

NACHRICHTEN

FÜRSTENBERG

Erneut Exhibitionist in der Stadt unterwegs

Ein Exhibitionist ist Dienstagabend in der Bücklestraße unterwegs gewesen und hat eine 23-jährige Frau belästigt. Sie lief laut einer Mitteilung der Polizei in Richtung Oberlohnstraße und drehte sich um, als sie ein klirrendes Geräusch hörte. Dabei sah sie einen Mann, der seine Hose geöffnet hatte und sein Geschlechtsteil anfasste. Zeugen werden gebeten, sich bei der Polizei Konstanz unter der Telefonnummer (0 75 31)995-0 zu melden. Erst am Montag vergangener Woche ist eine Frau von einem unbekanntem Mann an der Seestraße belästigt worden. Die Polizei hat außerdem kurz zuvor einen 20-Jährigen vorübergehend festgenommen, der im Bereich Schwaketenstraße, Uniwald, Urisbergweg und Sonnentauweg Frauen belästigt und dies zugegeben hatte. (löf)

INDUSTRIEGEBIET

Zusammenstoß bei Fahrspurwechsel

Rund 8000 Euro Schaden sind bei einem Unfall am Montag in der Reichenastraße entstanden. Eine 36-Jährige, die mit ihrem Wagen stadtauswärts unterwegs war, wechselte laut einer Mitteilung der Polizei vom rechten auf den linken Fahrstreifen und übersah dabei einen Mercedes. Die Beteiligten blieben beim Zusammenstoß unverletzt. (löf)

Jedes Jahr Geld für neue Kitaplätze

- Jugendhilfeausschuss gegen Ausbaupause
- Zweifel an Zeichen für gedeckten Bedarf
- Kämmerer warnt wegen angespanntem Haushalt

VON CLAUDIA RINDT

Konstanz – Beim Ausbau der Kitaplätze soll es keine Pause geben, dafür hat sich der Jugendhilfeausschuss ausgesprochen. Er lehnt Vorschläge der Stadtverwaltung ab, von 2017 bis 2020 keine Gelder in den Ausbau der Plätze für Kinder unter drei Jahren zu stecken. Der Beschluss ist nur eine Empfehlung an den Gemeinderat, der das letzte Wort hat. Im Ausschuss sprachen sich Vertreter aller Parteien für den kontinuierlichen Weiterbau aus. Stadt-Kämmerer Hartmut Rohloff warnte vor Neuverschuldungen in den Jahren 2017/2018. Ein Ausgleich durch Rücklagen sei nur noch in den Jahren 2015 und teilweise 2016 möglich. Zu Alt-Schulden in der Höhe von 25 Millionen Euro summieren sich dann 32 Millionen Euro Zins- und Tilgungsleistungen, die die Stadt fürs Klinikum übernommen habe.

Der Ausschuss dagegen plädierte, die geplanten Ausbauten für die Kinderbetreuung bis 2016 noch zu erweitern. Er empfahl, im kommenden Jahr 70 000 Euro freizugeben, damit der Sozialdienst katholischer Frauen in frei werdenden Räumen aus einem anderen Angebot relativ kostengünstig 25 neue Kindergartenplätze schaffen kann. Sie ergänzen dann die bestehenden Plätze für Kinder unter drei Jahren. Einig war sich der Ausschuss auch, die Gelder für



Bei der Kinderbetreuung will der Jugendhilfeausschuss nicht sparen. Er lehnt eine Pause bei den Ausbaubemühungen ab. Es sollen weiter Plätze entstehen, wie sie Tomte (links) und Nino nutzen, die mit Timo Venedey im Kindergarten Dreifaltigkeit spielen. BILD: HANSE

den Neubau des maroden Kindergartens St. Martin (2,5 Millionen Euro) für 2017 einzuplanen.

Für die Jahre 2018 und 2019 folgte der Ausschuss einem Vorschlag von Kämmerer Rohloff, die Investitionen etwas zu strecken, aber nicht auszusetzen. Die integrative Kindertagesstätte Arche soll für die geplante Erweiterung in den beiden Jahren jeweils 800 000 Euro bekommen und St. Georg im Jahr 2019 die

erste Million für das vier Millionen schwere Neubaurvorhaben. Wann St. Georg verwirklicht werden könne, hänge auch mit den Planungen für die Allmannsdorfer Ortsmitte ab, sagte Bürgermeister Andreas Osner. Das Studentenwerk Seezeit soll 2020 für die Sanierung und Erweiterung der Kindertagesstätte Sonnenbühl mit 1,69 Millionen Euro rechnen können.

