

Volle Leistung zum Sparpreis!

Unsere schnelle Doppelflat mit bis zu 128.000 Kbit/s.



Jetzt wechseln und lossparen!

Besuchen Sie uns in unseren **Tele Columbus Shops**
 St. Petersburger Str. 7, Ecke Grunaer Str.
 01069 Dresden
 Mo bis Do 9.00 – 18.00 Uhr und Fr 9.00 – 13.00 Uhr
 Dresdner Str. 171
 01705 Freital
 Mo, Di, Do 9.00 – 18.00 Uhr und Fr 9.00 – 14.00 Uhr

0800 5858 11035 (kostenfrei)
 www.telecolumbus.de



Focus Money
 Ausgabe 18/2013



fernsehen. internet. telefon.

*Voraussetzung: technisches Verfügbarkeitspaket, 24 Monate Mindestvertragslaufzeit, 6 Wochen Kündigungsfrist zum Vertragsende, danach Verlängerung um jeweils 12 Monate, Ziel: einmöglicher Einrückungssparpreis 19,99 € (inkl. Versandkosten) 9,99 € (inkl. Versandkosten) für die ersten 3 Monate (Bandbreite 16 bzw. 6 Monate (Bandbreite 32, 64, 128) möglich). Voraussetzung ist der Nachweis über die Restlaufzeit von mehr als 3 Monaten des noch laufenden Vertrages beim derzeitigen Anbieter. Nachweis muss schriftlich innerhalb eines Monats nach Eingang der Angebotsbestätigung an Tele Columbus erfolgen. Angebotspreis für Neubestellung: 19,99 € (inkl. Versandkosten) für die ersten 3 Monate (Bandbreite 16 bzw. 6 Monate (Bandbreite 32, 64, 128) möglich). Ab dem 4. Monat: 29,99 € (inkl. Versandkosten) für die ersten 3 Monate (Bandbreite 16 bzw. 6 Monate (Bandbreite 32, 64, 128) möglich). Ab dem 4. Monat: 39,99 € (inkl. Versandkosten) für die ersten 3 Monate (Bandbreite 16 bzw. 6 Monate (Bandbreite 32, 64, 128) möglich). Ab dem 4. Monat: 49,99 € (inkl. Versandkosten) für die ersten 3 Monate (Bandbreite 16 bzw. 6 Monate (Bandbreite 32, 64, 128) möglich). Ab dem 4. Monat: 59,99 € (inkl. Versandkosten) für die ersten 3 Monate (Bandbreite 16 bzw. 6 Monate (Bandbreite 32, 64, 128) möglich). Ab dem 4. Monat: 69,99 € (inkl. Versandkosten) für die ersten 3 Monate (Bandbreite 16 bzw. 6 Monate (Bandbreite 32, 64, 128) möglich). Ab dem 4. Monat: 79,99 € (inkl. Versandkosten) für die ersten 3 Monate (Bandbreite 16 bzw. 6 Monate (Bandbreite 32, 64, 128) möglich). Ab dem 4. Monat: 89,99 € (inkl. Versandkosten) für die ersten 3 Monate (Bandbreite 16 bzw. 6 Monate (Bandbreite 32, 64, 128) möglich). Ab dem 4. Monat: 99,99 € (inkl. Versandkosten) für die ersten 3 Monate (Bandbreite 16 bzw. 6 Monate (Bandbreite 32, 64, 128) möglich. Es gelten die Lizenzbedingungen von F-Secure. Telefon-Flatrate: Call-by-Call und Pre-Selction nicht möglich; beinhaltet Gespräche ins deutsche Festnetz, Gespräche in Mobilnetze, zu Sondernummern und ins Ausland werden gemäß aktueller Preisliste berechnet. Die Flatrate ist nicht für andere Zwecke als für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Das Angebot ist nur bis zum 31.03.2014 gültig. Tele Columbus Multimedia GmbH, Goslarer Ufer 38, 10559 Berlin. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Alle Teilsparpreise sind jeweils 16, Standard 2014

Durchläufer ziehen es durch

Oberelbe-Marathon Viel Spaß am gemeinsamen Laufen in Lauf-Treffs

■ Von Claudia Trache

Dresden. Der VVO Oberelbe-Marathon (OEM) zieht jährlich tausende Laufbegeisterte an. Seit vielen Jahren dabei ist auch der Lauftreff „Dresdner Durchläufer“. Jeden Dienstag 19 Uhr treffen sich diese ambitionierten Hobbyläufer zu ihrem gemeinsamen Training im Großen Garten an der Querallee. „Egal, welches Wetter, es wird immer gelaufen“, so Kerstin Zillich, eine von drei Verantwortlichen des Lauftreffs, die inzwischen die Trainingseinheiten leiten.

