



Zitat des Tages

„Mein großer Traum ist es, auf ein Schiff zu gehen“,

sagt Monika Muehlberger über die Pläne für den Spinning-Marathon.

Übrigens

... und früher gab es Blumenkohl

Von Christian Gerards

Früher, da gab es keine Mensa in meiner Schule. Und ich bin auch groß geworden. Ich habe sogar das Abitur geschafft, ohne zwei bis drei Nachmittage in der Penne bleiben zu müssen. Wir hatten dafür samstags Unterricht – alle zwei Wochen. Das mag man heute angesichts des völlig überfrachteten Stundenplans der Kinder und Jugendlichen für völlig antiquiert halten.

Und nun haben wir den Salat, okay das Fleisch. Nicht nur, dass die Schüler heute kaum noch Freizeit genießen können, sie bekommen auch noch großteils in den Schulmensen ein unausgewogenes Mittagessen mit viel zu viel Fleisch. Na, Mahlzeit! Wer mag denn sowas?

Und wie war es früher: Da haben wir Brötchen mit Schokokuss gegessen, sind schon Anfang der 1990er-Jahre zu McDonalds gefahren und bei der Pommes- oder Pizzabude vorbeigegangen. Und es hat uns geschmeckt, auch wenn es keine ausgewogene Ernährung gab. Dafür gab es dann irgendwann daheim von der Mutter Blumenkohl oder Spinat oder Rosenkohl oder Kohlrabi oder Karotten oder Paprika oder ...

So erreichen Sie uns

Redaktion 07544/9565-25
Fax: 0751/2955-99-8089
E-Mail: redaktion.markdorf@schwaebische.de
Anzeigenservice 07544/9565-0
Aboservice 0751/29 555 555
Anschrift Ravensburger Str. 26, 88677 Markdorf
schwaebische.de

Monika Muehlberger



organisiert den Spinning-Marathon schon seit sechs Jahren mit und leitet das Physio-Team Markdorf.

Interview

„Eine Stunde schafft jeder“

Monika Muehlberger organisiert zum sechsten Mal den Spinning-Marathon

MARKDORF - Schwitzen und Strampeln ist angesagt, wenn am Samstag, 28. Februar, ab 10 Uhr der Startschuss zum sechsten Spinning-Marathon in Markdorf fällt. Zehn Stunden wird für den guten Zweck in die Pedale getreten. Der Erlös geht an die Radio 7 Drachenkinder, die Kinderstiftung Bodensee und das Mehrgenerationenhaus. 10 000 Euro sind 2014 zusammengekommen. Volontärin Christina Schaffelke hat Mitorganisatorin Monika Muehlberger gefragt, welche Herausforderungen es dieses Jahr gibt und wer alles mitradeln kann.

Mit welchen Erwartungen gehen Sie in das sechste Jahr des Spinning-Marathons?
Die größte Herausforderung ist es, die 10 000 Euro zu toppen. Und das wird schwierig.

Schwierig, aber nicht unmöglich?
Wir kriegen das auf jeden Fall hin. Wir haben viele Ideen und wollen sehr viel mehr Werbung machen und versuchen, mehr Sponsoren zu finden. Die Preise für Teilnehmer und Sponsoren sind gleichgeblieben.

Können denn auch Sportmuffel mitstrampeln?

Eine Stunde schafft jeder. Denn beim Spinning kann ich mir meinen Widerstand selbst einstellen. Ältere Damen und Herren zwischen 60 und 70 Jahren aus dem Gesundheitsportverein fahren das locker mit. Durch die Musik und die ganze Atmosphäre merkt man gar nicht, dass die Stunde rum ist. Es war noch niemand da, der gesagt hat, das schaffe ich nicht. Noch nie.

Wie schafft man es, dass trotzdem



Schweißtreibende Aktion für die gute Sache: Der Markdorfer Spinning-Marathon.

FOTO: ARCHIV/CHRISTIAN GERARDS

keiner schlapp macht?

Das macht einfach diese Atmosphäre mit der Musik und den Instruktionen. Jeder, der am Anfang nur mal eine Stunde mitschnuppern wollte, ist im nächsten Jahr sicherlich mit zwei, drei Stunden dabei. Man muss es einfach erlebt haben.