Charlotte Biskup (FGL) und Matthias

Die Ausbau-Offensive

Rund 25 Millionen Euro hat Konstanz seit dem Jahr 2008 in den Ausbau der Betreuungsplätze für Kinder unter drei Jahren gesteckt. Bis 2016 sind weitere 10 Millionen an Investitionen für die Kinderbetreuung vorgesehen. Die Stadtverwaltung sieht schon jetzt Zeichen für eine Entspannung bei der Platzvergabe. Von ihrer Seite heißt es, inzwischen müssten manchmal mehrere Familien angefragt werden, bis ein Platz besetzt werde. Sie hatte deshalb eine Ausbaupause vorgeschlagen. (rin)

Heider (CDU) betonten im Ausschuss, eine Ausbaupause wäre das falsche Signal, auch für den Wirtschaftsstandort Konstanz. Wer Fachkräfte wolle, müsse auch Betreuungsplätze bieten. Von einer Entspannung bei der Platzsuche könne nicht die Rede sein. Nur, weil die Lage nicht mehr katastrophal sei, sei sie noch lange nicht gut, sagte Christine Finke vom Jungen Forum Konstanz. Dieser Auffassung schloss sich Gabriele Weiner (Freie Wähler) an. Sonja Hotz (SPD) sprach von mehr als 350 Kindern über und unter drei Jahren, die auf Wartelisten stehen. Dieter Gräble, Geschäftsführer der katholischen Gesamtkirchengemeinde, sagte, in deren Kindertagesstätten seien alle Plätze besetzt, und in jeder gebe es Wartelisten. Ute Seifried, Leiterin des Sozial- und Jugendamts wies auf Möglichkeiten hin, die Kinderhäuser St. Martin und St. Georg nicht neu zu bauen, sondern zu sanieren, die Pläne dazu gebe es. Die Kostendifferenz würde rund 2,5 Millionen Euro betragen.

Kräfte sammeln für den Winter - Verletzungsfrei durch die Schneezeit

Vom Büro gleich auf die Piste? Keine gute Idee. Bei rasanten Abfahrten und kräftezehrenden Langläufen sind besonders Bewegungsmuffel schnell überfordert. Die Folgen – oft schmerzhaft. Wintersport-Verletzungen gehören zu den Top-5 der häufigsten Sportunfälle in Deutschland. Rund 90.000 Skifahrer und Snowboarder verletzen sich pro Jahr. Das A und O für eine sturzfreie Wintersaison ist eine gründliche Vorbereitung, weiß Dr. med. Martin Weiß, Facharzt für Allgemeinmedizin und Chirotherapie, Kieser Training Rosenheim: „Dazu gehört nicht nur die passende Ausrüstung. Wer seine Muskeln vorbeugend mit Krafttraining stärkt, hat mehr Spaß am Wintersport und minimiert sein Verletzungsrisiko.“

Rund 12 Millionen Skisport-Fans wagen sich jedes Jahr auf Deutschlands Pisten. Viele von ihnen starten jedoch unvorbereitet in die Saison. Das Ergebnis: Stürze und Verletzungen. „Wer sechs oder sieben Stunden auf den Brettern verbringt, macht möglicherweise an einem Tag mehr Sport als sonst in einem Monat. Da sind Verletzungen vorprogrammiert“, warnt Dr. Weiß. „Es ist daher sinnvoll, die schneefreie Zeit für regelmäßiges Krafttraining zu nutzen. Ein stabiles Muskelkorsett wirkt wie ein Stoßdämpfer für Sehnen und Gelenke und federt Überlastungen ab.“

