

Freikarten für Kassel-Marathon

Die HNA verlost wieder Freikarten für den Eon-Kassel-Marathon. Wer kostenlos eine Startnummer will ruft einfach heute unser Glückstelefon an und nennt das Lösungswort Kassel-Marathon.

GLÜCKSTELEFON
Rufen Sie an:
0 13 79 / 01 33 51

Die Freikarten berechtigen zur Teilnahme an einem der Läufe - also egal ob Staffel, Halbmarathon, Marathon, Walking oder Inliner. Ein Anruf aus dem deutschen Festnetz kostet 50 Cent. Die Preise aus dem Mobilfunknetz können abweichen.

Fragen zur Vorbereitung

Wann beginnt man am besten mit der Vorbereitung für den Kassel-Marathon? Wie sollte ein Trainingsplan aussehen? Kann man durch gezielte Ernährung sein Leistungsvermögen erhöhen? Wie läuft die Anmeldung? Wer Fragen zum Kassel-Marathon hat, kann diese an unsere Zeitung schicken. Zusammen mit dem Trainingsstützpunkt Hofgeismar und gegebenenfalls auch mit Experten werden wir sie beantworten. Sie schicken Ihre Fragen an die HNA Hofgeismar, Stichwort „Kassel-Marathon“ entweder per E-Mail an hofgeismar@hna.de oder an HNA, Bahnhofstraße 6, 34369 Hofgeismar

Mit neuem Mann nach Kassel

Gerald Backofen löst Rainer Schütz als Stützpunktleiter in Hofgeismar ab

VON MICHAEL RIEß

HOFGEISMAR. Eigentlich ist alles wie immer - und doch ist vieles anders. Die Rede ist vom Kassel-Marathon und die Vorbereitung darauf. Wie immer ist die läuferische Großveranstaltung Mitte Mai (diesmal 18. bis 20.), wie immer gibt es eine Vielzahl von Varianten (Mini-Mara-



thon, Hlabmarathon, Staffel, Marathon, Inliner etc.) und wie schon in den vergangenen Jahren können Laufwillige beim Stützpunkt in Hofgeismar bestens für den Lauf trainieren. Unter den Augen und mit hilfreichen Tipps von ausgebildeten Trainern. „Bisher hat noch jeder sein Ziel geschafft, der sich mit und bei uns vorbereitet hat“, sagt denn auch Rainer Schütz, der Vorsitzende des Lauftreffs Hofgeismar, unter dessen Organisationsdach der Stützpunkt betrieben wird. Bislang war Schütz auch Stützpunktleiter. Dieses Amt hat er jetzt in die Hände seines Vereinskollegen Gerald Backofen gegeben. „Ich hab das mehrere Jahre gemacht. Jetzt soll mal ein anderer ran“, begründet Schütz diese Neuerung. Wenngleich Backofen als Stützpunktleiter ein neuer Mann ist, in Sachen Marathon ist er ein alter Hase. Schon



Stehen Rede und Antwort: Bei der Auftaktveranstaltung zum Kassel-Marathon werden (von links) Rainer Schütz, Gerald Backofen und Winfried Aufenanger anwesend sein.

Foto: Meyer

mehrmals lief er diese Mammutstrecke - und den Trainer-schein hat er natürlich auch. „Wer eine Stunde durchlaufen kann, den bringen wir dazu, dass er bis Mai den Halbmarathon laufen kann, wer einigermaßen fit ist, sollte als Staffelläufer, also über gut zehn Kilometer, einsetzbar sein“, gibt er als Faustregel vor. Zugleich nennt er damit eine neue Zielgruppe, die der Stützpunkt Hofgeismar ansprechen will. Hofgeismar zählt zu den größeren der insgesamt 15 Stützpunkte in 14 Orten, wie Winfried Aufenanger, der Vater des Kassel-Marathons im Gespräch mit unserer Zeitung erzählt. Und die Idee, dass auch Firmenstaffeln

in Hofgeismar sich gezielt auf den Eon-Mitte-Marathon in Kassel vorbereiten, findet er klasse. Aufenanger, langjähriger Bundestrainer für die Langläufer, wird übrigens auch zur Auftaktveranstaltung des Stützpunktes nach Hofgeismar kommen. Bei diesem ersten Treffen, zu dem alle Interessierte eingeladen sind, findet am Montag, 19. Dezember, im Vereinsheim im Angerstadion statt. Beginn ist um 19.30 Uhr, und erfahrungsgemäß hat Aufenanger dann immer einige Preise dabei, die unter den Anwesenden verlost werden: Von Kleidung bis zu freien Startplätzen. Bei der Veranstaltung gibt Aufenanger Tipps zum Mara-

thon und zur Vorbereitung, zudem werden ein Kurzfilm über den Kassel-Marathon und per Beamer Bilder vom Stützpunkt Hofgeismar gezeigt. Teilnehmen kann übrigens jeder. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht Voraussetzung, betonen Schütz und Backofen. Gleiches gelte für das weitere Training mit dem Stützpunkt. Nach der Auftaktveranstaltung am Montag in einer Woche beginnt das Training für den Marathon am Sonntag, 15. Januar. Dann geht's ums kennenlernen und die persönlichen Ziele. Richtig ernst wird es dann ab Dienstag, 28. Januar, wenn die erste Trainingseinheit auf dem Programm steht.



Gesundheit in besten Händen

AOK
Die Gesundheitskasse

Willkommen bei der AOK Hessen:

Ihre BKK schließt? Wir öffnen Ihnen die Türen!

Leistungsstark und sicher – ohne Zusatzbeitrag!

Jetzt wechseln – Anruf genügt: kostenfrei 0800 1010099

Oder kommen Sie ins AOK-Beratungscenter vor Ort.

www.aok.de/hessen

Da ist Power drin: AOK Hessen

Anzeige

BKK-Versicherte bei AOK Hessen willkommen

Insolvente BKK Heilberufe: Gesundheitskasse nimmt Mitglieder auf

Kassel. Mitglieder der vor der Schließung stehenden BKK Heilberufe können sich selbstverständlich auch bei der AOK Hessen versichern. „Alle in Hessen wohnenden oder arbeitenden BKK-Versicherten können zu uns kommen. Wir werden sie dann innerhalb kürzester Zeit mit einer Krankenversicherungskarte versorgen“, verspricht Ralf Trebing, AOK-Chef für den Kreis Kassel.

Unter den rund 120.000 Versicherten der angeschlagenen BKK Heilberufe mit Sitz in Düsseldorf sind auch hessische Bürger. „Diese Menschen können auf Sicherheit setzen und Mitglied bei der größten Krankenkasse Hessens werden. Wir wirtschaften seit vielen Jahren sehr solide und weitsichtig, verlangen das komplette Jahr 2012 keinen Zusatzbeitrag. Unsere Finanzen stimmen, unsere Leistungen sind umfassend und qualitativ hochwertig“, so Trebing. Ohnehin seien alle gesetzlichen Krankenkassen zur Aufnahme der Mitglieder verpflichtet, unabhängig von Alter oder Gesundheit. Es besteht somit kein Grund zur Sorge. Eine Versorgungslücke werde es keinesfalls geben.

Die AOK bietet allen Mitgliedern der BKK für Heilberufe die Möglichkeit, schnell und unkompliziert zu wechseln. Ein Anruf unter 0800-1010099 (kostenfrei) genügt. Selbstverständlich kann man sich auch an das AOK-Beratungscenter in Kassel wenden.

Gesundheitsdienst

Für die Teilnahme an einer Therapiestudie unter ärztlicher Leitung im Raum Kassel werden Patienten zwischen 18 und 85 Jahren gesucht mit

Diabetes mellitus Typ II , die nur den Wirkstoff Metformin zur Behandlung des Diabetes einnehmen.

Die Fahrtkosten werden erstattet. Weitere Informationen erhalten Sie unter folgender Telefonnummer:

0561 - 77 32 18

Praxisgemeinschaft Harald Schmitt, Garde-Du-Corps-Str. 7, 34117 Kassel

Diese Untersuchung ist den zuständigen Behörden angezeigt.

Immowelt

Immobilienverkauf

TRENDELBURG-OT: Wohn- und Gewerbeobjekt, ca. 230 m² Grdst., Gewerbebereich m. üb. 300 m² Nutzfl. u. 3 ZKB-Whg. m. 68 m² Wfl., ÖZH, Iso usw., nur € 50.000,- -- www.dsw-immobilien.de od. 05671 5200

Immobilienankauf

Reiter-, Rest- & Bauernhöfe sucht Bankkaufmann Reinhard J. Freytag, **freytag immobilien**, ☎ 0551 / 55563

Vermietung

Freie Berufe

Wir machen Urlaub vom 23.12.11 bis 31.12.11

Dres. Maring – Klocke

Orthopäden – H-Ärzte für Schul- und Arbeitsunfälle

Beethovenstr. 25
34346 Hann. Münden

Geschäftsempfehlungen

Verpackungsmaterial von A-Z

Umzugskartons · Paletten · Gitterboxen u.v.m.

An- und Verkauf Vermietung

HAA Kassel · Sandershäuser Str. 20-24 neib. Salzmänn-Geb. ☎ 05 61 / 5 68 19 · www.umzugskartons-haas.de

Verschiedenes

Baumwurzels Fräs-Dienst

0561/766 86 85

Zahntechniker/-Azubis

Suche ehemalige Mitarbeiter/Azubis eines Zahntechniker-Labors in Bad Ems-tal zum Erfahrungsaustausch. Diskretion garantiert! Z 106839

Baumfällungen Baumpflege

0561 **766 86 85**

arborab Baumpflege

Kontakte

WWW.SEXCLUBKASSEL.DE · 0561/43991

Film ab! Nur welcher?

Das aktuelle Kino-Programm finden Sie in Ihrer Tageszeitung.

Gaststätte · Restaurant · Biergarten

Ratskeller

Attraktives Speise- und Bierlokal in der Warburger Innenstadt steht zur

Neuverpackung:

- Brauereidirektpachtung
- Schank- und Nebenraum
- Saalbetrieb
- Biergarten
- Kegelbahn

Wir suchen einen engagierten Wirt, gerne auch ein Ehepaar, zur Fortführung des Hauses.

Kontakt: Warburger Brauerei GmbH, Kuhlentmühle, 34414 Warburg; Tel. 05641 -9000 - 0