

# W

er braucht schon High-Tech-Sportgeräte, wenn vor der Haustür der gute alte „Trimm-Dich-Pfad“ zum Dauerlauf einlädt? In den 70er Jahren startete der Deutsche Sportbund die Aktion „Trimm dich – durch Sport“. Mit etwas Glück begegnete man beim Joggen sogar dem Maskottchen „Trimmy“. Die neu angelegten Wege sollten Sportmuffel zu mehr Bewegung motivieren. Heute können Trimm-Dich-Stationen wieder Abwechslung in die wöchentliche Walking- oder Joggingtour bringen. Vorteil: Die Kombination aus Lauftraining, Dehnungs- und Kräftigungsübungen eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Dauer und Intensität der Übungen kann dabei jeder selbst bestimmen. „Einfach direkt von zu Hause loslaufen – eine verlockende Vorstellung für alle, die im Berufs- und Familienalltag ständig von A nach B hetzen müssen“, meint Nina Waldheim von der DAK. Doch vor dem Start gilt der Check der Pfade. „Nehmen Sie ‚Ihren‘ Trimm-Dich-Pfad genau unter die Lupe. Mancherorts hat die Zeit schon ihre Spuren hinterlassen. Meiden Sie morsche Balken für Klimmzüge und Co. – sonst droht Verletzungsgefahr“, rät Waldheim.

Die 80er Jahre: Im Fernsehen flimmerte „Dallas“ und die Anhänger von Jane Fonda belegten die ersten Aerobic-Kurse. Andere entdeckten das Seilspringen für sich wieder. Bis heute trainieren Boxer und andere Profisportler damit Schnelligkeit und Ausdauer. Das flotte Hüpfen zählt mittlerweile sogar zu den anerkannten Wettkampfsportarten. Wer meint, Seilspringen sei ein alter Hut und nicht trendig genug, kann wahlweise mit dem Begriff „Rope-Skipping“ Eindruck schinden. Seilspringen macht nicht nur gute Laune, die rhythmischen Bewegungen helfen auch, Stress abzubauen.

In den 50er Jahren gehörte er genauso dazu wie Petticoat und James Dean: der Hula-Hoop-Reifen. Nicht nur Kinder übten unermüdlich, bis sie den richtigen Dreh heraus-



**Fast vergessene Gesundheitstrends sind wieder im Kommen:**

## Retro-Trend im Sport

**Einfach, klar und ohne Schnörkel: Was für Mode und Design schon seit geraumer Zeit gilt, zeigt sich nun immer öfter auch bei den Sport- und Gesundheitstrends. Statt bei Yogalates und Crossgolfen tummeln sich echte Trendsetter auf Trimm-Dich-Pfaden oder schwingen den Hula-Hoop-Reifen – Retro ist angesagt.**

hatten. Auch Erwachsene probieren bis heute das beliebte Taillenkreisen. Denn die rhythmischen Bewegungen verbrennen Kalorien, stärken die Rumpfmuskulatur und sorgen so für eine schlanke Taille. Was gut für die Gesundheit ist: Studien zeigen, dass die gefürchteten „Rettungsringe“ in der Körpermitte für die Gesundheit besonders schädlich sind. Sie erhöhen das Herz-Kreislauf-Risiko stärker als am ganzen Körper verteilte Pösterchen.

Auch die Kneipp-Therapie findet wieder zahlreiche Anhänger. Bereits im 19. Jahrhundert krepelte der bayerische Pfarrer die Gesundheitswelt um – und kurierte sich unter anderem selbst mit Bädern in der eiskalten Donau. Seine Lehre ist umfassend und ganzheitlich und basiert auf fünf Säulen: Wasseranwendungen, Bewegung, Ernährung, Heil-

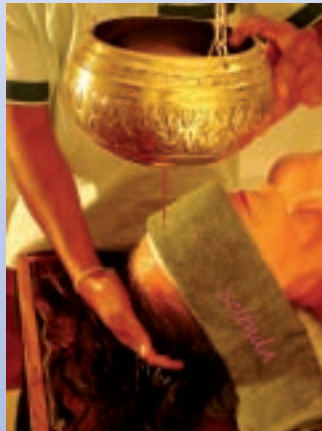
pflanzen und Lebensordnung. Auch die Wechseldusche ist ein Element seiner Gesundheitslehre: Der Wechsel von kaltem und warmem Wasser stärkt die Abwehrkräfte und bringt den Kreislauf in Schwung. Bestimmte Kneipp-Anwendungen vertreiben sogar Kopfschmerzen und können auch Stress-Symptome lindern. Wer das Kneippen ausprobieren möchte, sollte zunächst den Hausarzt oder einen Kneipp-Profi ansprechen: Diese wissen, wie man zum Beispiel optimal entspannen kann und was man beachten sollte.

Jede Zeit hat ihr eigenes Lebensgefühl. Der Basic-Trend passt zum Bedürfnis vieler Menschen, herauszufinden, worauf es im Leben wirklich ankommt. Auch mit einfachen Mitteln lässt sich viel erreichen. Wer ab und zu innehält, kann den turbulenten Alltag oft besser meistern.

## Ayurveda und Yoga als Energiequelle

Ayurveda ist die uralte indische Kunst vom „Wissen über das lange Leben“ und das Tor zu Ihrem Körper, zu Ihrer Kraft und Freude. Die Grundlagen dieser Ayurvedischen Kunst findet man bis zu 6000 Jahren zurück, geschrieben in der weltältesten Sprache, dem Sanskrit und entwickelt durch die Veden.

Basis der Ayurveda ist das Begreifen des Menschen als Ganzes und in seiner Gesamtheit. Denn diese Gesundheitslehre enthält ein sehr umfassendes Spektrum



aus verschiedenen Anwendungen (Massagen, Ölgüsse, Kräuterbädern etc.), Ernährungslehren und Yoga.

