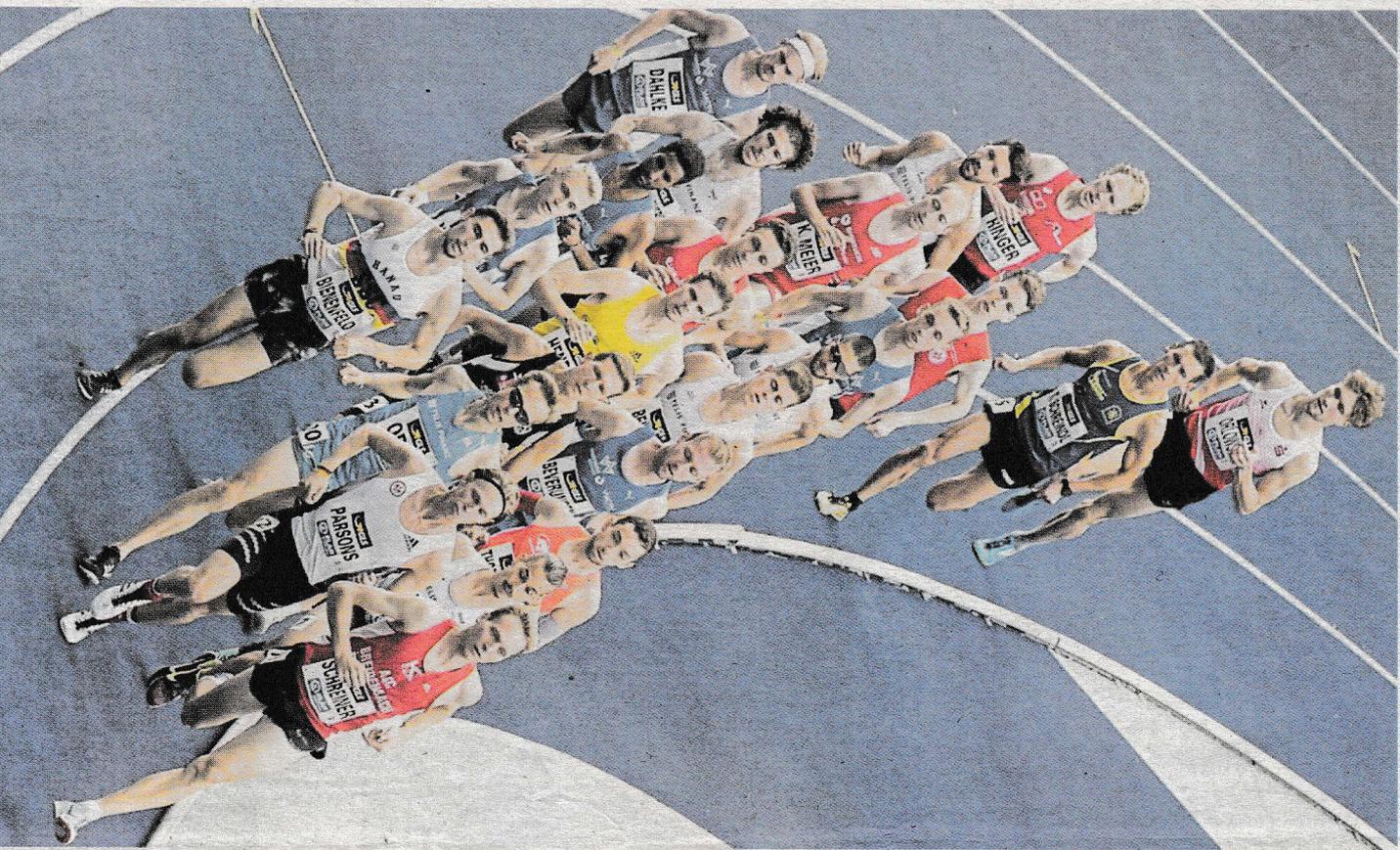
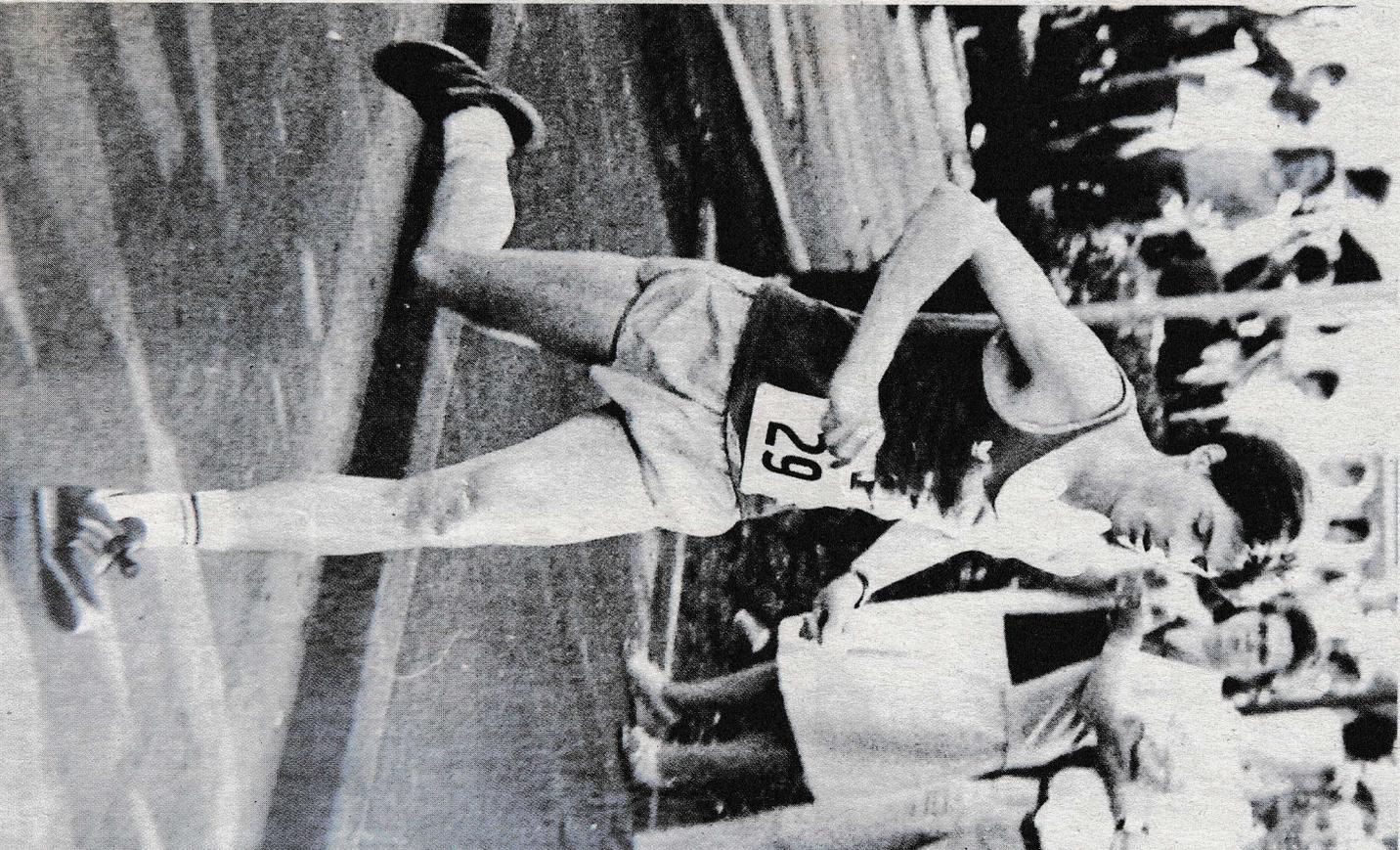




