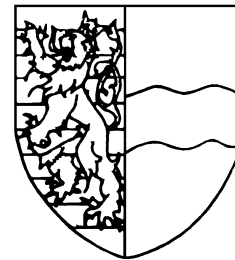


Gemeinde-Info Amel



Verteilung gratis in alle Haushalte der Gemeinde Amel

INHALT	Außerschulische	Kurz notiert	4
Reliefveränderungen und Fällen von Bäumen	Betreuung 2 Öffentl. Arbeiten 3	1 x vorsorgen = 3 x gesünder leben!	4

NOTFALLVERSORGUNG IN UNSERER GEMEINDE

Die Notfallversorgung in der Gemeinde Amel wird durch mehrere Dienste gewährleistet. Je nach den Gegebenheiten sind Notarzt, Ambulanz, Feuerwehr oder Polizei eingebunden. Doch wie funktioniert eigentlich die medizinische Notfallversorgung, d. h. Notarzt und Ambulanz, in der Gemeinde Amel?

RUFNUMMER 100 oder 112

DER NOTARZT

Die Gemeinde Amel wird durch den Notarzt des St.Vither Krankenhauses abgedeckt, der Tag und Nacht einsatzbereit ist. Bei Abwesenheit im Falle eines Einsatzes oder bei größeren Einsätzen stehen weitere Notarztdienste zur Verfügung:

Notarzt Eupen, Notarzt Verviers, Rettungshubschrauber Würselen oder Brasseur-Lienne.

Die Mannschaft des St.Vither Notarztteams umfasst drei Personen:

- Notarzt
- Krankenpfleger(in), spezialisiert in Notfallmedizin
- Fahrer, Mitglied der Feuerwehr St.Vith und ausgebildeter Rettungssanitäter

Im vergangenen Jahr zählte der St.Vither Notarztendienst 394 Einsätze, davon 43 auf dem Gebiet der Gemeinde Amel. Dafür wurden der Gemeinde Amel insgesamt 33.000 € in Rechnung gestellt. Der Patient selbst hat bei einem Einsatz des St.Vither Notarztes keine Kosten zu tragen.

DIE AMBULANZ

Die Gemeinde Amel wird durch zwei Ambulanzdienste abgedeckt, die ebenfalls 24 Stunden auf 24 Stunden abrufbar sein müssen: der Ambulanzdienst der Rot-Kreuz-Sektion Büllingen-Bütgenbach und der Ambulanzdienst der Feuerwehr St.Vith. Eine Ambulanzmannschaft besteht übrigens aus zwei Rettungssanitätern, die darin geübt sind, anderen Menschen zu helfen (Erste Hilfe). Bestimmte Probleme übersteigen aber die Möglichkeiten eines Sanitäters, dann muss der Notarzt angefordert werden.

- Der Ambulanzdienst der Rot-Kreuz-Sektion Büllingen-Bütgenbach wird tagsüber durch hauptamtlich tätige Rettungssanitäter gewährleistet. Standort ist die 100-Zentrale neben der Feuerwehrkaserne in Büllingen.

Nachts, am Wochenende und an Feiertagen gewährleisten ehrenamtliche Rettungssanitäter den Dienst, darunter auch eine Einsatzgruppe aus der Gemeinde Amel, die von zu Hause aus mit der Ambulanz starten. Im vergangenen Jahr verzeichnete der Ambulanzdienst der Rot-Kreuz-Sektion Büllingen-Bütgenbach 40 Einsätze auf dem Gebiet der Gemeinde Amel.

- Der Ambulanzdienst der Feuerwehr St.Vith wird durch St.Vither Feuerwehrleute sicher gestellt, die ebenfalls eine Ausbildung als Rettungssanitäter haben. Einsätze auf dem Gebiet der Gemeinde Amel in 2005: 142.

Die Rettungsleitstelle in Lüttich entscheidet, welcher Ambulanzdienst (St.Vith oder Büllingen-Bütgenbach) zu einem Notfallort in der Gemeinde Amel entsendet wird und ob der Notarzt ebenfalls erforderlich ist (hängt von der Schwere der geschilderten Situation ab).

IMPRESSUM

Verantwortlicher Herausgeber:
Klaus Schumacher, Bürgermeister

Texte:
Eric Wiesemes, Schöffe

Grafik & PrePrint:
Pixel&Point, Meyerode, Tel. 080/34 11 78

Druck:
Beschützende Werkstätte, Meyerode

Dieses Gemeindeinfoblatt ist auch unter www.amel.be abrufbar.



