

KURZ UND GUT

Elmstein: Langlauf-Loipe

Fast zehn Kilometer lang ist eine neue Loipe, die Wintersport-Fans im Pfälzerwald rund um den Elmsteiner Ortsteil Iggelbach gespurt haben. Sie beginnt am Waldhotel Heller und führt als Rundkurs um den Bierenberg herum. Ein gerades Teilstück davon ist für Anfänger und Kinder geeignet. Info: 06328 234. | leo

Baden-Baden: Wellnessstage

Gesunde Lebensweise, Kosmetik und Massagen für Körper, Geist und Seele, Ernährung und neue Medizin: Das sind die Themen der vierten Deutschen Wellnessstage im Kongresshaus in Baden-Baden vom 5. bis 7. Februar (Fr 10-18 Uhr, Sa 10-19 Uhr, So 10-18 Uhr). Zu einem Ausstellermarkt kommen über 200 Vorträge und Workshops. Als Höhepunkt des Rahmenprogramms ist ein großes Mantra-Konzert mit Satyaa und Pari geplant (Sa 19.30 Uhr). Info: 07221 9964944, www.wellness-tage.de | leo

Saarland: Fasnachtsflucht

„Fasnachtsflucht für Genießer“ nennt die Tourismus Zentrale Saarland ihr spezielles Angebot für Fasnachtsmuffel. Unter anderem sind über die tollen Tage Pauschalen wie „Powertanken“ im Viersterne-Haus oder ein Aktivwochenende geboten (Info: www.tourismus.saarland.de). Wer es ganz ruhig mag, kann sich über Fasnacht zum Meditieren ins Europäische Zentrum Meditation und Begegnung „Neumühle“ in Mettlach-Tünsdorf zurückziehen (www.meditation-saar.de). Weitere Tipps: 0681 9272016 | leo

BASKETBALL: HARLEM GLOBETROTTERS IN KARLSRUHE UND TRIER



Der Name ist symbolisch zu verstehen: Die Harlem Globetrotters wurden einer Internet-Biographie zufolge 1927 in Chicago gegründet. Und das Team kam zu Beginn auch nicht sehr weit rum: Den sportlichen Durchbruch erzielten die „Trotters“ erst Ende der 30er Jahre. Seit Ende des Zweiten Weltkriegs macht die Gruppe aber zumindest dem zweiten Teil des Namens alle Ehre: Unermüdet reisen die Basketballer rund um den Globus, um ihre Mischung aus Sport und Show zu präsentieren. Diese entwickelte sich aus den sportlichen Begegnungen heraus: In den Anfangsjahren wollten die „Trotters“ mit unterhaltsamen Einlagen bei komfortablem Punktevorsprung das Publikum für sich einnehmen. Heute spielen spektakuläre Ball-

tricks bei den Schaukämpfen die Hauptrolle. Mit meterhohen Spezialsprüngen beispielsweise platzieren Spieler wie „Hi Rise“ Brown (Foto), dessen Spezialität der „Spiderman Dunk“ ist, die Bälle im Korb. Nachwuchssorgen hatten die „Trotters“ nie. Zunächst strömten jede Menge Talente in das erfolgreiche Team, weil in den USA bis 1950 schwarze Spieler nicht für die nationale Basketball-Liga NBA zugelassen waren. Später lockte die große Popularität der „Trotters“ Weltklasse-Spieler an, denen die Sport-Show bis heute ihr buchstäblich hohes Niveau zu verdanken hat. Termine in der Nähe: So 14.3., 18 Uhr, Karlsruhe, Europahalle, Tickets: 0721 25000; Mi 17.3., 19 Uhr, Trier, Arena, Tickets: 06861 939980 | wig/Foto: frei

SPORT-BLITZ

Fußball: Top-Nachwuchs-Turnier

Die Speyerer Nachwuchskicker laden zum Hallenturnier: Am 6. und 7. Februar, jeweils ab 9.30 Uhr, werden in der Nordhalle samstags die U13-Teams der Clubs FSV Frankfurt, JFC Frankfurt, SV Waldhof Mannheim, Stuttgarter Kickers, Kickers Offenbach, Eintracht Trier, FC 08 Homberg und 1. FC Saarbrücken erwartet. Der Gastgeber FC Speyer 09 schickt zwei Teams ins Rennen. Sonntags ist die Speyerer U12-Mannschaft an der Reihe, die unter anderem auf SSV Ulm, SV Wehen Wiesbaden und FSV Mainz 05 trifft. Gespielt wird zwölf Minuten lang mit Rundum-Bande, so dass die Endspiele Veranstalterangaben zufolge jeweils gegen 16 Uhr ausgetragen werden. Info: www.fc-speyer09.de | leo