im-  
eren Seiten.  
an – sofern  
te und Men-  
t, nein, auch  
lonen vor  
nicht länger  
tem als  
des Auto-  
kam ich bei  
im nieder-  
oort trotz  
s vollends  
Der Wagen  
andboule-  
as Parktcket  
findschutz-  
t, da dröhn-  
n die ersten  
e ins Ohr:  
die Frau,  
ührung im  
Videospiel-  
" besteht,  
n zuhneilt,  
ischlappen.  
ool" mache  
ometer lan-  
enssand und  
in Circuit un-  
r Ausschluss  
Doch auch  
ofort hellauf  
vorn vom Mo-  
mit Gespann  
er Italieni-  
o Yoshih)  
n, ein Blick  
erzeugte  
der für ihn  
Klasse war  
e Niederlan-  
Urlaubsziel  
, steht es  
wir sicher-  
och einmal  
schlagen wer-



Der neue und der langjährige Marburg-Biedenkopfer 5000-Meter-Krösus: Als frischgebackener Kreisrekord-Pulverisator Kilian Schreiner am 6. August 2019 das nationale Elite-Feld bei der Deutschen Meisterschaft auf der blauen Bahn des Berliner Olympia-Stadions an (links). Noch bis zum 18. Mai hatte Rolf „Dünnebein“ Klinge (rechts) für 33 lange Jahre auf Platz 1 der Marburg-Biedenkopfer Kreisbestenliste gestanden.



Fotos: Markus Herget/Helmut Schaae

## Treppensteiger leicht gemacht

Seien Sie herzlich gegrüßt, einer neuen Übung. Ich hoffe Sie sind gut in den Tag gestartet. Vielleicht haben Sie auch schon Lust auf etwas Bewegung? Da ich Ihnen ja immer nur eine ausgewählte Übung vorstelle, artet es auch nicht übermäßige Anstrengung an. Das Gute an einzelnen Übungsideen ist, dass sie Sie zwischen durch absolviert werden können. Egal wo Sie stehen, Sie können. Selbstverständlich ersetzt das kein ausgiebiges Herz-Kreislauf-Training oder ein komplettes Workout. Es allerdings ein Beginn und eine Unterbrechung der täglichen Routine.



**MUT- UND MITMACHKOLUMNEN**  
von Carmen Dikomeit

So, wir sollten beginnen. Heute benötigen Sie eine Treppenstufe. Falls sich oder an Ihrer Wohnung keine Treppe findet, nehmen Sie die Bordstein am Haus. Passen dann aber bitte auf Autos auf. Besser noch, Sie suchen einen Bordstein in Ihrer Umgebung der etwas verkehrsberuhigt liegt. Stellen Sie sich vor die Treppe, atmen einige Male tief ein und aus und strecken die Rücken. Heben Sie das Brustbein und Ihren Kopf an und ziehen zusätzlich bewusst die Schulterblätter nach unten Richtung Gesäß. Starten Sie, indem Sie e-