Die Gemeinde Amel wird durch zwei Ambulanzdienste abgedeckt.
Im Bild: Robert Spies, Einsatztruppe Amel.

Diesem Infoblatt ist ein Falblatt mit Informationen seitens der ASL und des Sportrates der Gemeinde Amel beigelegt.

RELIEFVERÄNDERUNGEN UND FÄLLEN VON BÄUMEN

Das Fällen eines Laubbaumes oder das Ausreißen einer Hecke - ob in der Bauzone oder in der landwirtschaftlichen Zone - unterliegt folgender Prozedur:

- Antrag an das Bürgermeister- und Schöffenkollegium (BSK)
- Das BSK holt ein Gutachten der Forstverwaltung ein. Eine Abholzung rechtfertigen eine Krankheit des Baumes oder Bäume, die eine wirkliche Gefahr oder ein wirkliches Hindernis darstellen.
- Das BSK trifft eine Entscheidung und teilt diese dem Antragsteller schriftlich mit. Erst dann kann - vorausgesetzt die Antwort ist positiv - mit den Arbeiten begonnen werden.

Auch Reliefveränderungen (Boden wegbaggern oder hinzufügen) sind genehmigungspflichtig! Folgende Prozedur ist hier einzuhalten:

- Antrag an das BSK
- Das BSK holt ein Gutachten ein, und zwar bei:
 - Urbanismus (Reliefveränderungen in Bauzone)
 - Urbanismus, Forstverwaltung, Direktion der Landwirtschaft (Reliefveränderungen in landwirtschaftlicher Zone)

– Urbanismus, Forstverwaltung (Reliefveränderungen in Forstzone)

- Das BSK trifft eine Entscheidung und teilt diese dem Antragsteller schriftlich mit. Erst dann kann - vorausgesetzt die Antwort ist positiv - mit den Arbeiten begonnen werden.

Grundsätzlich sind Reliefveränderungen nicht verboten, aber genehmigungspflichtig. Sollte sich ein Standort als nicht geeignet erweisen, wird gemeinsam nach Alternativen gesucht.



Das Fällen von Bäumen ist genehmigungspflichtig.

Bei einer Nichtbeachtung der Regelung in Sachen Reliefveränderungen und Fällen von Bäumen werden hohe Geldstrafen ausgesprochen. Zur Anwendung kommt hierbei ein Dekret der Wallonischen Region. Die Gemeinden sowie die zuständigen Beamten (Urbanismus, Forstverwaltung) müssen sich an diese Gesetzgebung halten.

Eine erste offizielle Deponie für Erdaushub (ausschließlich aus der Gemeinde Amel) befindet sich übrigens im Bahnschacht Born; eine Recyclingstation für Bauschutt ist bald auf Kaiserbaracke funktionstüchtig.

NACH DEN OSTERFERIEN: AUSSERSCHULISCHE BETREUUNG IN AMEL

Im letzten Jahr haben alle Eltern der Kindergarten- bzw. Schulkinder der Gemeinde einen Fragebogen zum Thema außerschulische Betreuung erhalten. Das Ziel war zu erfahren, ob in der Gemeinde Amel die Nachfrage für eine solche Betreuung vorhanden ist.

Die Resonanz auf diese Fragebogenaktion hat den Gemeinderat und den Kommunalen Ausschuss für Kinderbetreuung motiviert, den Aufbau einer außerschulischen Betreuung in der Gemeinde Amel anzugehen. Diese vor- und nachschulische Betreuung wird in Zusammenarbeit mit dem Regionalzentrum für Kleinkinderbetreuung organisiert und richtet sich an alle Kinder, die in der Gemeinde Amel wohnen oder eine

der Kindergarten- oder Primarabteilungen besuchen. Ein Transport von den Dorfschulen zum Betreuungsort wird zu einem späteren Zeitpunkt organisiert, wenn genügend Anfragen vorliegen.

