

Johann von Bülow liest Loriot

Altmark Festspiele auf Gut Zichtau



Johann von Bülow.
Foto: Jim Rakete

GARDELEGEN (pm). Am 9. Juni ab 19 Uhr gastiert Johann von Bülow bei den Altmark Festspielen auf Gut Zichtau. Der aus Film und Fernsehen bekannte Schauspieler erweckt noch mal zum Leben, wie der entfernte Onkel Vicco von Bülow alias Loriot sich in seiner Kolumne über „Tragödien am Rande des Alltags“ echauffierte.

Kommunikation. Dann belustigt sich Loriot über die Innovationen der 60er oder Irrtümer und Verwirrungen von Ämtern und Justiz. Eine Kolumne widmete er gar den Gläsern von Oliven. Erleben Sie Loriot's Texte mit den dazugehörigen Zeichnungen live im ehemaligen Rinderstall auf Gut Zichtau. Eintrittskarten sind unter Telefon 039085/305 sowie an der Abendkasse erhältlich. Kinder

und Jugendliche bis 14 Jahre haben in Begleitung von Erwachsenen freien Eintritt. Eine Reservierung per E-Mail (info@altmarkfestspiele.de oder info@gut-zichtau.de) wird „dringend empfohlen“.



Neben viel Motivation holten sich 17 Läuferinnen und Läufer vom Lauftreff Tangermünder Elbdeichmarathon vor wenigen Tagen bei einem Wochenend-Aufenthalt im Bundesleistungszentrum Kienbaum auch zahlreiche Tipps für ihren Laufsport. Foto: privat

Kienbaum-Training als Motivation für Lauf-Saison

Lauftreff aus Tangermünde im Bundesleistungszentrum

KIENBAUM/TANGERMÜNDE (pm). Dort wo insbesondere die deutschen Topsporler trainieren und sich auf ihre jeweiligen Saison-Höhepunkte vorbereiten, motivieren sich vor wenigen Tagen 17 sehr aktive Freizeitsportler vom Lauftreff-Verein Tangermünder Elbdeichmarathon für ihre aktuelle Lauf-Saison - im Bundesleistungszentrum Kienbaum.

now erst einmal durch das Gelände geführt. Die Sportanlagen innen und außen sind schon sehr beeindruckend.

den Maikäfer auf der Wiese. Wir waren zwar fix und fertig - haben aber auch viel gelacht. Wir hatten unseren Spaß, da wir uns für unseren Sport ja gerne quälen und quälen lassen.

Das Bundesleistungszentrum ist als Spitzensportzentrum allseits bekannt. Nah an Berlin und doch mitten im Grünen gelegen bietet es perfekte Trainingsbedingungen. Genau dort wollten die Läuferinnen und Läufer aus der Altmark ein ganzes Wochenende lang „professionelle Luft schnuppern“. Erwartet wurden sie in Kienbaum von Dr. Thomas Prochnow, Sportwissenschaftler, Trainer und Medizinischer Trainingstherapeut.

Im Anschluss an das Abendessen plauderte der erfahrene Trainer noch ein wenig aus dem Nähkästchen - über seine Trainerlaufbahn und langjährigen Erfahrungen im Laufsport.

Am abschließenden Sonntag ging es nochmals richtig zur Sache - nach Frühstück und Betten abziehen stand für rund anderthalb Stunden ein Lauf in zwei Gruppen durch den Wald auf dem Plan. Geplagt von Hitze, Staub und Mücken stürzten wir uns schließlich in die Fluten - 20 Minuten Ausschwimmen. Insgesamt erlebten wir aber ein wahnsinnig gelungenes, super tolles Wochenende mit super tollen Leuten.

Nachfolgend eine kurze Zusammenfassung dieses „erlebnisreichen Trainingswochenende“ aus Sicht der Teilnehmer.

Am Samstag gab es um 7 Uhr ein „Fröhliches Erwachen“ im wahrsten Sinne des Wortes: Thomas Prochnow weckte uns mit einem Lied auf dem Flur - selbst gesungen. Noch vor dem Frühstück standen Einlaufen und Morgengymnastik auf dem Programm. Am Vormittag folgten Trainingsformen mit Einlaufen, Lauf-ABC und Steigerungsläufen. Nach Mittagessen und kurzer Pause - im Bett oder in der Mittagssonne auf der Terrasse - wurden erneut die Laufschuhe geschnürt. Rund eine Stunde ging es dann durch den Wald. Das war schon sehr entspannend - für das anschließende Krafttraining. Das wird uns noch lange in Erinnerung bleiben: Dabei haben wir sämtliche Muskeln in Bewegung gesetzt, ob mit Armübungen, Tore schießen oder wie die strampeln-

Nach dieser Motivation können die Läuferinnen und Läufer vom Tangermünder Elbdeichmarathon ganz ambitioniert auf ihre weiteren Saison-Vorhaben blicken. Bereits an diesem Sonntag, 5. Juni, starten einige von ihnen beim „Schlösserlauf“ in Potsdam und beim „Hopfengarten-Pokallauf“ in Magdeburg. Nach dem „Wald- und Wiesenlauf“ von Hassel (18. Juni) stehen unter anderem der „Altmark Triathlon“ in Wischer (9. Juli) und der „Drei-Seen-Lauf“ in Semlin (30. Juli) im Laufkalender.

Das Angebot sagt alles: sofort mitnehmen.



Der Kia cee'd 1.4 Edition 7 Emotion

für € 13.990,-¹



Abbildung zeigt Kia cee'd 1.0 Turbo GDI Edition 7 Emotion und kostenpflichtige Sonderausstattung.

Die Kia cee'd Edition 7 Emotion

Ausstattungs-Highlights:

- Sitzheizung
- Lenkradheizung
- manuelle Klimaanlage
- Alufelgen
- Parksensoren hinten
- Metalliclackierung
- u. v. a.



The Power to Surprise

Kraftstoffverbrauch Kia cee'd 1.0 Turbo GDI in l/100 km: innerorts 6,2; außerorts 4,1; kombiniert 4,9; CO₂-Emission: kombiniert 113g/km. Energieeffizienzklasse: A. Kraftstoffverbrauch Kia cee'd 1.4 in l/100 km: innerorts 7,8; außerorts 4,9; kombiniert 6,0. CO₂-Emission: kombiniert 138 g/km. Energieeffizienzklasse: C.

Nach dem vorgeschriebenen Messverfahren (VO/ EG/715/2007 in der aktuellen Fassung) ermittelt.

Gerne unterbreiten wir Ihnen Ihr ganz persönliches Angebot. Besuchen Sie uns und erleben Sie den Kia cee'd bei einer Probefahrt.



Autocenter Mothor GmbH
Heerener Straße 19 · 39576 Stendal
Tel. 03931 21500

¹Max. 150.000 km. Gemäß den gültigen Garantiebedingungen. Einzelheiten erfahren Sie bei uns und unter www.kia.com/de/kaufen/7-jahre-kia-herstellergarantie 1 Nur solange der Vorrat reicht.

facebook

Finde uns auch auf Facebook!

facebook

www.facebook.de/SonntagsNachrichten

AGV
Aktionswochen
vom 06.06. - 18.06.2016

in Ihren Altmark Quellen

Getränkeabholmärkte

Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in handelsüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht!

GEROLSTEINER Sprudel / Medium
12x 1,0 Ltr. **5,99** €
1,01 = 0,50 €

12x 0,75 Ltr. **4,99** €
1,01 = 0,55 €

Apfelsaft
6x 1,0 Ltr. **7,99** €
1,01 = 1,33 €

Bauer FRUCHTSÄFTE
6x 1,0 Ltr. **8,99** €
1,01 = 1,50 €

Orangensaft classic, medium
12x 1,0 Ltr. **3,99** €
1,01 = 0,33 €

Orange, Zitrone
12x 1,0 Ltr. **5,49** €
1,01 = 0,46 €

Attenburger PREMIUM
Bügelflaschen
+ 4 Flaschen gratis
20 x 0,5 l zzgl. 5,10 € Pfand
1,01 = 0,92 € **10,99** €

Bräuhaus GESSNER
Bügelflaschen
20 x 0,5 l
1,01 = 1,10 € **10,99** €

Krombacher
Pils 20 x 0,5 l
1,01 = 1,10 € **10,99** €
Radler, Weizen, Alk.-frei, Dunkel 11 x 0,5 l +2,38 € Pfand
1,01 = 1,18 € **6,49** €

FLENSBURGER PILSENER
Bügelflaschen
20 x 0,33 l
1,01 = 1,51 € **9,99** €
16 x 0,5 l
1,01 = 1,37 € **10,99** €

Waplane
Bügelflaschen
20 x 0,5 l
1,01 = 1,00 € **9,99** €

Colbitzer Heide-Brauerei
Pils oder Edel
20 x 0,5 l
1,01 = 1,00 € **9,99** €



Gardelegen, Gewerbegebiet Nord Letzlingen, Magdeburger Str. 7 Havelberg, Pritzwalker Straße 61

Jävenitz, Hottendorfer Straße 3 Mieste, Riesebergstraße 41 Kusey, Klötzer Straße 16d

Kunrau, Hauptsächlich 15 Samswegen, Bornsche Straße 15 Calvörde, An der Kirche 5

Colbitz, Langestr. 23 Möser, Rosenweg

Altmarker „löscht jeden Durst...“ Getränke Vertriebs GmbH An der Breiten Gehre 14 39638 Gardelegen