

## RUBRIK\_SUPER

Ruhebänke gestohlen  
Wohl etwas missverstanden  
haben Zeitgenossen das Angebot der Stadt an die Nutzer der Kneippanlage im Stadtteil Hubertshofen, es sich dort auch auf Ruhebänken gemütlich zu machen. Anstatt die beiden Ruhebänke in dieser Form zu nutzen, haben sie diese mit dem jeweiligen Fundament einfach mitgenommen, oder anders ausgedrückt, geklaut. Möglichen Trittbrettfahrern möchte die Stadt signalisieren, dass sie die von ihr aufgestellten Ruhebänke nicht als Ausstellungstücke in einem großen Selbstbedienungsladen verstanden haben möchte, sondern vielmehr als Angebot für Wanderer und Ruhe Suchende, darauf im selbst festgelegten zeitlichen Umfang zu verweilen. Sollte jemand die zweckentfremdeten Ruhebänke aus massiven Baumstämmen mit Sockel irgendwo entdecken, wäre die Stadt für eine entsprechende Mitteilung dankbar, weil sie den neuen Besitzern dann gerne die Rechnung zuleiten würde. Vorläufig belässt es die Stadtverwaltung bei einer Strafanzeige gegen Unbekannt.



Die Drei von der Fitness-Tankstelle: Wolf Harwath, Christof Limberger und Lutz Kruger inmitten ihres ganz neuartigen Fitnessgeräte-Parks, die jetzt an Studios vertrieben werden. BILD: JÜRGEN MÜLLER

## Fitness – neu erfunden

- ▶ Baaremer entwickeln revolutionäre Sportgeräte
- ▶ Vertrieb an Fitness-Studios in aller Welt läuft

VON JÜRGEN MÜLLER

**Donaueschingen** – Sich fit zu halten, das ist längst nicht mehr nur der morgendliche Frühsport oder das abendliche Joggen. Die moderne Fitness-Gesellschaft hat nach innovativen Techniken und Konzepten gesucht. Und in vielen Angeboten auch gefunden. Ein ganz besonders revolutionäres macht sich jetzt gerade unter Donaueschinger Absender-Adresse auf den Weg in die Fitnessstudios der Republik. Der Sportwissenschaftler Lutz Kruger, der auch das Sport- und Gesundheitscenter Rückgrat im Haberfeld betreibt, hat es entwickelt. Mit speziell dafür konstruierten Geräte und einem angepassten Trainingsprogramm wird das Konzept jetzt unter dem Namen „Five“ weltweit vertrieben.

Meist sind es Erfahrungen „am eigenen Leibe“, die eine solche Entwicklung in Gang setzen. Schwere Rückenprobleme zwangen den Tennisspieler Lutz Kruger zur Aufgabe seines Lieblingssports. Nachdem er mehrere Kapazitäten konsultiert hatte und der durchschlagende Erfolg ausblieb, geriet Kruger an den Freiburger Arzt Walter Packi

– oft die letzte Anlaufstation für Rückenranke. „Mit Übungen, die ich bis dahin nicht kannte, hat er mir relativ schnell geholfen“, erinnert sich Kruger.

Die Behandlungsmethode auf den Grundlagen der Biokinetik faszinierte den Donaueschinger Patienten und er übernahm sie in seinem Studio in Freiburg. Dann hospitierte er mehrere Jahre bei dem „unkonventionellen“ Arzt. Das Trainingskonzept unter dem Motto: Der Arbeitsalltag geht nach vorne – „Five“ geht nach hinten, wurde systematisiert und weiterentwickelt. „Dabei haben wir Übungen für den gesamten Bewegungsapparat entwickelt, die in der Trainingslehre umstritten sind“, so Kruger.

Die Idee, diese Bewegungen in konzeptionelle Bahnen zu lenken und eine entsprechende Geräteserie dafür zu „erfinden“, kam dann auf der Baar ins Rollen. Christof Limberger, gelernter Schreiner, ließ sich nach einem Bandscheibenvorfall ebenfalls bei Packi behandeln. In seiner Werkstatt in Grüningen baute er sich ein Gerät, mit dem er extrem aber kontrolliert ins Hohlkreuz dehnen konnte. „Der Backmover war die Geburtsstunde einer Geräteserie, die wir Five nannten“, erklärt Lutz Kruger. Inzwischen gibt es allerdings schon zehn Geräte, alle aus Massivholz in Handarbeit gefertigt.