Die Gemeinde stellt die Räumlichkeiten für die Betreuung zur Verfügung. Diese befinden sich im Untergeschoss des Ameler Kindergartens in Schoppener Port. Während der Schulzeit wird Betreuung gewährleistet von 7 Uhr morgens bis Schulbeginn. Die Kinder werden von der Betreuerin zu ihrer Schule gebracht und nach Schulschluss wieder dort abgeholt, um dann wieder bis spätestens 18 Uhr betreut zu werden. Auch an den Mittwochnachmittagen ist Betreuung gewährleistet. Nach Schul-

schluss wird zuerst ein kleiner Imbiss angeboten, mittwochs wird eine kleine warme Mahlzeit serviert. Anschließend können die Kinder ihre Freizeit unter Aufsicht und mit der Unterstützung der Betreuerin vielfältig gestalten: spielen, ausruhen, malen, basteln, ... bis die Eltern von der Arbeit kommen.

Die Kostenbeteiligung der Eltern kann entweder nach einem festen Tarif oder Einkommensabhängig berechnet werden und ist nach Anzahl der Kinder einer Familie gestaffelt. Nähere Informationen erhalten interessierte Eltern beim Regionalzentrum für Kleinkinderbetreuung unter der Telefonnummer 087/55.48.30.

ÖFFENTLICHE ARBEITEN 2006 IN UNSERER GEMEINDE

Umfangreiche Arbeiten stehen auch in diesem Jahr auf dem Arbeitsprogramm der Gemeinde Amel. Da ist zunächst die Fertigstellung der Ortsdurchfahrt Born (Phase 2 von Kirche bis zur Autobahn, 1,9 Km). Die Gemeinde übernimmt

- vollständig die Kosten für die Wasserleitung (255.324 €)
- die Kosten für Kanal (40 % von 523.563 €)
- die Kosten für Bürgersteige (40 % von 235.242 €).

Die Arbeiten enden Mitte 2006.



Die Arbeiten an der Ortsdurchfahrt in Born enden im Sommer.

Sobald die Ortsdurchfahrt Born fertig gestellt ist, rollen die Bagger auf Kaiserbaracke an, um dort einen Kreisverkehr anzulegen. Die diesbezüglichen Kosten in Höhe von 649.838 € werden zu 100% vom Straßenbauministerium (MAT) getragen.

Sofort nach Beendigung der Arbeiten auf Kaiserbaracke (Juli/August 2006) wird Phase 1 der Betonstraße Amel-St.Vith in Angriff genommen. Es handelt sich hierbei um das Teilstück ab der Engelsbrücke bis zum Beginn der Betonstraße (1,1 Km). Neben der Erneuerung der eigentlichen Straße wird zudem der Gefahrenpunkt auf Höhe des Betriebes Bauma durch eine Abbiegespur entschärft. Die Wallonische Region trägt die Kosten für die eigentlichen Straßenarbeiten, die Gemeinde übernimmt die Kosten für Wasserleitung (60.141 €), Kanal (40 % von

163.995 €) und Bürgersteige (40 % von 80.300 €).

Während der Arbeiten auf der Regionalstraße Amel-St.Vith muss diese zeitweise vollständig für den Verkehr gesperrt werden. Die Umleitung erfolgt über die Regionalstraße Amel-Deidenberg-Born-Kaiserbaracke-Emmels-St.Vith.

Ein weiteres Straßenbauprojekt wird über den Plan Mercure der Wallonischen Region mitfinanziert. Es handelt sich hierbei um einen 90 M langen Abschnitt entlang der Bäckerei Marquet bzw. dem Lebensmittelgeschäft Schommer in Amel (Kirchweg), der für 165.000 € im Sommer instandgesetzt wird. 33.000 € sind zu Lasten der Gemeinde Amel.

In Herresbach wird für 80.000 € der Weg durch die Ortschaft teilweise abgefräst und asphaltiert. Im Rahmen des jährlichen Wegeteeprogrammes werden im Frühjahr noch verschiedene Straßenabschnitte unterhalten. Gesamtkosten für die Gemeinde: 141.001 €. Die Arbeiten an der Straße Halenfeld-Honsfeld, die die Gemeinde in Eigenregie durchführt, enden derweil in wenigen Wochen.

Begonnen haben auch die Arbeiten zur Anlegung einer neuen, 740 M langen Stichstraße in der Industriezone Kaiserbaracke, inklusive Kanalisation, Wasserleitung und Bau eines Regenwasserrückhaltebeckens. 25 % der Gesamtkosten in Höhe von 1.354.034 € müssen durch die Gemeinde getragen werden, die Wallonische Region bzw. die SPI+ übernehmen 75 %.

Der Bau einer Sporthalle in Heppenbach durch den örtlichen Turnverein steht Ende 2006/Anfang 2007 bevor. Voraussichtliche Gesamtkosten: 500.000 €. Davon trägt die Deutschsprachige Gemeinschaft 60 %. Die Gemeinde stellt dem Turnverein das Gelände zur Verfügung und beteiligt sich an den Baukosten mit 75.000 €.

In Montenau kauft die Gemeinde den Komplex der ehemaligen Sägerei Weber am Rande des Wolfsbusches auf. Den

Ankauf in Höhe von 41.400 € teilen sich die Gemeinde und die Wallonische Region. Die anschließende Sanierung des Geländes in Höhe von 80.000 € (Schätzung) wird vollständig durch die Wallonische Region getragen. Anschließend entstehen hier mindestens vier kommunale Baustellen.

Der Friedhof in Amel wird durch den Gemeindedienst im Frühjahr diesen Jahres erneuert (Gehwege) und verschönert.

Die umfangreichsten Investitionen gelten aber der Verbesserung der Wasserqualität in der Gemeinde Amel. In das Wasserwerk in Hepscheid werden noch 593.804 € investiert (elektronische Ausrüstung, Verlegung des Lichtwellenleiterkabels, Lieferung der Verfahrenstechnik, Lieferung der UV-Anlage nebst Zubehör). Für Investitionen in die Trinkwasserversorgung erhalten Gemeinden keinerlei Zuschüsse.

Der Bau einer neuen Gemeindeschule in der Ortschaft Schoppen geht zügig voran. Kosten: annähernd 1 Million €. Die Deutschsprachige Gemeinschaft übernimmt 80 %, die Gemeinde Amel die restlichen 20 %. Wenn alles nach Plan verläuft, können mit Beginn des neuen Schuljahres im September 2006 die Schüler und Lehrer hier einziehen.



Die Bauarbeiten an der neuen Gemeindeschule in Schoppen gehen zügig voran.

KURZ NOTIERT

- ▶ Die Anzahl Einwohner in der Gemeinde Amel steigt von Jahr zu Jahr: Am 1. Dezember 2005 wohnten hier 5.264 Einwohner, davon 2.675 Männer und 2.589 Frauen. Zum Vergleich der Bevölkerungsstand von 2004: 5.244 Einwohner. Da die Anzahl Sterbefälle (42) geringfügig höher ist als die Anzahl Geburten (41), müsste die Entwicklung eigentlich rückläufig sein. Doch ziehen immer mehr Menschen von außerhalb in die Gemeinde Amel.
- ▶ 41 Geburten gab es im vergangenen Jahr in der Gemeinde Amel. Aufgeschlüsselt nach Krankenhäuser ergibt dies: St.Vith (29), Malmedy (9), Eupen (1) und Verriers (1). Ein Junge wurde auf dem Gebiet der Gemeinde Amel geboren.
- ▶ In der Gemeinde gab es 2005 42 Sterbefälle: 11 Männer und 5 Frauen sind in der Gemeinde Amel verstorben. 15 Männer und 11 Frauen aus unserer Gemeinde verstarben in einer anderen Gemeinde.
- ▶ Gab es im vergangenen Jahr noch 12 Goldhochzeiten und fünf 90. Geburtstage, so sind es in diesem Jahr 20 Goldhochzeiten und sechs 90. Geburtstage.
- ▶ Der Gemeinderat ist 2005 zu 10 Sitzungen zusammengetreten. Derweil tagte das Bürgermeister- und Schöffenkollegium 62 Mal und behandelte über 1.700 Tagesordnungspunkte (darunter 82 Baugenehmigungen).
- ▶ Neben den jährlichen Betriebssubventionen für die verschiedenen Kirchenfabriken sind 2005 noch folgende große Unterhaltsarbeiten durch die Gemeinde Amel subventioniert worden: Isolationsarbeiten am Dach und an den Fenstern des Pfarrhauses Heppenbach (2.656 €), Ersetzen des Wärmeaustauschgerätes der Heizungsanlage der Kirche Deidenberg (3.159 €) und Instandsetzung der Elektroinstallation im Pfarrhaus Amel (4.239 €).
- ▶ Die Feuerwehr Amel zählt zur Zeit 39 Personen. Häufigste Einsätze: Brände, Entleerungsarbeiten und Verkehrsunfälle.
- ▶ In der Gemeinde Amel gibt es 70 Vereine, die jährlich insgesamt 13.450 € seitens der Gemeinde erhalten.
- ▶ Der Junggesellenverein Amel-Eibertingen hat drei Scheinwerfer zum Anstrahlen der Kirche angekauft. Befestigt wurden die Scheinwerfer von Mitgliedern des Junggesellenvereins in Zusammenarbeit mit Privatpersonen.