Ebenso wie Ayurveda wurde einige tausend Jahre zurück Yoga in Indien ausgebildet. Ein Zweig von Yoga ist das Pranayam Yoga. Die Bedeutung von „Pran“ ist Leben; die Kontrolle der Atmung beschreibt man normalerweise mit Pranayam. Entsprechend der alten hinduistischen Mythology ist Pran (Leben) die Schöpfung vom Lord Brahma, die Qualität Bewegung.



Vaya (Luft) ist ein wichtiges Element und hält den Körper am Leben. Pran geht in den Körper durch die Nasenlöcher und die Atmung erhält das Leben. Wenn wir in einer besonderen Körperhaltung (Agan) sitzen und tief atmen, dann füllt der Sauerstoff (Pran) unsere Lungen, es verteilt sich im ganzen Körper (Venen, Neuronen) und beliefert es mit der essentiellen Nahrung: Energie und Sauerstoff. Die Venen tragen es zum Herzen und dann zu den Lungen. Die Lungen werfen Kohlendioxid und Toxine aus und bekommen so mehr vitale Energie, was uns hilft, unser Immunsystem start und uns gesund zu halten. Und:

- unser Sinne werden und bleiben stressfrei,
- wir haben einen herrlichen Schlaf und



- es wird das Erinnerungsvermögen erhöht.

Ayurveda und Yoga als Energiequelle leisten so effektive Unterstützung für das Wohlergehen im eigenen Körper.

### ■ Selinda Ayurveda Baden-Baden

Im Haus Victoria  
Sophienstraße 3  
76530 Baden-Baden  
Telefon (0 72 21) 30 21 01  
Telefax (0 72 21) 30 21 00  
E-Mail: info@selinda.de  
www.selinda.de

## Märchenhafte Zeiten bei Kosmetik Braun

Seit nunmehr 18 Jahren besteht das Geschäft Kosmetik Braun in Durlach. Klein angefangen wuchs das Institut mit jedem Jahr. Regelmäßige Erweiterung der Kabinen und des Ladengeschäftes bieten heute dem Kunden eine Wohlfühloase. Sechs großzügige, exklusive Behandlungsräume machen es dem Kunden ein Leichtes, vom Alltag mal richtig abzuschalten. Sowohl kleinere Dienstleistungen wie Manicure und Pedicure, Kosmetikbehandlungen in vielfältiger Form wie auch Wellness- und Relaxtage mit einer Verweildauer bis zu sechs Stunden werden hier angeboten. Ein Team von zehn Kosmetikerinnen kümmert sich mit viel Liebe zum Beruf um die Kunden und Kundinnen. Ja, denn auch die Männer haben den Zeitgeist der Kosmetik entdeckt und werden hier in einer speziellen Herrenkosmetikkabine behandelt.

Und natürlich darf es in der langen Zeit nicht an Ideen mangeln. Regelmäßig erscheint eine haus eigene Zeitung, um den Kunden über die neuesten Trends, besondere Verwöhnprogramme und Aktivitäten bei Kosmetik Braun zu informieren. Die nächsten zwei Monate stehen ganz unter dem Zeichen „Märchenhafte Zeiten“. Ob

des Kaiser's neue Kleider – hier wird die neue Dessous- und Bademode präsentiert, oder unter dem Namen „Schneewittchen“ ganz unter dem Motto „Spieglein, Spieglein an der Wand...“, bei dem der Kunde alles über die neuen Make up Trends erfährt, sowie die Termine der Make up Workshops bei Kosmetik Braun bekannt gegeben werden.

Und natürlich die Verwöhnhighlights z.B. „Froschkönig“ mit den neuen La Prairie Produkten für pralle, samtweiche Lippen und der passenden Lippenbehandlung. In der Rubrik „Tischlein deck dich“ gibt's dann die schönsten Behandlungen – von der Chefin ausgewählt. Also hier passiert was. Man merkt, hier gibt es keine Langeweile und keinen Stillstand.

Neugierig geworden? Dann schauen Sie doch mal unter [www.kosmetik-braun.de](http://www.kosmetik-braun.de) oder vereinbaren Sie Ihren persönlichen Kurzurlaub.



■ Kosmetik Braun  
Birgit Schlagenhof-Braun  
Hubstraße 16  
76227 Karlsruhe  
Telefon (07 21) 49 53 71  
[www.kosmetik-braun.de](http://www.kosmetik-braun.de)

## Bad Wildbad – Wohlfühlen in zwei Thermalbädern

www.palais-thermal.de



### EINE WELLESFANTASIE AUS ORIENT & OKZIDENT:

Maurische Halle, Fürstenbäder, nostalgische Thermalbecken, Whirlpools, elegante Sauna- und Wellnesslandschaft mit Orientalischer Eventsauna

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 12.00 – 22.00 Uhr  
Sa., So.- u. Feiertage 10.00 – 22.00 Uhr

#### Klang-Wasser-Cocktail:

16.3. und 20.4.2007



\* Thermalbäder, innen und außen bei Wassertemperaturen über 30° C

\* unbegrenzte Badezeit

\* Sauna, Dampfbad, Aqua-Trainings

\* Wellness- und Gesundheitszentrum mit Creme- und Ölbädern, Massagen

\* Naturfango- und medizinische Bäder

#### Öffnungszeiten:

Mo. bis Sa. 9.00 – 19.00 Uhr  
Di. u. Do. 9.00 – 21.00 Uhr  
So.- u. Feiertage 9.00 – 18.00 Uhr

Eintritt  
inkl. Sauna  
7,50 €

STAATSBAD WILDBAD · Bäder- u. Kurbetriebs GmbH · 75323 Bad Wildbad  
Tel. 0 70 81 / 303-0 · Fax 303-100 · [www.staatsbad-wildbad.de](http://www.staatsbad-wildbad.de) · [info@staatsbad-wildbad.de](mailto:info@staatsbad-wildbad.de)