Der dritte Mann im Boot ist Wolf Harwath, der seit über zehn Jahren die Entwicklung des Beweglichkeitskonzepts

### Das Five-Konzept

Five - das Beweglichkeitskonzept ist entstanden aus der Überlegung heraus, dass fünf Grundübungen notwendig sind, um den ganzen Körper voll funktionsfähig, geschmeidig und beweglich zu machen und zu halten. Five wirkt als Gegenpol zum Arbeitsalltag und arbeitet deshalb schwerpunktmäßig mit Rückwärtsbewegungen. Zehn speziell dafür entwickelte Geräte ermöglichen ein geführtes und kontrolliertes Training auch in Eigenregie. Entsprechende Kurse ermöglichen Anfängern einen schnellen und fehlerfreien Einstieg. (jümü)

mitverfolgt. Ganz begeistert von den Erfolgen der Methode, entschloss sich der junge Physiotherapeut, an der Weiterentwicklung der Methode mitzuarbeiten.

Seit dem 1. Februar ist aus der „Erfindung“ ein „Geschäft“ geworden. Die Firma KLH vertreibt die Geräte, liefert sie an die Fitness- und Gesundheitsbranche in ganz Deutschland und der Schweiz. Auch Interessenten aus anderen Ländern sind bereits auf das Produkt aus Donaueschingen aufmerksam geworden. Und ein Ende dieser „Fitnesswelle“ mit Donaueschinger Ursprung ist noch nicht in Sicht.

**Oster-Gewinnspiel**

Entdecken Sie jetzt, was der Osterhase für Sie versteckt hat! Heute können Sie einen Reisegutschein im Wert von 100 € gewinnen.

[www.suedkurier.de/ostern](http://www.suedkurier.de/ostern)

SÜDKURIER

## Und was liegt in Ihrem Picknickkorb?

Tolle Rezepte für unterwegs gesucht – Beste Vorschläge erscheinen in neuem Gaumenfreunde-Magazin des SÜDKURIER.

VON ANJA ARNING

**Donaueschingen** – Die Sonne lacht, die Vögel zwitschern – sobald der Frühling kommt, wollen alle nach draußen. Dabei macht draußen essen besonders Spaß. Aus genau diesem Grund sucht diese Zeitung wieder einmal die schönsten und leckersten Rezepte ihrer treuen Leser. Und zwar Rezepte für draußen. Alles, was in eine Tupperdose passt, was auch auf einem Pappsteller herausragend schmeckt und einen Transport in der Fahrradtasche unbeschadet übersteht. Auch alle Rezepte rund ums Grillen sind willkommen – die Grillzeit beginnt schon bald. Schicken Sie uns also Ihre Geheimtipps für ein gelungenes Picknick – die besten

## GaumenFREUNDE

Rezepte werden im neuen „Gaumenfreunde“-Magazin veröffentlicht.

Es gibt sechs Kategorien: Fleisch, Salate, Fingerfood, Getränke, Süßes und Rezepte für Kinder. Tragen Sie Ihr Lieblingsrezept mit zwei Bildern (eins von Ihnen, eins vom Rezept) im vorgegebenen Internet-Formular unter der Adresse [www.suedkurier.de/gaumenfreunde](http://www.suedkurier.de/gaumenfreunde) ein. Dort werden bis zum 29. April alle Rezepte gesammelt. Anschließend entscheiden Sie in einer Online-Abstimmung mit einem Mausklick darüber, welche Rezepte gedruckt werden und Anfang Juni im neuen „Gaumenfreunde“-Magazin erscheinen. Das Heft ist dann in allen SÜDKURIER-Geschäftsstellen erhältlich.

### Schicken Sie Ihr Rezept!

Im Internet unter [www.suedkurier.de/gaumenfreunde](http://www.suedkurier.de/gaumenfreunde) gibt es ein einfach zu bedienendes Formular, in das alle Informationen (Zutaten, Zubereitung, Tipps) eingetragen werden können. Damit Ihr Rezept aus einer der sechs Kategorien auch im Magazin „Gaumenfreunde“ landet, sind zwei Fotos notwendig: Vom fertigen Gericht und Ihnen selbst (Größe rund 1 MB pro Bild). Nur über Rezepte mit Bildern kann anschließend abgestimmt werden. Eingeschlossen ist Donnerstag, 29. April.

Einsendungen per Post:  
Schicken Sie Ihr Rezept plus Fotos an:  
SÜDKURIER Medienhaus  
Stichwort „Gaumenfreunde“  
Max-Stromeyer-Str. 178  
78467 Konstanz



Leckerer für draußen: Hobbyköche können ihre schönsten Rezepte für ein Picknick jetzt einsenden – die beliebtesten werden im neuen Gaumenfreunde-Heft veröffentlicht. BILD: DPA