- ▶ Der Wanderweg zwischen Ameler Mühle und Valender (Foto) wird in diesem Jahr ausgebaut. Bereits verwirklicht wurde Ende 2005 die Ausbesserung eines Verbindungsweges für Radfahrer und Fußgänger zwischen Medell/Betonstraße und dem Radwanderweg Weismes-St.Vith. Geprüft wird zur Zeit ebenfalls die Anlegung eines Radwanderweges auf der ehemaligen Kriegsbahn von Born bis Vielsalm.



1x VORSORGEN = 3x GESÜNDER LEBEN! KENNEN SIE IHR RISIKO?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Todesursache Nummer eins in den westlichen Industrieländern. Auch jüngere Personen können betroffen sein, manche bereits vor dem 40. Lebensjahr. Ein Schlaganfall oder Herzinfarkt muss nicht tödlich enden, er hat aber oft schwerwiegende Konsequenzen, denn in vielen Fällen tragen die Betroffenen schwere Behinderungen davon.

Das Gesundheitsteam des Ministeriums der DG bietet in Zusammenarbeit mit dem PatientenRat&Treff erneut kostenlose Tests zur Früherkennung von Risikofaktoren für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen an, u.a. auch in Amel. Das Angebot umfasst die Erstellung eines individuellen Risikoprofils (basierend auf einer Messung von Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin und der Erfassung persönlicher Risikofaktoren wie z.B. Rauchen oder Bewegungsmangel) und eine gezielte Beratung.

Die vorigen Auflagen der Kampagne waren sehr erfolgreich: insgesamt wurden fast 2000 Personen untersucht. Bei mehr als der Hälfte von ihnen wurde ein erhöhtes Risiko entdeckt.

Der Zeitplan für die Gemeinde Amel:

Amel, ÖSHZ, Büllinger Str. 227
Montag, 27.3, 9-12 und 13-15 Uhr
Dienstag, 28.3, 14-16 und 17-19 Uhr
Wer möchte, kann sich einen Termin geben lassen (Ministerium der DG, Tel. 087/59.63.41, Frau Fratz).

Auch wird im Rahmen der Schlaganfall-Kampagne ein Vortragsabend in deutscher Sprache zum Thema "Herzinfarkt? Schlaganfall? Jede Minute zählt!" organisiert. Referent ist Dr. André Peeters, Neurologe an der Universitätsklinik St. Luc in Brüssel und Mitglied des "Belgian Stroke Council". Der Vortragsabend "Herzinfarkt? Schlaganfall? Jede Minute zählt!" findet statt am Dienstag, dem 4. April um 19.30 Uhr im St. Vither Rathaus.

GRÜNDUNG EINES SENIORENBEIRATES IN DER GEMEINDE AMEL

Die ältere Generation bildet heute eine starke Gruppe in unserer Gesellschaft und wird in den nächsten Jahren noch weiter wachsen. Gerade ältere Menschen können auf eine vielfältige Lebenserfahrung in Familie, Beruf und Ehrenamt zurück greifen. Jede Gesellschaft braucht diese Erfahrung und das Wissen älterer Menschen. Gesucht werden engagierte Senioren und Seniorin-

nen ab 60 Jahre, die sich für die Belange der älteren Bevölkerung in der Gemeinde Amel einsetzen möchten. Der Seniorenbeirat, der bereits in verschiedenen Gemeinden der Deutschsprachigen Gemeinschaft existiert, ist ein öffentliches Sprachrohr der älteren Generation und vertritt deren Interessen. Interesse? Melden Sie sich bitte unter Tel. 080349835.

AN ALLE LANDWIRTE:

WEISSWASSER, d.h. SPÜLWASSER VON MILCHTANKS, SOLLTE IN DIE GÜLLEGRUBE ABGELEITET WERDEN.



Die neu gegründete kommunale Gruppe der ASL in Amel sucht noch motivierte Ehrenamtliche zum Planen und Ausführen von interessanten Aktivitäten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

KINDERFERIENTREFF:

für Vor- und Grundschul Kinder.

z.B. einmal wöchentlich Aktivität auf den Spielplätzen der einzelnen Dörfer.