## Frühlings-Spezial-Angebot Ayurveda-Kurz-Kur!

Mit ayurvedischem Tee und Vitalcocktail

**Starten Sie mit 2 oder 3 Anwendungen bis zu 5 pro Woche:**

- z.B. Typanalyse,
- 1 Ganzkörpermassage (Abhyanga)
- 1 Teilanwendung (Rücken, Gesicht, Füße)
- Anti-Cellulite-Behandlung (mind. 3 Anwendungen) – sehr effektiv
- Anti-Stress-Anwendung (3 Abhyanga, 1 Shirodhara (Stirnölguss)) nur nach Indikation

**Unser Frühlings-Spezial-Angebot gilt vom 11.3.-21.3.2007**

Bei Interesse erhalten Sie nähere Informationen

### AYATA – AYURVEDA

Fachinstitut  
Regina Mahl  
Erzbergerstraße 131  
76149 Karlsruhe  
Tel. & Fax 07 21 / 4 84 78 89  
E-Mail: [info@ayata-ayurveda.de](mailto:info@ayata-ayurveda.de)  
Home: [www.ayata-ayurveda.de](http://www.ayata-ayurveda.de)



## Gaby Schmitt

### Duft & Pflege

Bahnhofstraße 16  
76689 Karlsdorf  
Telefon 0 72 51 / 4 10 37  
Telefax 34 85 42  
Internet: [www.Kosmetik-Schmitt.de](http://www.Kosmetik-Schmitt.de)

**Öffnungszeiten:**  
Tägl. 8.30-12.30 Uhr + 14.30-18 Uhr  
Mittwoch + Samstag 8.30-12.30 Uhr

Das Modellieren der Körpersilhouette ist mit dem **Fettabsaugen** (Tumesenzverfahren) möglich. Durch diese bewährte Methode verlieren Sie dauerhaft belastende Fettpolster. Zusätzlich Spezialisierung auf:

- Bauchhautstraffung
- Oberschenkelstraffung
- Korrekturen der Brust: Vergrößerung, Verkleinerung, Straffung



Die Behandlung können wir ambulant oder stationär durchführen



Asklepios Südpalzlinik Kandel

Institut für ästhetische Chirurgie

Telefon: (0 72 75) 71-1501  
Telefax: (0 72 75) 71-1510  
Luitpoldstraße 14 · 76870 Kandel  
eMail: [Kandel@asklepios.com](mailto:Kandel@asklepios.com)  
Termine nach Vereinbarung

Schriftliche Informationen senden wir Ihnen gerne zu.

Körpermodellierung

## FIT & SCHÖN IN DEN FRÜHLING

### Wellness und Fitness im Kurzentrum Bad Dürkheim

Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, der hat mit dem Kurzentrum Bad Dürkheim zweifellos eine der besten Adressen gewählt. Ist doch das Kurzentrum bereits seit langer Zeit ein beliebtes Ziel für all jene, die nachhaltige Erholung suchen und darüber hinaus ihre Gesundheit effektiv stärken möchten. In den ansprechenden Räumlichkeiten am Rande des Kurparks bieten ausgebildete Profis ein beeindruckend breites Spektrum an. Klassische Anwendungen wie Massagen, Packungen, Krankengymnastik und das Thermalbewegungsbad bilden das Angebotsfundament, aber auch neue Wege zu Wellness, Fitness, aktive Regeneration und stressabbauende Entspannung sind eine Selbstverständlichkeit. Zum Beispiel wird die ganzheitliche Behandlungsmethode Akupunkturmassage nach Penzel angeboten. Bei der Akupunkturmassage nach Penzel handelt es sich um eine der ältesten europäischen Meridiantherapien mit Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin und der klassischen Akupunkturlehre. Die Akupunkturmassage (APM) nutzt die gleichen Wirkungsmechanismen wie die Akupunktur, ohne allerdings dabei die Haut zu verletzen. Anstelle der Akupunkturnadel wird mit einem Massagestäbchen gearbeitet. Bestandteil einer Behandlungsserie ist neben der Meridiantherapie auch die spezielle Narbenpflege und die energetische Wirbelsäulenbehand-



Bei der im Kurzentrum Bad Dürkheim angewandten Akupunkturmassage wird anstelle der Akupunkturnadel mit einem Massagestäbchen gearbeitet.

lung. Während einer Behandlung mit APM werden alle Meridiane, die einen Energiemangel aufweisen, vom Anfangs- bis zum Endpunkt, sanft angeregt. Der Körper des Patienten wird durch den einseitigen Reiz zu einer Energieverlagerung gezwungen. Somit spricht man bei einer Behandlung den gesamten Organismus an und zwingt ihn so zu einer „Gegen“regulation seines gestörten Energiehaushaltes – die Energiefülle wird abgebaut, der Energiemangel ausgeglichen. Bei der Akupunkturmassage nach Penzel wird also mit jeder Behand-

lung nicht nur ein Krankheitssymptom therapiert, sondern der gesamte Organismus mit seiner Vielzahl an Störungen beeinflusst.

Im Internet (Adresse siehe unten) erfahren Sie alle Informationen über das gesamte Angebot.

■ Staatsbad Bad Dürkheim GmbH  
Kurbrunnenstraße 14  
67098 Bad Dürkheim  
Telefon (0 63 22) 96 40  
Telefax (0 63 22) 96 41 67  
[www.kurzentrum-bad-duerkheim.de](http://www.kurzentrum-bad-duerkheim.de)

## Märchenhafte Zeiten

**Das wär's doch – sich bequem zurücklehnen und sich etwas wünschen. Warum denn nicht?**

Wir haben die schönsten Behandlungen für Sie zubereitet, Sie brauchen sich nur noch zurücklehnen und entspannen.

### Gebettet wie auf Wolken

**Geschenktipp der kleinen Hexen für Muttertag !**

Genießen Sie eine absolute Verwöhnbehandlung, in der Sie unsere neuen Wellnesshöhepunkte kennenlernen. Spezielle Behandlung der Hände und Füße, genussvolle Wärmekissen, entspannende Nackenmassage – dazu kombiniert eine Juvena Gesichtsbildung, in der Sie der Duft von Orangenblüten begleitet. Eine Kopfmassage und die Akkupressur runden diese Behandlung ab.

Ihr persönlicher Wellnesssteer wird Sie vor und nach der Behandlung begleiten.

Dauer 3 Stunden

**Märchenpreis 105,00**

**BRAUN**

Wellness • Kosmetik • Entspannung  
SIE FÜHLEN SICH WIE NEU GEBORN

Hubstr. 16, 76227 Karlsruhe-Durlach  
Infos (07 21) 49 53 71 · [www.kosmetik-braun.de](http://www.kosmetik-braun.de)

**Öffnungszeiten:** Mo., Mi., Fr. 9.00 – 18.30 Uhr  
Di. + Do. 9.00 – 20.00 Uhr · Sa. 9.00 – 14.00 Uhr



**Für einen Karate-Kurs ist es nie zu spät**

Karate? Das wollten Sie schon immer mal ausprobieren? Aber nun, mit fast 40, ist es wohl zu spät dafür, denken Sie. Weit gefehlt! Speziell an Menschen ab etwa 35 Jahren richtet sich Kurs „Karate-Fitness-Gesundheit“ des Budo Club Karlsruhe. Hier vermittelt die Abteilung Karate Grundprinzipien und Basistechniken, die man auch zusammen mit Partnern übt. Ein regelmäßiges Training führt zu mehr Energie und innerer Stärke. Gesundheit, Fitness und bessere Belastbarkeit im Alltag sind dabei nur einige positive Nebenwirkungen. Wettkampf ist in diesem Kurs kein Thema. Vorkenntnisse sind nicht vonnöten. Wer eine durchschnittliche körperliche Belastbarkeit mitbringt, ist herzlich willkommen. Der jeweils 90-minütige Kurs startet am 8. März um 19.00 Uhr in der Leopoldschule, Leopoldstraße 9 und dauert zehn Wochen. Anmelden kann man sich vor Ort, der Kurs kostet 65,- Euro, ermäßigt 50,-. Das Training erfolgt barfuß. Bitte eine lange Sporthose und T-Shirt mitbringen. Informationen – auch über weitere Kurse – erhält man unter der Telefonnummer 0721/857463 (Montag von 17 Uhr bis 19 Uhr und am Donnerstag von 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr) oder aber im Internet unter [www.BudoClubKarlsruhe.de](http://www.BudoClubKarlsruhe.de).



**Budo-Club Karlsruhe e.V.**  
Salmenstraße 33  
76185 Karlsruhe  
Telefon (07 21) 85 74 23  
Telefax (07 21) 85 74 73  
E-Mail: [info@BudoClubKarlsruhe.de](mailto:info@BudoClubKarlsruhe.de)  
[www.BudoClubKarlsruhe.de](http://www.BudoClubKarlsruhe.de)

**Ganzheitlich gesund bei Christa Krug**

Wir alle müssen essen, um den Körper zu versorgen, drei- bis fünfmal täglich, 365 Tage im Jahr. Doch was hat Essen mit den sogenannten Wohlstandskrankheiten zu tun? Seit 1999 – seit sie selbst unter Multipler Sklerose im Anfangsstadium

liegt – beschäftigt sich Christa Krug intensiv mit dem Thema Ernährung und Gesundheit. Heute gibt sie ihre eigenen Erfahrungen aus dieser Zeit weiter, berät auf dem Weg zu einer besseren Gesundheit, bietet Hilfe zur Selbsthilfe an und begleitet ihre Patienten in Krisensituationen. Christa Krug weiß, dass noch wichtiger als die körperliche Gesundheit die psychische Konstitution eines Menschen ist. Sie entscheidet über unseren Erfolg im Leben, über die Fähigkeit, Glück zu empfinden und mit unserer Umwelt im Einklang zu leben. Doch immer mehr Menschen benötigen Hilfe, um negative Gefühle abzubauen und positive zu entwickeln. Hier setzt die Therapie von Christa Krug an: Sie fördert positive Gefühls-, Denk- und Verhaltensmuster und bietet konkrete Hilfe an, die man zum Ausgleich von Orientierungsdefiziten braucht.



**Ganzheitlich gesund**  
Christa Krug  
Heinrich-Wittmann-Straße 23  
76131 Karlsruhe  
Telefon (07 21) 6 23 77 35  
Telefon (07 21) 6 26 03 99  
E-mail: [chris-krug@gmx.de](mailto:chris-krug@gmx.de)  
[www.chris-krug.de](http://www.chris-krug.de)  
[www.flb-europe.com/chris-krug](http://www.flb-europe.com/chris-krug)  
[www.faltenlosohneopkrug.mynuskin.com](http://www.faltenlosohneopkrug.mynuskin.com)



**Fühl Dich gut!**

**Fit im März**

**Aktions-Preise gültig 01. - 31. März 2007**

**BMS-Vitaltherapie**

Biomechanische Muskel-Stimulation: Mit sanften Schwingungen wird die Muskulatur gelockert, werden Verspannungen gelöst und der Stoffwechsel im Gewebe verbessert - das mobilisiert die Selbstheilungskräfte, baut Muskeln auf und bekämpft Schmerzen.

**5er-Karte**

**€ 72,-**

**"Strawberry-Dream"**

Tauchen Sie ein ins naturreine **Erdbeer-Sahne-Verwöhnbad**: süß-fruchtiger Wohlgeruch von reifen Erdbeeren mit einem Schlag frischer Sahne! Entspannen Sie mit Wonne bei der **Rückenmassage mit Erdbeeröl** - das regt den Stoffwechsel an...

**€ 38,-**

**Akupunkt-Massage nach Penzel**

Die APM ist eine der ältesten europäischen Meridian-Therapien mit Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin und der klassischen Akupunktur. Allerdings bleibt die Haut unverletzt, denn bei der APM wird ein spezielles Massage-Stäbchen eingesetzt...

**Erstbehandlung (60 Min.)**

**€ 49,-**

**Folgebehandlung (40 Min.) € 32,-**

**KURZENTRUM**  
Bad Dürkheim

Staatsbad Bad Dürkheim GmbH  
Kurbrunnenstraße 14  
67098 Bad Dürkheim  
Tel. 01802/964965 (6 Cent/Anruf)  
Fax 06322/964-167  
[info@kurzentrum-bad-duerkheim.de](mailto:info@kurzentrum-bad-duerkheim.de)



**Aktuelle Angebote auch online im Wellness-Shop!**

[www.kurzentrum-bad-duerkheim.de](http://www.kurzentrum-bad-duerkheim.de)

**BUDO-CLUB KARLSRUHE e.V.**

Aikido  
Ju-Jutsu  
Kyudo



Kendo  
Karate  
Judo

**Neue Anfängerkurse**

ab 5. März 2007

Aikido	Jugend/Erw.	Di.	6.3.07	20:30 Uhr	AR
	Schüler ab 10 J.	Fr.	9.3.07	16:00 Uhr	Wis
Judo	Schüler ab 6 J.	Mo.	5.3.07	17:00 Uhr	AR
	Schüler ab 6 J.	Mi.	7.3.07	16:15 Uhr	Wis
	Erw. ab 16 J.	Mi.	7.3.07	20:00 Uhr	AR
	Schüler ab 6 J.	Fr.	9.3.07	16:00 Uhr	AR
Kindergarten-Judo	Kinder ab 5 J.	Di.	6.3.07	14:00 Uhr	AR
	Kinder ab 5 J.	Do.	8.3.07	13:45 Uhr	AR
Ju-Jutsu	Jugend/Erw.	Fr.	9.3.07	19:00 Uhr	AR
Karate	Jugend/Erw.	Mo.	5.3.07	20:30 Uhr	AR
	Schüler ab 8 J.	Mo.	5.3.07	16:30 Uhr	Wis
	Erw. ab 35 J.	Do.	8.3.07	19:00 Uhr	Leo
Kendo	Jugend/Erw.	Fr.	9.3.07	20:30 Uhr	Wis
Kyudo	Erwachsene	Fr.	9.3.07	17:30 Uhr	Wis

Trainingsorte: **AR** = Alte Reithalle, Blücherstraße 15, Weststadt  
**Leo** = Leopoldschule, Leopoldstraße 9, Innenstadt  
**Wis** = Wißmannstraße 1, Daxlanden  
je 10 Übungseinheiten  
Kursdauer:  
Gebühren: € 65,- / ermäßigt € 50,- // Anmeldung bei Kursbeginn  
Infos: Tel. 0721/857463, Mo. 17-19 Uhr + Do. 17:30-19:30 Uhr

[www.BudoClubKarlsruhe.de](http://www.BudoClubKarlsruhe.de)



# Praxis für Gesundheitsmanagement und Persönlichkeitsentwicklung

## Spezialgebiet

Allergien – Neurodermitis  
Heuschnupfen – Asthma

## Diagnose und Therapieform

Kirlianphotografie – Homöopathie  
Farbpunktur – Meditation – Astrologie

## Seminare

Endlich Nichtraucher  
Schlankheitsseminar  
Power für ALLEINerziehende  
Seminar gegen Ängste,  
Stress, Depressionen  
Firmenseminare

## Zielorientiertes Einzel-Coaching



### Claudia Herrmann - Heilpraktikerin

Badener Str. 71 · 76227 Karlsruhe – Durlach  
[www.claudia-herrmann.de](http://www.claudia-herrmann.de)

Telefon 0721 - 6803476

#### Praxiszeiten

Dienstag 9 -12 Uhr · 13 - 16 Uhr Kindersprechstunde  
Donnerstag 17 - 20 Uhr

## F I T & S C H Ö N

### Stressabbau durch Sport beim SVK Beiertheim

Ein Viertel der Deutschen bewegt sich ungenügend! Und Statistiken belegen, dass sich 80 % der Erwachsenen weltweit zu wenig bewegen. Bewegung kann jedoch die Gesundheit erheblich fördern. Aggressionen können abgebaut werden und auch die Anfälligkeit von Drogen kann bei Jugendlichen gemindert werden. Ein gezieltes Gymnastikprogramm kann viel zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Nach Schätzungen sterben jährlich rund zwei Millionen Menschen, weil sie sich Zeit ihres Lebens nicht ausreichend bewegt haben. Das beste Rezept lautet daher: Bewegung! Den Weg zu besserem Wohlbefinden, zu mehr Bewegung und somit zum Glücklichein kann Ihnen der Sportverein Karlsruhe-Beiertheim gerne bereiten, doch beschreiten müssen Sie ihn letztendlich selbst. Kompetente Übungsleiter bieten Ihnen ein umfangreiches Gymnastikangebot für jeden Geschmack und für jedes Alter. Damit Sie zukünftig schwingvoll durch den Tag gehen, machen Sie doch von diesem Angebot Gebrauch und kommen Sie unverbindlich zum Kennenlernen einmal vorbei.