Jeder Dritte mit Knieverletzungen

Vor allem Abfahrtsläufer haben ein hohes Verletzungsrisiko, da der ganze Körper hier stark belastet wird. Eine Region wird besonders strapaziert, erklärt Dr. Weiß: „Beim Skilaufen kommt die größte Kraft aus den Beinen. Ständiges Strecken und Beugen der Beine, Bremsen, Beschleunigen und Drehbewegungen verlangen kräftige Muskeln und Gelenke.“ Abfahrtsläufer fordern permanente Hoch-Tief-Bewegungen und Gewichtsverlagerungen von einem Bein auf das andere. Das geht vor allem auf die Knie. In diesem Bereich wurde im Winter 2013/14 mehr als jede dritte Verletzung festgestellt. Aber auch der Rücken, die Arme und die gesamte Rumpfmuskulatur müssen beim Wintersport Hochleistungen erbringen. Das gilt insbesondere für Snowboardfahrer. Ihre Ganzkörperbewegungen und Oberkörperdrehungen lassen sich nur mit einer stabilen Körpermitte unbeschadet ausführen. „Wer in der Ski- und Snowboard-Saison fit sein will, sollte sein regelmäßiges Krafttraining circa zwei Monate vor dem Winterurlaub intensivieren. Zu empfehlen sind spezielle Trainingsprogramme, die genau auf die Bedürfnisse von Wintersportlern abgestimmt sind“, rät der Experte.

Sicher auf Schritt und Tritt

Starke Muskeln und Gelenke schützen Wintersportler vor Stürzen und Verletzungen. Aber auch abseits der Pisten und Loipen sorgt ein trainierter Körper für Sicherheit auf verschneiten Straßen und Wegen. Schnee und Eis machen einen Spaziergang im Winter zur Schlitterpartie. Das Risiko umzuknicken, zu stürzen und sich zu verletzen, lauert bei jedem Schritt. Für mehr Stabilität sorgt ein starkes Sprunggelenk, erläutert Dr. Weiß: „Am besten wird es durch eine gut trainierte innere und äußere Unterschenkelmuskulatur unterstützt.“ Diese Muskelgruppen halten das Sprunggelenk in Position und können im Winter vor bösen Sturz-Überraschungen bewahren.

Über Kieser Training

Kieser Training hat sich auf effektives Krafttraining spezialisiert und bietet präventive und therapeutische Maßnahmen mit einem wissenschaftlich belegten Konzept. Der Trainingsplan wird individuell auf die Bedürfnisse, Wünsche und das Trainingsziel abgestimmt. Eine Medizinische Trainingsberatung, begleitende Trainings und Kraftmessungen gehören zum Programm. Darüber hinaus hält Kieser Training verschiedene

Trainingsprogramme bereit. Diese legen den Fokus zum Beispiel auf das Laufen, Radfahren und auch auf die Wintersportarten Skifahren und Snowboarden. Speziell auf die Stabilisierung der Sprunggelenke ist das Training an den von Kieser Training entwickelten Maschinen B3 und B4 ausgerichtet. Sie trainieren die äußere (Pronatoren) und innere (Supinatoren) Sprunggelenkmuskulatur. Damit steigern sie die Kraft und Reaktionsgeschwindigkeit der Muskeln und beugen Verletzungen vor.

Leserbrief

Hallo zusammen. Ich habe Kieser Training Kreuzlingen im Sommer über die Gutscheine-Aktion kennenlernen dürfen. Und ich muss sagen, es hat mir sehr gut gefallen. Die Trainer im Kieser Studio Kreuzlingen sind sehr gut geschult, kompetent im Auftreten und immer hilfsbereit. Bei der Erstellung meines Trainingsprogramms wurden meine Wünsche, Ziele, sowie körperlichen Voraussetzungen mit einbezogen. Das Vorgehen hierbei war sehr individuell. 2x die Woche 30 Minuten Training, das reicht. Das hätte ich zu Beginn nicht für möglich gehalten. Mich hat das Konzept überzeugt und ich bin dabei geblieben.

Jan W.

TESTTAGE BEI KIESER TRAINING KREUZLINGEN

**Samstag – Sonntag,
 08. – 09.11.2014
 im Kieser Training
 Studio Kreuzlingen**

Testen Sie Ihre Muskeln und finden Sie heraus, wie Sie diese gesund und zeitsparend auf Touren bringen. An den Testtagen bietet Kieser Training Kreuzlingen von 09.00 – 18.00 Uhr kostenfreie Kraftmessungen und Rückenanalysen an.

Lernen Sie zusätzlich unsere neuen Maschinen – Weltneuheiten für die Kräftigung der Sprunggelenke und des Beckenbodens kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Kieser Training Kreuzlingen
 Nationalstrasse 6, 8280 Kreuzlingen
 Telefon +41 (0) 71 672 44 94
 ☐ kostenlose Kundenparkplätze
 kreuzlingen1@kieser-training.com
 www.kieser-training.ch

**KIESER
 TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER