

und lustvoll

Tausenden Gleichgesinnter. 50 000 waren es letztes Jahr in Murten.

Der Spass zählt

Ramon Krebs nahm bereits mehrmals an einem slowUp teil. Mit dem Velo, mit Inline-Skates und sogar mit dem Kickboard. «Das war anstrengend», sagt der Multisportler aus Burgistein BE. «32 Kilometer sind für das Kickboard zu viel. Am Schluss ist mir fast das Bein abgefallen. Aber die slowUp-Events bieten

dank autofreier Strecken tolle Gelegenheiten, um neue Sportgeräte auszuprobieren.»

Auch am diesjährigen slowUp Murtensee wagt sich der 24-jährige Automatiker, der in einem Industriebetrieb in Steffisburg arbeitet, wieder auf ein neues Sportgerät: die Rollskier. Obwohl er sich zum ersten Mal in diesem Sport versucht, sieht es schon aus wie bei einem Profi. Und das nicht ohne Grund, denn Krebs beherrscht vom Wintertriathlon den Skating-Stil und vom

Gigathlon das Inline-Skaten – zwei Techniken, die man ähnlich beim Rollski auch anwendet. Überhaupt ist der Automatiker ein Sporttalent. Wo er mitmacht, gehört er bald zu den Besten.

Bummeln mit Freunden

Am slowUp Murtensee ist Höchstleistung für Ramon Krebs aber kein Thema: «Hier geht es nicht um die Zeit, man kann nicht schnell fahren, weil es viele Leute hat. Es geht um den Spass, und die Strecke rund um den

Gut zu wissen

- Zum **Rollski fahren** braucht es wie beim Langlauf zwei Stöcke. Helm sowie Knie- und Ellenbogenschutz sind unerlässlich. Kenntnisse im Inline-Skaten oder Langlaufen sind von Vorteil. Ein Knackpunkt ist das Bremsen. Geübte machen eine Art Stemmbogen, wobei sie durch leichtes Gleiten oder Schlittern zum Stillstand kommen. Wer diese Bremstechnik nicht beherrscht, sollte sich ein Gelände ohne Downhill aussuchen, am besten flache Radwege. Einsteigerkurse sind empfehlenswert, es gibt sie z. B. bei www.schaad-nordicssports.ch

Profis raten



Brigitte Meissner, Hebamme und Craniosacral-Therapeutin in Brugg und Winterthur

Sanfte Behandlung

Wenn Babys in den ersten Wochen und Monaten viel und lange weinen, ist dies für die Eltern eine grosse Herausforderung. Ursachen können Saug- und Schlafprobleme sein oder Bauchkrämpfe, ein Geburtstrauma und ein Schiefhals. In vielen Fällen bringt die sogenannte Craniosacral-Therapie Hilfe. Sie unterstützt mit feinen, manuellen Impulsen die Selbstheilungskräfte des Körpers und löst Spannungen.

www.craniosuisse.ch,
www.kaiserschnitt.ch

Anzeige

Beschwerden vor der Mens?

Jede dritte Frau leidet unter prämenstruellen Beschwerden.



Prefemin®

Bei prämenstruellen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Spannungsgefühl in den Brüsten, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen etc.

Mehr über das prämenstruelle Syndrom (PMS) erfahren Sie unter www.frauen-gesundheit.ch und in Ihrer Apotheke oder Drogerie.



Prefemin® ist ein pflanzliches Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG 8590 Romanshorn

Zeller  Pflanzliche Arzneimittel