■ **Sportverein Karlsruhe-Beiertheim 1884/98 e.V.**  
Hermann-Veit-Straße 3, 76135 Karlsruhe  
Telefon (07 21) 82 65 12, Fax (07 21) 9 82 39 93  
E-mail: [info@svkbeiertheim.de](mailto:info@svkbeiertheim.de)  
[www.svkbeiertheim.de](http://www.svkbeiertheim.de)

### Bad Wildbad – Wohlfühlen in zwei Thermalbädern

Bad Wildbad verkörpert Schwarzwaldenerlebnis pur: Wasser und Natur, Wandern und Wellness, Radfahren und Biken; gesunde Luft im Tal und auf den Höhen. Zwei völlig unterschiedliche Thermalbäder befinden sich in unmittelbarer Nähe des Ortszentrums. Eingebettet in den Wildbader Kurpark liegt die Vital Therme mitten im Grünen. Thermalbaden, innen wie außen, und das bei angenehmen Wassertemperaturen über 30 °C; die Thermen sind ein Genuss für jedermann: gesundheitsfördernd und entspannend –

wie alle Angebote im Kurmittel- und Wellnessbereich, der neben den klassischen und bewährten Heilmitteln auch wohltuende Creme- und Ölbäder enthält. Entspannung pur findet der Gast in der Sauna, im Saunagarten sowie im Römischen Dampfbad in der großen Schwimmhalle. Derjenige, der Wellness mit Fitness verbinden will, für den bieten sich die zahlreichen Aqua-Fitness-Einheiten im Thermalwasser an.

Unschlagbar: Der Eintrittspreis von nur 8,00 Euro, in dem unbegrenzter Thermenaufenthalt, Sauna, Dampfbad und Aqua-Training enthalten ist.

Schon im 19. Jahrhundert weilten Fürsten und Könige in Wildbad, um sich Heilung im Thermalwasser zu verschaffen oder dort einfach zu entspannen. Damals entstand das Graf-Eberhard-Bad. Heute präsentiert es sich als Palais Thermal, ein bauliches Juwel, das aufwändig und liebevoll restauriert wurde – ein sinnlich schöner Badetempel mit einzigartigen nostalgischen Gesellschaftsbädern und einer eleganten, modernen Sauna- und Wellnesslandschaft, eine märchenhafte Fantasie aus Orient und Okzident, aus Farben, Formen, Wasser, Wärme und Licht; Jugendstil gepaart mit maurisch arabischem Dekor. Hier kann sich der Gast von einer Vielzahl von Angeboten verwöhnen lassen: Seifenbürsten- oder Wohlfühlmassagen, Anti-Stress- oder Nachtkerzenölbädern. Im Palais Thermal wird wahr, was Gäste immer wieder bestätigen: Gestresst kommen – entspannt gehen.

Bequem und direkt erreichen die Gäste die beiden Wildbader Thermen mit der Stadtbahn. Bis fast vor den Eingang fährt die S6/S5 aus Richtung Karlsruhe, Bietigheim-Bissingen und Pforzheim – Endhaltestelle: Kurparkeingang.

■ **Staatsbad Wildbad Bäder- und Kurbetriebs- GmbH**  
Postfach 10 02 63, 75323 Bad Wildbad  
Telefon (0 70 81) 303-0, Fax (0 70 81) 303-100  
E-Mail: [info@staatsbad-wildbad.de](mailto:info@staatsbad-wildbad.de)  
[www.palais-thermal.de](http://www.palais-thermal.de)  
Öffnungszeiten Palais Thermal:  
Mo-Fr 12-22 Uhr; Sa, Sonn- u. Feiertage 10-22 Uhr  
Öffnungszeiten Vital Therme Wildbad:  
Mo-So 9-19 Uhr, Di+Do bis 21 Uhr  
Sauna: Mo-Fr ab 13 Uhr, Wochenende ab 9.30 Uhr



# F I T & S C H Ö N



## Haus Waldesruh – Ihre Farm im Odenwald

Das „Haus Waldesruh“ in Eberbach-Gaimühle ist eine Kuschelfarm nur für Frauen und sie ist etwas Besonderes. Alle Zimmer sind modern eingerichtet und haben Dusche/WC, Fön, Telefon und TV mit Kabelanschluss. Die meisten Zimmer haben Balkon oder Terrasse. Der Tag beginnt mit einer wohltuenden Bürstenmassage und Wassergymnastik. Nach einem guten und reichhaltigen Frühstück sitzt man plaudernd in der gemütlichen Baumstube oder im Kaminzimmer. Aber ganz gleich, ob man auf der Liegewiese am Bach hinter dem Haus faulenzet oder in der geschmackvoll eingerichteten Eingangshalle auf seine Anwendungen wartet, stets wird man liebevoll abgeholt. Zum Beispiel zu einer Blütenstempelmassage, einer Behandlung die Sie vom Nacken bis zu den Füßen verwöhnt und dabei die verschiedenen Elemente wie Massage, Stretching und Blütenstempel kombiniert, damit Körper, Geist und Seele wieder in Einklang kommen. Und noch eine Besonderheit gibt es im „Haus Waldesruh“: die guten und leichten Menüs am Mittag und am Abend. Die Küche bietet auch vegetarische Gerichte oder für die Fester ein Gemüsesüppchen. Ganztägig steht neben der reichhaltigen Teebar auch Molke, Wasser und Obst für den weiblichen Gast bereit. Ebenso umfangreich und vielfältig ist das sportliche Angebot: Man kann sich einer geführten Wanderung anschließen, an

einer Gymnastikstunde teilnehmen oder aber verschiedene Ausflugsziele besuchen. Und auch die neue Trendsportart Nordic Walking kann man hier ausprobieren. Nach den Aktivitäten des Tages kann man sich im warmen, neugestalteten Pool (30 °C), in der Sauna oder unter dem Solarium erholen. Natürlich kann man Sauna und Schwimmbad ganztägig benutzen. Das Highlight nach jedem Saunagang ist die Abkühlung im extra für diesen Zweck zugänglich gemachten kühlen Bach.

Das „Haus Waldesruh“ bietet verschiedene Pauschalprogramme zur Auswahl. Zwei verschiedene Wochenprogramme, ein 3-Tages-Programm sowie Sonderwochen, die nur zu festen Terminen buchbar sind. Weitere Informationen findet man im Internet unter [www.mechler-waldesruh.de](http://www.mechler-waldesruh.de) oder rufen Sie uns doch einfach an. Wir, die Familien Mechler, freuen uns auf Ihren Anruf.