JUGENDARBEIT:

Ergründung der Notwendigkeit, um für 13 bis 16jährige aus der Gemeinde Amel - die nicht mehr in Jugendorganisationen wie der KLJ integriert sind - Freizeitaktivitäten zu organisieren.

ELTERNSCHULE:

Hilfestellung in der Erziehung und Austausch über Erziehungsfragen unter fachkundiger Anleitung eines qualifizierten Begleiters. Vorgesehen sind vier Termine vormittags und einer abends. Der erste Kurs richtet sich an Eltern jüngerer Kinder und beginnt am 25. April 2006.

Wenn eines oder mehrere dieser Projekte Euch anspricht, wenn Ihr Zeit und Lust habt euch bei uns zu engagieren, dann ...

...meldet euch bei

**Nadia Calles-Hennes in Iveldingen unter 080/ 34 12 08,
Sylvia Castiglione-Hennes in Deidenberg unter 080/21 40 01**

Diese Projekte werden von Regina Werding von der ASL begleitet.

Vitalität, Freude und Fitness durch Bewegung

Gewohnheiten und ihre Folgen

Viele Lebensgewohnheiten in unserer sogenannten modernen Gesellschaft schaden nachweislich Körper und Seele der Menschen.

Angesprochen sind Bewegungsmangel, Stress, zu reichhaltige Ernährung.

Die Folgen sind Übergewicht, Müdigkeit, allgemeine Schwäche, Sensibilität, erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten sowie körperliches und seelisches Unbehagen.

Doch das muss nicht so sein.

Aktive Erholung als Ausgleich

Bewegung, nach Möglichkeit, in einem befreienden, natürlichen Rahmen kann den dringend benötigten Ausgleich bieten. Regelmäßige Mahlzeiten und ein gesunder Ernährungsplan fördern zudem Verdauung und Stoffwechsel.

Es versteht sich von selbst dass das Rauchen und das Konsumieren von sämtlichen Drogen in absolutem Gegensatz zu einer gesunden Lebensweise stehen.



Bewegung und Sport

Eine gute Wahl werden jene treffen, die eine aktive sportliche Tätigkeit, beispielsweise auf den Pfaden und Wegen unseren an Sauerstoff reichen Wäldern, suchen.

Unterscheiden sollte man jedoch zwischen den altbewährten Bewegungsformen und den sich vermehrenden (lukrativen) Angeboten an neuen Sportarten.

Ideale Grundlage für drei- bis fünfjährige und auch ältere Kinder ist das Turnen. Im Volksschulalter sollten Kinder und Jugendliche auch die Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radeln sowie alle Laufvariationen kennen lernen, denn sie fördern den gesunden Aufbau aller Körperfunktionen. Die Techniken verschiedener Ballsportarten sollten ebenfalls bereits im Schulalter gelehrt werden. Auf diese Weise können sich Jugendliche im Alter zwischen 10 und 15 Jahren für die bestgeeignete Sportart entscheiden.

Auch für Senioren gibt es angepasste Alternativen um Körper und Seele - gemütlich, ohne Stress - mit der nötigen Vernunft zu trimmen und dabei die Natur in vollen Zügen zu genießen.

Sportmedizinisch ist eindeutig erwiesen, dass alle Sportarten die Geschmeidigkeit und Ausdauer fördern, den ganzen Organismus stärken.

Ausdauervarianten für alle

- Langsames bis normales Wandern, Gehen und Schnellmarsch.
- Laufen: gemütliches Laufen, Dauerlauf, Orientierungslauf, Skilanglauf oder -Wandern
- Radeln (Biken) und Schwimmen
- Ja, sogar Hometrainer (Radeln) oder Laufteppich sind bei widrigen Wetterverhältnissen und bei optimaler Handhabung als Ersatz angebracht.

Entscheidend ist, mit Gefühl und Methode vorzugehen indem stets auf die Signale des Körpers geachtet wird, denn Übertreibung kann auch zu Verletzungen führen.

Logischerweise ist ein gesunder Körper durch sein perfekt funktionierendes Abwehrsystem gegen viele Krankheiten gewappnet. In jedem Fall sind regelmäßige Hausarztbesuche ratsam.

Sonstige Informationen sind gerne im Sekretariat des Sportrates Amel zu erhalten (Tel.: 080/340428). Viel Spaß beim Trimmen!