



Start zum 1. Mittelbayerischen Landkreislaufl: Im vergangenen Jahr waren die Menschen von der Veranstaltung begeistert.

Foto: Lex

In drei Monaten schmerzfrei und fit

GESUNDHEIT Die Sportmediziner vom RFZ-Rückenzentrum Regensburg bereiten eine Mannschaft auf den 2. Mittelbayerischen Landkreislaufl vor.



REGENSBURG. Am 17. September findet der 2. Mittelbayerische Landkreislaufl statt. Ob Profi, Hobby-Läufer oder Anfänger – hier können alle an den Start gehen. Wirklich jeder. Auch Menschen mit Rückenproblemen, die es lange nicht mehr gewagt haben, in die Laufschiene zu schlüpfen. Denn das RFZ-Rückenzentrum Regensburg stellt eine Mannschaft zusammen, deren Mitglieder von den Sportmedizinern, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern mit einer Bewegungstherapie auf den Landkreislaufl vorbereitet werden. Zwei persönliche Therapeuten kümmern sich dabei stets um die Läufer.

Dr. Frank Möckel, Sportmediziner beim RFZ, erklärt, wie das Programm abläuft. Rund drei Monate vor dem Landkreislaufl werden die acht Teilnehmer zum ersten Mal in die Praxis bestellt. Dort erfolgt zunächst eine ärztliche Untersuchung sowie eine Funktionsanalyse der Wirbelsäule hinsichtlich Kraft und Beweglichkeit des Patienten. Mit den Ergebnissen der Untersuchung stellt Möckel ein gezieltes Therapieprogramm für Rücken und Wirbelsäule zusammen. Zwei Mal pro Woche besuchen dann die Teilnehmer das RFZ, um zu trainieren.

Weil man davon aber noch nicht laufen kann, kümmert sich das Team vom RFZ auch darum, dass die Rückenpatienten auch konditionell fit werden. Jeder bekommt einen individuellen Trainingsplan.

Zwei Therapeuten überwachen das Team, das „Wir haben Rücken“ heißen wird, während der drei Monate. Natürlich wird es auch beim Landkreislaufl mit dabei sein. Die Experten vom RFZ weisen allerdings darauf hin, dass – sollte ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert worden sein – dieser mindestens drei Monate her sein muss.

Die acht Bewerber erhalten das komplette Betreuungspaket (Diagnostik, Analyse, Lauf- und Rückentraining, Teilnahme am Landkreislaufl) im Wert von rund 1500 Euro kostenlos. Außerdem werden sie während der Vorbereitung redaktionell von der MZ und unserem Videoteam begleitet.

Die Bewegungstherapie beginnt voraussichtlich Anfang Juni, Einsendeschluss für die Bewerbungen ist der 9. Mai. Jeder, der teilnehmen will, sollte in der Bewerbung neben Name, Adresse, Alter und Geschlecht auch seine Rückenprobleme schildern und angeben, wie lauffähig er ist. Auch vollkommen Laufunerfahrene können sich bewerben!

Partner der MZ beim Mittelbayerischen Landkreislaufl sind die Sparkasse Regensburg, Auto Schindlbeck, die Regensburger Orthopädiegemeinschaft, die DAK und Lauf und Berg König. Medienpartner sind TVA und Radio Charivari.

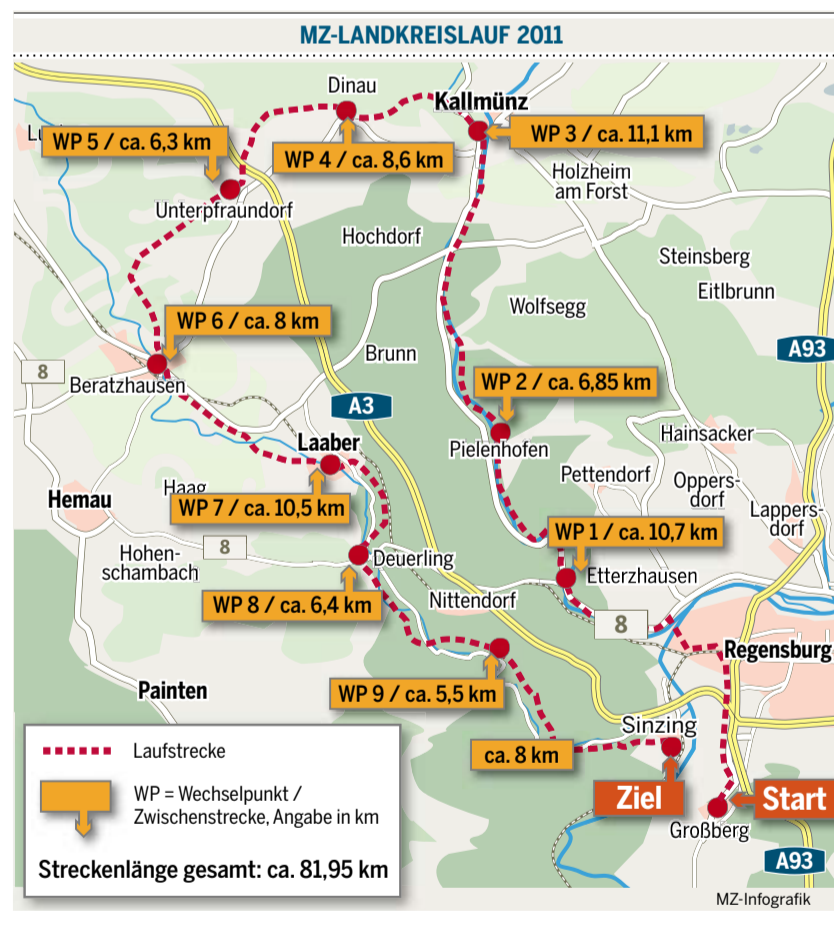
→ Weitere Informationen zum 1. Mittelbayerischen Landkreislaufl gibt es unter www.landkreislaufl-regensburg.de