■ Haus Waldesruh  
Höllgrundstraße 3  
69412 Eberbach-Gaimühle  
Telefon (06271) 9214-0  
[www.mechler-waldesruh.de](http://www.mechler-waldesruh.de)



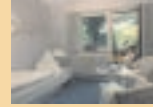
## Schönheitsfarm HAUS WALDESRUH



Eine klassische Schönheitsfarm ohne Hotelumtrieb und nur für Damen. Lassen Sie sich von uns verwöhnen! Genießen Sie tolle Behandlungen, gutes Essen und die familiäre Atmosphäre in Haus Waldesruh. Entspannen Sie im Hallenbad, in der Sauna oder auf der Liegewiese am Bach hinter dem Haus.

Familie Mechler mit Team freut sich auf Ihren Besuch. Fordern Sie einen Hausprospekt an!

[www.mechler-waldesruh.de](http://www.mechler-waldesruh.de)



HAUS WALDESRUH  
Höllgrundstraße 3  
69412 Eberbach  
Tel.: 06271/92140  
Fax.: 06271/921434



## Sportverein Karlsruhe-Beiertheim bei der Europahalle

[www.svkbeiertheim.de](http://www.svkbeiertheim.de) Telefon 07 21 / 82 65 12 · Fax 07 21 / 9 82 39 93

## Glücklich durch Bewegung – Stressabbau durch Sport

Freizeit-, Leistungs- und Gesundheitssport –  
ein breit gefächertes Sportangebot für jede Altersgruppe  
wird durch kompetente Übungsleiter geboten

Info: Telefon 07 21 / 81 53 05

SIEBENTÄLER  
**THERME**  
BAD HERRENALBI

Frühlings-Gebühle  
in der Siebentäler Therme

Täglich von 9-23 Uhr  
Saunalandschaft  
WellnessWelt  
PricBritz-Spa

Klassiknacht –  
Kompositionen  
rund um den Frühling  
26. März 2007

Neues Wohlfühlangebot  
„Classic Dreams“

Klang- und  
Lichttherme

Tel. (0 70 83) 92 59-0  
[www.siebentaelertherme.de](http://www.siebentaelertherme.de)

## Tanzstudio Lilo Fried

www.lilo-fried.de

### Orientalischer Tanz

für Anf. bis Fortge.

### „Harem Night“

Tanzshow am 30. März 07

Gast Angelika Nemeth  
(USA)

Workshops mit Angelika  
vom 31. März - 02. April 07

Rheinstraße 2 \* 76185 Karlsruhe  
Tel 0721/818444 \* Fax 827655  
info@lilo-fried.de



### Ganzheitlich gesund

betrachten heißt:  
Den Menschen als Körper-Geist-  
Seele-Einheit zu begreifen und  
ihn nicht auf Mess- oder  
Trendwerte zu reduzieren.

Sie möchten meine Erfahrungen  
persönlich nutzen und umsetzen?

Rufen Sie mich an – wir schaffen es gemeinsam.

Selbsthilfe bei Depressionen

Wie funktioniert unser Immunsystem?

Wie kann ich mithelfen und stabilisieren?

Energietherapeutin · Ernährungsberatung  
**Christa Krug**

Heinrich-Wittmann-Str. 23 · 76131 Karlsruhe-Rintheim  
Telefon (07 21) 6 23 77 35 · Mobil (01 71) 6 26 03 99  
www.christa-krug.de

Vom 17. bis 18. März 2007 findet in der Gartenhalle die beliebte Messe „fahrrad.markt.zukunft.“ statt:

## Alles rund um Fahrrad, Fitness und Tourismus

Wissen rund ums Rad bietet erstmals die Fahrradakademie, die im Rahmen der Messe fahrrad.markt.zukunft. vom 17. bis 18. März 2007 im Kongresszentrum Karlsruhe stattfindet. Angeboten werden vielfältige und spannende Themen rund ums Radfahren. Fachreferenten informieren u.a., wie man durch ergonomische Gestaltung Schmerzen beim Radfahren zuverlässig vermeiden kann. Tipps zu kleinen Details mit großer Wirkung zeigen, wie das Radfahren leichter wird oder

was die älter werdende Gesellschaft – Stichwort 50 + – beim Fahrradkauf beachten sollte. Sportlich Interessierte erfahren alles über das richtige Trainieren mit einem Pulsmesser (Herzfrequenzmessung). Carbon, der Wunderwerkstoff (Schwarze Magie), ist in aller Munde. Dazu gibt es einen Bericht über die Fertigung von Carbonrahmen in China. Dass man nicht nur mit Carbon leichte Fahrräder bauen kann, zeigt ein Vergleich des modernen Werkstoffes mit den klassischen Materialien Aluminium und Stahl. Das große Potenzial der modernen E-Bikes macht ein Vortrag über deren aktuelle Entwicklung deutlich. Praktische Entscheidungshilfe bietet der Vergleich von modernen Nabenschaltungen und Kettenschaltung. Die Fahrradakademie wird vom Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung gefördert und von Sponsoren aus der Fahrradindustrie finanziell unterstützt. Nun ist das komplette Programm unter [www.fahrradakademie.de](http://www.fahrradakademie.de) veröffentlicht. Für die Besucher des fahrrad.markt.zukunft. ist der Eintritt frei.



