy. Yoga-Lehrer Robert Jahn praktiziert und unterrichtet bereits seit sieben Jahren Hatha Yoga in der Tradition nach Yogi Swami Gitananda und beschäftigt sich seit mehr als einem Jahrzehnt mit dem Buddhismus. Bei Hatha Yoga handelt es sich um ein ganzheitliches System zur Einheit von Körper, Geist und Seele. „Es führt uns durch Dehnung, Kräftigung, bewusste Atmung und Entspannung zu Gesundheit und Wohlbefinden“, so Jahn. „Yoga ist nicht mit Körperertüchtigung zu verwechseln, es ist Therapie und als solche seit Jahrtausenden bekannt und bewährt. Hatha Yoga ist kraftvolles Yoga und im Speziellen Yoga für den Rücken.“ *Klemt*

Gut versichert? Folge 47

Wenn weder Kinder
noch Eltern haften

Kinder haften für Schäden, die sie anrichten, grundsätzlich erst ab sieben Jahren, bei Verkehrsunfällen sogar erst ab zehn Jahren. Auch die Eltern haften nicht, sofern sie ihre Aufsichtspflicht nicht verletzt haben. Das ist zwar ein dehnbarer Begriff, doch ständig auf die Kinder aufpassen müssen die Eltern nicht, wie Gerichtsurteile immer wieder zeigen. Daher leistet in solchen Fällen auch die normale Haftpflichtversicherung nicht. Wenn das Unglück im Freundeskreis oder bei Nachbarn passiert, kann das aber unangenehm werden, meint Mario Penack (Versicherungsmakler), Pressesprecher des Maklerverbundes CHARTA Börse für Versicherungen AG, in Frankfurt (Oder). Und so übernehmen verschiedene Versicherer auch Schäden, die deliktunfähige Kinder anrichten, was sicherlich zum Erhalt von Freundschaft und guter Nachbarschaft beiträgt.

Gewinnspielaktion:
Pilz statt Pils – nein danke!

Tor! Sieg in letzter Minute, draußen jubeln die Fans. Drinnen geht's unter die Dusche. Doch hier verflüchtigt sich die gute Stimmung der Spieler: Hässlicher Schimmel auf den Anschlüssen! Bei der Aktion „Pilz statt Pils – nein danke!“ zeigen Sista und fussball.de den Schimmelpilzen die rote Karte: Die Teams mit den schimmeligsten Nassräumen können einen von drei Renovierungsgutscheinen für ihre Mannschaftsduschen im Gesamtwert von 22.500 Euro gewinnen. Außerdem werden 30 hochwertige Zapfanlagen verlost.

Ein Grund, warum es in der Umkleidekabine regelmäßig laut wird, sind die schimmeligsten Duschen. Nicht mehr lange, denn beim großen Gewinnspiel von Sista und fussball.de kann sich das bald ändern.

Wie? Einfach ein Bild vom hässlichen Duschraum machen, in das fussball.de-Portal hochladen und mit etwas Glück gewinnen. Jede Woche werden bis zum 23. Mai die



fünf „besten“ Aufnahmen mit einer hochwertigen Zapfanlage belohnt. Ab dem 31. Mai ermitteln dann die fussball.de-User per Online-Voting unter den zehn schlimmsten Duschbildern die beiden Hauptgewinner. Sie dürfen sich über Gutscheine im Wert von je 7.500 Euro für die Renovierungen ihrer Mannschaftsduschen freuen. In den frisch renovierten Räumen garantiert Sista Schimmel Blocker dann fünf Jahre schimmelfreie Anschlüsse. Damit es künftig nach dem Sieg nur noch „Pils statt Pilz“ heißt. Weitere Informationen zum Gewinnspiel und den Teilnahmebedingungen unter: www.fussball.de/pilz-statt-pils www.sistablocker.de www.sista.de

TIPP

Nachbarschaft

Mikado feiert mit elf Millionen

Frankfurt. Das Fest der Nachbarn nahm 1999 in einem Stadtteil von Paris seinen Lauf und entwickelte sich binnen kürzester Zeit zu einer weltweiten Veranstaltung. Mittlerweile feiern über elf Millionen Menschen, und das Mehrgenerationenhaus Mikado feiert dieses Jahr am 28. Mai ab 16 Uhr mit. In geselliger und solidarischer Atmosphäre sollen sich Nachbarn näher kennenlernen und austauschen. Rund um das Mikado stellen sich diverse Akteure

des Hauses und der Nachbarschaft vor und bieten neben kulinarischen Köstlichkeiten auch ein kleines kulturelles Programm. Alle Nachbarn sind recht herzlich eingeladen, mitzufeiern, einen Kuchen zu backen, ein Ständchen zu singen oder auch Trödel mitzubringen. Ein Höhepunkt soll die große Uhr mit. In geselliger und solidarischer Atmosphäre sollen sich Nachbarn näher kennenlernen und austauschen. Rund um das Mikado stellen sich diverse Akteure