Und der Figur tut's auch gut ...

Ich bewege mich und mache es für Kinder – mehr geht nicht. Ich kann mich so bewegen, dass ich total fertig bin, kann es aber auch so machen, dass ich leicht angeschwitzt bin. Oder ich fahre einfach mal eine Stunde gemütlich und schaue mir an, was alles in der Halle stattfindet. Das ist das Schöne am Spinning: Ich kann Vollgas geben oder auch nicht.

Also sind auch Genussradler willkommen?

Genau sie wollen wir auch immer mehr dabei haben. Wir freuen uns über die sportlichen Einzelfahrer, aber wir wollen auch Teams ansprechen. Firmen und Vereine sollen sich sagen: Komm, wir zahlen ein Fahrrad für euch, ihr geht alle miteinander hin, fährt die zehn Stunden und trifft euch abends zum gemein-

samen Abendessen wieder.

Was war Ihr schönster Moment beim Spinning-Marathon im vergangenen Jahr?

Mein schönster Moment war der Tag hinterher, als ich die Hochrechnungen für die Spendensumme machte. Ich habe das Geld gezählt, und habe wirklich gedacht: Irgendwas stimmt nicht. Ich bin da schon auf die 10 000 Euro gekommen, und das konnte ich mir nicht vorstellen. Am Montag habe ich mich mit meinen Mit-Organisatoren Andreas Lang und Gunter Göpfert zusammengesetzt. Wir haben eine Flasche Wein getrunken und gesagt: Das stimmt tatsächlich. 10 000 Euro sind natürlich der Wahnsinn. Immerhin sind wir mal mit 800 Euro gestartet.

Überrascht Sie diese Entwicklung?

Nein, das war ja das Ziel. Wir wollten es langsam machen, nicht von Null auf Hundert. Wir gewinnen jedes Jahr wieder neue Sponsoren und Teilnehmer dazu und fast alle werden 'Wiederholungstäter'. Irgendwann soll es aber schon so weit sein, dass die Halle in Leimbach zu klein wird.

Markdorf nimmt an Mediation in Kluffern teil

MARKDORF/KLUFFERN (sz) - Mit der ersten Sitzung des zentralen Gremiums der Mediation (Regionalforum) hat am vergangenen Freitag die Verkehrsmediation Kluffern begonnen. Beteiligt sind insgesamt 30 Personen. Vertreten sind der Kreistag, der Gemeinderat der Stadt Friedrichshafen, betroffene Ortsteile und Kommunen wie etwa Markdorf, Träger öffentlicher Belange sowie Umweltverbände, Interessenvertretungen und Bürgerinitiativen.

Grundlegendes Ziel des Verfahrens ist es, einen Konsens aller Betroffenen und Beteiligten zu einer gemeinsam erarbeiteten Trassenlösung der K 7743 neu zwischen Markdorf und B 31 neu zu erreichen und die Menschen in und um Kluffern von den negativen Auswirkungen des Verkehrs zu entlasten.

Im Mittelpunkt des ersten Treffens standen die Zusammensetzung des Regionalforums, der Beschluss einer Arbeitsvereinbarung, die Struktur des Arbeitsprozesses und das weitere Vorgehen. Die erste Sitzung war geprägt von einer konstruktiven Arbeitsatmosphäre und gutem Einvernehmen. Das Ergebnis dieser ersten Sitzung dient als Entscheidungsgrundlage für den Kreistag und den Gemeinderat der Stadt Friedrichshafen über den weiteren Fortgang der Mediation. ZU dem Mediationsverfahren ist aus Markdorf Bürgermeister Georg Riedmann eingeladen.

Terrasse wird deutlich größer

MARKDORF (sz) - Das sich derzeit noch in Bau befindliche Haus an der Eugeniestraße 7/1 bekommt eine größere Terrasse. Das hat der Technische Ausschuss der Stadt Markdorf in seiner Sitzung am Dienstagabend genehmigt. Bisher waren die Maße sechs mal zwei Meter. Nun soll die Terrasse zehn mal 2,90 Meter werden. Zu einen wolle der Antragsteller mit einem Rollstuhl aus dem Schlafzimmer auf die Terrasse kommen. Das sei bisher nicht möglich gewesen. Zum anderen erschwere die geringe Fläche der Außenanlage das Aufstellen von Sitzmöbeln. Der Ausschuss musste zustimmen, da die Terrasse nun die Baugrenze überschreitet und nur maximal 50 Prozent der Grundstücksfläche versiegelt werden darf.