### Action pur: das Fette Reifen Rennen und der Balken-Contest

„Auf die Räder, fertig los!“ heißt es am Samstag, 17. März 2007, denn da führt die Karlsruher Messe und Kongress-GmbH in Kooperation mit dem RadClub Deutschland und dem Mountain Bike Club Karlsruhe ein Fette Reifen Rennen für Kinder von 8-13 Jahren am Festplatz durch. Der Mountain Bike Club Karlsruhe plant und betreut das Rennen vor Ort. Für eine Teilnahme ist Folgendes zu beachten: Nur Kinder mit „Fetten Reifen“ (breiter als 30 mm) sind zugelassen. Gestartet wird in zwei Altersklassen 8-10 Jahre und 11-13 Jahre. Mädchen und Jungen werden gemeinsam gewertet. Die Teilnahme lohnt sich, denn durch die Unterstützung des RadClub Deutschland warten eine Vielzahl von Sachpreisen und Urkunden auf die Teilnehmer. Anmelden kann man sich bei Cathrin Batzner, E-Mail: [fettereifenrennen@kmg.de](mailto:fettereifenrennen@kmg.de). Zusätzliche Informationen gibt es unter [www.fette-reifen-rennen.de](http://www.fette-reifen-rennen.de). Die von der Deutschen Sporthochschule Köln konzipierten Fette Reifen Rennen werden deutschlandweit durchgeführt. Hauptziel ist die Heranführung von Kindern an den Radsport und langfristig die Unterstützung der Nachwuchsarbeit in den Vereinen. Trial-Weltmeister Stefan Schlie fordert die Besucher zum Balken-Contest heraus. Es gilt, einen Balken (5 m lang, 8 cm breit) der Länge nach abzufahren. Wer die größte Weite schafft, ohne den Balken zu verlassen, gewinnt ein Mountain Bike. – Seine Fahrkünste zeigt Stefan Schlie täglich um 12.45 Uhr, 14.00 Uhr und 15.30 Uhr auf der Showbühne. Der Balken-Contest findet jeweils täglich im Anschluss an die 14 Uhr-Vorführung statt.

### Radsportsaison eröffnen: Ausfahrt mit Profis von Team „Wiesenhof-Felt“

Die Radsportsaison können Interessierte am Sonntag, 18.3.2007 mit der Radsportgemeinschaft Karlsruhe (RSG Karlsruhe) eröffnen, welche die Ausfahrt geplant hat und betreut. Gestartet wird pünktlich um 11 Uhr vor dem Haupteingang der fahrrad.markt.zukunft. auf dem Festplatz. Unter Begleitung einiger Radprofis des Teams Wiesenhof-Felt führt die ca. 50-60 km lange und mittelschwere Strecke, die in moderatem Tempo gefahren wird, von Karlsruhe über Karlsruhe-Durlach nach Weingarten entlang der B3. In Weingarten geht es rechts ab Richtung Jöhlingen. Ab dort wird das Profil etwas welliger und führt über zwei kurze, aber steile Anstiege nach Gondelsheim. In Gondelsheim bleibt nur kurze Zeit zum Verschnaufen, denn hier wartet schon der nächste (nicht allzu schwere) Anstieg auf die Teilnehmer auf ihrem weiteren Weg nach Untergrombach. Von dort geht es auf flacher Strecke über Büchenau Richtung Forschungszentrum Karlsruhe. Kurz vor dem Forschungszentrum geht die Strecke links auf die „Grabener Allee“ Richtung Karlsruhe ab, welche die Radsportler auf direktem Wege durch den Hardtwald bis an das Karlsruher Schloss und zurück zum Kongresszentrum Karlsruhe führt. Dort können sich die Radsportler mit einer spendierten Apfelsaftschorle erfrischen und zum reduzierten Preis die Fahrradmesse besuchen. Hinweis: Im Rahmen des fahrrad.markt.zukunft. besteht die Möglichkeit am Samstag, zwischen 12.00 und 17.00 Uhr, am Eingang der Ettlinger Straße, sein Fahrrad durch das Polizeipräsidium Karlsruhe codieren zu lassen. Zur Codierung ist neben dem Fahrrad lediglich ein amtlicher Ausweis mitzubringen. Zur Deckung des Materialaufwandes wird pro Rad eine Gebühr von 5 Euro erhoben.



Die natürliche, alternative Methode für einen gesunden Geist in einem gesunden Körper

*Alles ruht auf dem Atlas,  
dem ersten Halswirbel!*

Der Atlas ist nicht nur der Träger des Schädels, sondern auch, im Besonderen, die Aufhängung – die Balance und die Steuerung der Wirbelsäule und des menschlichen Skelettes.

Jetzt wurde die revolutionäre Entdeckung gemacht, dass der erste Halswirbel, eben der Atlas, bis auf wenige Ausnahmen bei praktisch jedem Menschen komplett ausgereknet ist. Eine Tatsache, die bis heute völlig ignoriert wurde.

Zusätzlich zu den anderen Krankheiten verursacht der ausgereknete Atlas schwerwiegende Störungen und Veränderungen in der Körperhaltung. Die Folge davon ist eine Kettenreaktion von verschiedenen symptomatischen Beschwerden und Erkrankungen, wie Nackenschmerzen, steifer Nacken, Rückenschmerzen, Lumbago, Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, Skoliose, eingeklemmte Spinalnerven, Beckenschiefstand, Schmerzen in den Hüftgelenken, Knieschmerzen, Meniskus und andere Erkrankungen des Knies, unterschiedliche Beinlängen usw.

Der ausgereknete Atlas ist die Hauptursache für Störungen körperlicher und geistiger Natur, für Schmerz, Invalidität, Siechtum und Degeneration.

### Mit der ATLAS RE POSITION gesund werden.

Jetzt wurde weltweit eine einmalige Methode entwickelt, um die Hauptursache für die Krankheiten, unter denen die Menschheit leidet, den ausgerekneten Atlas, mit einer Behandlung präzise, gefahrlos und endgültig zu beseitigen. Wir sind europaweit einige der wenigen, die diese Behandlungsmethode durchführen. Informieren Sie sich unverbindlich!

#### NATURHEILPRAXIS FÜR GANZHEITLICHE DIAGNOSE & THERAPIE

<b>Peter Bopp</b>	Sprechzeiten:
Heilpraktiker	Mo, Di, Do, Fr
Krämerstraße 44	9.00-12.00 Uhr
76189 Karlsruhe	Di, Do
Tel. (0721) 50 29 09	16.00-18.00 Uhr
	und nach Vereinbarung