BILDUNG

Klasse Bücher

Schüler testen aktuelle Jugendliteratur

Frankfurt. Nach Pfingsten wird in Frankfurt zum dritten Mal das Projekt Klasse Bücher starten. Dann werden in den siebenten Klassen bis zum Schuljahresende insgesamt 30 verschiedene aktuelle Jugendbücher gelesen. Jede Klasse wählt ihr Klasse Buch, das in einer großen Abschlussveranstaltung mit allen am Projekt Beteiligten präsentiert wird. Lesen werden die Jugendlichen in ihrer Freizeit.

Klasse Bücher ist ein Projekt des Büros Eventiator in Berlin, das Literaturveranstaltungen und Fortbildungen organisiert. In Frankfurt arbeitet der Jugendbuchexperte Frank Sommer von Eventiator mit der Kreativschule percussion local zusammen, in der die Autorin

Carmen Winter kreatives Schreiben unterrichtet. Frank Sommer hat Bücher zu Themen wie erste Liebe, Drogen, Starrummel, Familie, Adoption und Krimis ausgewählt. Die Schüler entscheiden, welches Thema ihnen besonders wichtig ist und in welchem Buch es ihren Vorstellungen entsprechend dargestellt wird. Außerdem sind an dem Projekt die Buchhandlung Ulrich von Hutten, die Stadtbibliothek und das Kulturbüro beteiligt. Es wird noch nach Sponsoren gesucht, die den Buchkauf ermöglichen. Schulkassen können sich kurzfristig zur Teilnahme melden. Wer mitmachen oder das Projekt unterstützen möchte, meldet sich unter der Telefonnummer 0335 / 50 05 056. *Winter*

Einladung zum Tag
der offenen Tür

28. Mai 2010 ab 15.00 Uhr

- Indoorcycling Convention
- Les Mills Body Pump Convention
- **NEU:** Hatha-Yoga mit Robert Jahn

... und Leckerem vom Grill!

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Goethestraße 9a • Frankfurt (Oder)
Telefon 0335 - 40 14 911
Fax 0335 - 40 14 388
info@injoy-ffo.de • www.injoy-ffo.de

In jedem Alter...



Gesund und topfit mit 90 Jahren: Charles Eugster. **Wie geht das?** Sehen Sie dazu den Film unter www.injoy.de

...ist aktive Muskulatur ein dynamischer
Gesundheitsfaktor und ein wahrer Jungbrunnen!

Die Wissenschaft hat erforscht, dass gezieltes Muskeltraining der Schlüssel für ein langes, gesundes und unabhängiges Leben ist.

GUTSCHEIN Ein Kennenlern-Tag
für Ihre Gesundheit
mit speziellem
Seniorenangebot!

Einzulösen bis
Gültig für zwei Personen. Bitte vereinbaren Sie vorab Ihren persönlichen Beratungstermin.

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Goethestraße 9a
15234 Frankfurt (Oder)
Telefon 0335-40 14 911
info@injoy-ffo.de
www.injoy-ffo.de



New Amici

NewAmici ist ein Sprachenspiel, das Leuten jeden Alters erlaubt, sich die Grundlagen einer Fremdsprache anzueignen und spielerisch eine Sprache zu erlernen. Dieses Spiel eignet sich auch um bereits vorhandene Grundkenntnisse aufzufrischen.

Bestellen Sie jetzt Ihr New Amici!

www.blickpunkt-brandenburg.de/verlags-shop

SÜD IST FIT
WIR MACHEN MIT
29. Mai 10-14 Uhr
Südring Center
AWO SENIORENHEIM Tag der offenen Tür
EINFACH ALLES ZUM LEBEN

KINDERFEST
SPORT & SPIEL
HÜPFBURG
WISSENS TEST
BEWEGUNGS PARCOURS
HAU DEN LUKAS
SPIEL MANN ZUG
TOR WAND SCHIEßEN
KISTEN STA PELN
BASTEL STÄNDE

**AKTIVITÄTEN
INFOSTÄNDE
KUCHENBASAR - ESSEN & TRINKEN**
Stadtfest
der Stadtkonferenz Süd