Entscheidend sind Preis und Geschmack

BZM-Schüler frequentieren das Bistrino ebenso wie Maces und Discounter

MARKDORF (cg/iw) - Keine guten Noten für Schulessen: Eine Studie des Bundesernährungsministeriums kritisiert, dass rund die Hälfte der untersuchten Speisepläne zu wenig Gemüse enthält. Dafür komme Fleisch zu häufig vor. Wie sieht es im Markdorfer Bildungszentrum aus? Die SZ fragte bei Schülern und Eltern nach.

Christoph Dennenmoser (14) vermisst eigentlich nichts im „Bistrino“. Das liegt aber auch daran, dass er bei zwei Freistunden zur Mittagszeit die Möglichkeit hat, zum Essen nach Hause zu gehen. Es komme aber auch vor, dass er sich mit seiner Clique auf den Weg in Richtung Super-

markt oder McDonalds macht. „Wir entscheiden, worauf wir Lust haben“, sagt er. Geht es doch einmal ins „Bistrino“, dann ist das Urteil klar: „Mir fehlt nix.“

Für den Zwölfklässler Alexander Bernhardt ist das Essen im „Bistrino“ zu teuer. Daher würde er mit seinen Kassenkameraden, gerade wenn wenig Zeit sei, auch mal zum Discounter gehen, um dort ein Brötchen und Salami zu kaufen. „Prinzipiell ist die Mensa keine Drei-Sterne-Küche, aber das Essen ist auf jeden Fall essbar“, sagt er. Für ihn sei es klar, dass man in der Schulkantine nur schwer kalkulieren könne, wie viele Schüler zu den Mittagessen kommen wür-

den. „Natürlich gehen wir auch mal zum Döner am Schießstattweg“, sagt er. Das angebotene Essen im „Bistrino“ sei ihm nicht zu fleischlastig, vor allem, da es auch immer die Möglichkeit gebe, vegetarisch zu essen.

Zoë Gerards' (11) Lieblingessen in der BZM-Mensa ist Spaghetti Carbonara. Und wenn sie das Menü nimmt, greift sie immer zu Salat statt wahlweise zum Pudding. Der schmecke gut, „aber die Blätter sind zu groß“. Wenn die Sechstklässlerin etwas zu kritisieren hat, dann die Tatsache, dass die Mahlzeiten hier anders schmecken als zu Hause. „Mama kocht besser“, findet sie. Aber wenn es in der Schule etwas gibt, das sie mag, dann sei das schon lecker. Ansonsten nimmt sie das Aktionsessen: Pommes oder Schnitzelwecken. Ihre Anregung für kalte Wintertage: Ein wärmender Eintopf wäre nicht schlecht.

Achtklässler Luis Bernhardt geht über Mittag mit seinen Mitschülern gerne in die nahen Discounter. „Ich denke, das ist cooler als ins Bistrino zu gehen“, sagt seine Mutter Elke Bernhardt. Damit hat sie auch keine Probleme: „Wenn sie Brezeln kaufen und die in Frischkäse tunken, dann ist das besser als ein Leberkäswucken.“ Für die gesunde Ernährung sorgt sie, denn abends gibt es etwas Warmes. Da sie in der Regel frisch koche, wisse sie, was im Essen enthalten sei – und was nicht.



„Bistrino“-Betreiber Günther Schatz, hier auf einem Archivbild mit Ernährungsberaterin Edith Gottwald, sorgt dafür, dass die Schüler am Bildungszentrum Markdorf kein Hunger leiden müssen. FOTO: ARCHIV

ANZEIGE

Ab sofort **TOTAL-RÄUMUNGS-VERKAUF** ALLES 30% VIELES BIS ZU: **70% REDUZIERT**

Aktuelle Damenmode: ALLES MUSS RAUS!
Wir schließen und räumen: Der Mietvertrag läuft aus.

TREND HAUS
Friedrichshafen • Karlstraße