→ Anmeldungen sind zu richten an: Kerstin Dinauer, MZ-Lesermarkt, E-Mail: kerstin.dinauer@mittelbayerische.de, Telefon (09 41) 20 79 39.



Dr. Frank Möckel, Dr. Marion Lenz und Philipp Weishaupt vom RFZ-Rückenzentrum werden das Team auf den Landkreislaufl vorbereiten.

Foto: RFZ



Noch fehlen dem Hospiz rund 750 000 Euro

KONZERT Mit Benefizaktionen wie dem Auftritt des „Ensembles“ in der Lukas-Kirche soll die Lücke reduziert werden

REGENSBURG. In der Oberpfalz existiert derzeit noch kein Hospiz. Die Johanniter haben sich auf die Fahnen geschrieben, dies zu ändern: Drei Millionen Euro werden für ein solches Haus benötigt. Zwei Millionen werden die Johanniter selbst aufbringen. Doch eine Million Euro muss aus Spenden kommen und derzeit ist in diesem Spendentopf ein Viertel der benötigten Summe. Eine Reihe von Benefizaktionen soll die noch offene Summe von 750 000 Euro reduzieren.

Zu diesem Zweck veranstalteten die Johanniter in der Lukas-Kirche in der

Siebenbürgener Straße ein Konzert mit dem „Ensemble“ unter der Leitung von Susanne Hoffmann. Einzelkünstler wie Alexander Graßl oder Gertrud Burghenne, Andreas Nützel oder Milena Arp wurden von Dietmar Solberg am Cembalo oder Milorad Romić an der Laute musikalisch begleitet. Die Spenden kommen dem Hospiz zugute. In Pentling konnte schon ein Bauplatz gesichert werden. In dem Haus mit zehn Plätzen soll Sterbenden und Angehörigen eine qualifizierte Begleitung auf dem „letzten Weg“ angeboten werden. (xtl)



Mit einem Konzert in der Lukas-Kirche kamen die Johanniter ihrem Ziel, ein Hospiz zu bauen, wieder ein Stück näher.

Foto: Lex

KURZ NOTIERT

Trauermette mit Chor

STADTOSTEN. In St. Cäcilia gibt es am morgigen Karfreitag, 22. April, 8 Uhr, eine Trauermette mit Choralgesängen, die vom Augustinuskreis der Pfarrei gestaltet wird. Die Karfreitagssliturgie mit Kreuzverehrung wird in beiden Kirchen um 15 Uhr gefeiert. Die Oster-nachtfeier beginnt in Mater dolorosa am Karsamstag, 23. April, um 20 Uhr und in St. Cäcilia am Ostersonntag, 24. April, um 5 Uhr. Die Pfarrangehörigen von St. Cäcilia sind nach der Oster-nachtfeier zu einem gemeinsamen Osterfrühstück im Pfarrsaal willkommen. Die späteren Gottesdienste in St. Cäcilia beginnen um 8 und um 10 Uhr. Um 18.30 Uhr gibt es eine lateinische Osterversper und um 19 Uhr eine Abendmesse. Das Hochamt am Ostersonntag beginnt in Mater Dolorosa um 9 Uhr. In allen Ostergottesdiensten werden die Speisen gesegnet. Die Kolpingsfamilie St. Cäcilia und der Kirchenchor organisieren dann gemeinsam am Ostermontag, 25. April, einen „Emmausgang“. Treffpunkt ist um 13.30 Uhr an der Pfarrkirche, Reichsstraße 12. (meb)