MITMACH-TERMINE

Entspannung & Gesundheit

Sauna-Special „Wintertraum“: Mo 8.2., 19-23.30 Uhr, Speyer, Bademaxx, Info: 06232 6251500

Lange Saunanacht unter dem Motto „Alaaf Helau“: Sa 6.2., 18-2 Uhr, ab 22 Uhr textiltreies Baden, Info: 06341 139200

Laufen

Winterlaufserie (20 Kilometer): So 7.2., 10 Uhr, Rheinabern, Info: http://tv-rheinabern.de, 07272 9291024

Weitere Lauf- und Mitmach-Termine präsentiert der Sportbund Pfalz unter www.leo-online.de

BUCHTIPP

Übertreffen der Erwartung als Glück

Der Weg zum Erfolg ohne Stress, Mühe und Last? Psychocoach Andreas Winter ist überzeugt davon, dass es ganz einfach geht: mit Begeisterungsfähigkeit und einem Umschalten vom Vermeiden und Opferdenken auf „lässige“ Zielstrebigkeit. „Erfolg ist eine Frage der Art, wie Sie auf Ihr Umfeld reagieren“, erörtert der Autor in seinem kleinen, verständlich formulierten Werk. Und Zufriedenheit und Glück entstehen laut Winter, wenn Erwartungen erfüllt oder gar übertroffen werden. Wie man dank richtiger Einstellung glücklich und erfolgreich wird, führt er in logischen Schlussfolgerungen aus. Einen Versuch ist's wert! | wig

INFO

Andreas Winter: »Zielen – loslassen – erreichen! Wie Sie Ihr Gehirn auf Erfolg einstellen« (mit CD), Der Psychocoach, Band 7, Mankau Verlag 2009, ISBN 978-3-938396-32-2, 14,95 Euro



Am Start in Spesbach: Formel-1-Renner im Mini-Format. | Foto: frei

MODELLSPORT: SAAR-PFALZ-CUP IN SPESBACH

DTM im Maßstab 1:10

Die Modellauto-Clubs von St. Wendel, Idar-Oberstein, Heuchelheim (Südpfalz) und Hütschenhausen (Westpfalz) haben eine offene Rennserie für Mini-Flitzer aus der Taufe gehoben, die immer größere Kreise zieht. Inzwischen wird schon zum vierten Saar-Pfalz-Cup geladen, dessen dritter Lauf in Spesbach ansteht. Gefahren werden drei Tourenwagen-Klassen und ein Formel-1-Rennen im Maßstab 1:10.

Mitfahren könne jeder Mini-Car-Besitzer, ein Einstieg in die Rennserie sei jederzeit möglich,

unterstreicht Bertram Wahl vom MAC Hütschenhausen. Beim letzten der acht Läufe der Serie im August werden unter allen Teilnehmern Sachpreise verlost. | wig

INFO

Saar-Pfalz-Cup: So 7.2., 10 Uhr, Spesbach (bei Landstuhl), Mehrzweckhalle, Eintritt frei. Info: www.saar-pfalz-cup.info, 06372 5552, Anmeldung: www.mac-huetschenhausen.de

LEO-METER



Minis mit Maxileistung

WINTERSPORT: »SNOW AND FUN CUP«

Pokal und Pistenpaß

Den „Snow and Fun Cup“ initiierte der Ski-Club Schifferstadt (SCS) ursprünglich als Vereinsmeisterschaft. Teilnehmen können aber alle Pfälzer Wintersportfreunde – außer Konkurrenz: „Die offene Klasse fährt in einer gesonderten Wertung zwar auch um Platzierung und Preise, jedoch nicht um den Titel Vereinsmeister im Riesenslalom/Slalom 2010“, heißt es in der Ausschreibung. Und als Voraussetzung für die Teilnahme müssen die Clubfremden für ihre Vierer-Teams Fantasie-Namen erfinden, unterstreicht Jürgen Strobel vom SCS. Der Kurs wird als Riesenslalom gesteckt und ist laut Strobel auch von Hobbyfahrern zu bewältigen. Die Schifferstadter wollen überdies beweisen, „was wir unter Apres-Ski verstehen“ – womit auch das „Fun“ im Titel erklärt wäre. Ausgetragen wird das Turnier aller Voraussicht nach im Nordschwarzwald. Der genaue Ort werde kurzfristig festgelegt, um Schneesicherheit zu gewährleisten, so Strobel. | wig



Der Weg ist das Ziel: Schifferstadter Vereinspokal. | Foto: frei

INFO

»Snow and Fun Cup«: Sa 20.2., Nordschwarzwald, Busabfahrt: 8 Uhr, Info/Anmeldung bis 17.2.: www.skiclub-schifferstadt.de, Info: 06236 51148

LEO-METER



Lockerer Wettkampf mit Funfaktor