Ökumenische Feiern

BURGWEINTING. Am morgigen Karfreitag feiert die evangelische Gemeinde um 10 Uhr gemeinsam mit der Menonitengemeinde in der Maria Magdalena Kirche einen ökumenischen Gottesdienst. Gastprediger ist Dr. Matthias Dreher. Am Ostermontag, 11.30 Uhr, gibt es einen ökumenischen Ostergottesdienst für Familien mit Kleinkindern; Treffpunkt ist am Römerspielplatz, bei Regenwetter in St. Franziskus. (meb)

Musik zur Passion

HARTING. Am morgigen Karfreitag bieten das Vokalensemble Hubert Velten und Landvolkpfarrer Holger Kruschina eine Stunde Passionsmusik mit Motetten und Gospels sowie umrahmenden Texten. Beginn ist um 19 Uhr in der Filialkirche St. Colomann. Der Eintritt ist frei. (meb)

Gedenkfeier am 28. April

REGENSBURG. Die Gedenkfeier für Domprediger Dr. Johann Maier, Michael Lottner, Josef Zirkl, Johann Igl und alle Opfer der NS-Gewaltherrschaft findet erst am 28. April statt. Nach der Messe um 18.30 Uhr im Dom Schweigemarsch zum Dachauplatz.

IMPRESSUM

Mittelbayerische Zeitung für Regensburg - Regensburger Stadt-Umschau - Tagesanzeiger - Oberpfälzer Nachrichten - Hemauer Wochenblatt
Herausgeber: Peter Esser
Chefredakteur: Manfred Sauerer
Stellv. Chefredakteur/CvD: Holger Schellkopf
Redaktion Regensburg Stadt/Landkreis: J. Pöllmann (verantwortlich für die Lokaltitel); Stellvertreter: F. Wintler; Wirtschaft plus: C. Hochreiter; Magazin: H. Schellkopf; Sport: H. Gläser; Stellvertreterin: B. Pinzer; Feuilleton: M. Sauerer; (Komm.): S. Wiedmann (stv.); Landespolitik: C. Schröpf; Stabsstelle Bildung: A. Karbe; Stabsstelle Veranstaltungen (WasWannWo): W. Ziegler; mittelbayerische.de; H. Schellkopf
Anzeigenverkauf: Mittelbayerische Werbegesellschaft KG; Geschäftsleitung: M. Wunnike; Anzeigenleitung: M. Kusch; Anzeigenleitung national/Stellv. Anzeigenleitung: M. Zirnigbl; Verantwortlich für den Inhalt der Anzeigen: F.-X. Scheuerer; Redaktionsleitung Sonderveröffentlichungen: M. Angerer. Alle Anzeigenaufträge werden nur zu den Bedingungen des jeweils gültigen Anzeigentarifs ausgeführt (Anzeigentarife Nr. 62 ab 1. 1. 2011 gültig)
Verlag: Mittelbayerischer Verlag KG; Geschäftsleitung: P. Esser (p.h.G.), Th. Esser (p.h.G.), M. Wunnike (Verlagsleiter), M. Sauerer (Chefredakteur); Registergericht Regensburg HR A 6189; Briefadresse: 93066 Regensburg; Hausadresse: Kumpfmühl Str. 9, 93047 Regensburg; Redaktion Telefon: (0941) 207 65; Telefax: (0941) 207 142; E-Mail: redaktion@mittelbayerische.de
Kleinanzeigen Telefon: (0800) 207 207 0; Telefax: (0941) 207 104; Abo-/Leserservice Telefon: (0800) 207 207 0; Telefax: (0941) 207 212
Mittelbayerische Zeitung online: www.mittelbayerische.de
Druck: Mittelbayerisches Druckzentrum GmbH & Co. KG, Rathenaustraße 11, 93055 Regensburg
www.mittelbayerisches-druckzentrum.de

Die MZ ist der IVW angeschlossen, das bedeutet: geprüfte Auflagenangaben. Verbreitete Gesamt Auflage (IVW 1/2011): 121 353
Die Mittelbayerische Zeitung wird mit gesundheitsunbedenklichen Farben auf chlorfrei gebleichtem, überwiegend altpapierhaltigem Zeitungspapier gedruckt.
Bei Nichtbelieferung ohne Verschulden des Verlags in Fällen höherer Gewalt / als Arbeitskampffolge / kein Entschädigungsanspruch. Keine Rücksendung unverlangt eingesandener Manuskripte. Gerichtsstand Regensburg.
Dieser Ausgabe liegt regelmäßig wöchentlich die farbige Rundfunk- und Fernsehbeilage „rtv“ bei. Der Verlag ist Mitglied der herausgebenden Verleger-Interessengemeinschaft rtv e. V. (VIG).