Wie auch Marcel Peschel. Der 30-jährige wollte im Frühjahr 2002 eigentlich nur ein paar Laufschuhe bei Karstadt kaufen. Dort traf er den damaligen Trainer Bernd Hohe, der im Begriff war, einen Lauftreff zu gründen. Etwa 20 Teilnehmer beteiligten sich an dem von Karstadt über zwei Jahre gesponserten Lauftreff. Danach waren die Laufbegeisterung und der Gruppenzu-



Die Dresdner Durchläufer kommen regelmäßig bei Lauf-Treffs zusammen.

sammenhalt so groß, dass alle weiter machen wollten und seitdem als „Dresdner Durchläufer“ unterwegs sind.

„Ich war zwar damals sportlich aktiv, bin aber als Nichtläufer zu der Gruppe gestoßen“, erinnert sich Marcel Peschel. „Zu dieser Zeit lief ich maximal sechs Kilometer und nahm mir einen 10-Kilometer-Lauf als Ziel vor.“

Während des Trainings merkte er, dass es richtig gut ging, und so lief er im Herbst 2002 seinen ersten Marathon in 3:53 Stunden. Nach einem Jahr Pause setzte er wieder mit dem Lauftraining ein, trainiert er drei- bis viermal pro Woche, spielt nebenbei Volleyball und Fußball.

Marcel Peschel strebt beim OEM im Halbmarathon eine Zeit von 1:25 Stunde an. Tilo Heschel war bereits zwei Marathons gelaufen, als er zum Lauftreff stieß. „Ich wollte meine Zeiten verbessern und mein Training entsprechend optimieren.“ Beim Oberelbe-Marathon werden fünf bis zehn „Durchläufer“ auf den verschiedenen Strecken zu sehen sein.

Damit das Laufen ein dauerhaftes Vergnügen bleibt, gibt Sportarzt Dr. Axel Schlegel, Mannschaftsarzt der Dresdner Eislöwen, hier einige Tipps aus medizinischer Sicht.

„Laufen kann man in jedem Alter“, so der Mediziner. „Wer allerdings viele Jahre keinen Sport

getrieben hat oder an chronischen Krankheiten leidet, sollte auf jeden Fall vorher einen Arzt konsultieren.“ Zu großer Ehrgeiz sei fehl am Platz. Vor allem sollte man auch Lust zum Laufen haben, es nicht aus Zwang heraus tun. Für Untrainierte oder auch Übergewichtige ist Walking eine hervorragende, gelenkschonende Variante, sich an das Laufen heranzutasten.

Für einen Zehn-Kilometer-Lauf sollten Anfänger wenigstens drei Monate an Vorbereitungszeit einplanen. Mit der entsprechenden Lauferfahrung ist nach einem halben Jahr Ausdauertraining auch ein Halbmarathon möglich. Um einen Marathon zu absolvieren, sollten sich die Läufer genügend Zeit lassen und Erfahrungen sammeln.

Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche sind sinnvoll, um im Volkssportbereich Lauferfolge zu haben. „Entsprechend Zeit zur Regeneration sollte dem Körper auch gegeben werden“, so der Sportarzt.



Dr. Axel Schlegel, Teamarzt der Dresdner Eislöwen, ist sich sicher: „Laufen kann man in jedem Alter.“

SÄCHSISCHER BOTE

Aktuelle Veranstaltungshinweise im Internet:
www.saechsischer-bote.de/freizeit/veranstaltungen
 Erfolg ist kein Zufall. Wir werben für Sie!

ANZEIGE

Fast Nichts mehr zu sehen: Neue Audioprozessoren für Hörimplantate verschwinden unter dem Haar

In Deutschland leben knapp 20 Prozent der über 14-Jährigen mit einer Hörbeeinträchtigung. Oft wird Schwerhörigkeit erst spät behandelt, da das Problem unterschätzt wird oder Hörhilfen von Betroffenen als stigmatisierend betrachtet werden. Eine frühe Behandlung fördert jedoch maßgeblich den Erhalt des Hörvermögens und verhindert die soziale Ausgrenzung.

Wenn Hörgeräte nicht mehr helfen oder aus gesundheitlichen Gründen nicht getragen werden können, sind oft Hörimplantatsysteme wie Cochlea-Implantate (CIs) eine Alternative.

Das Praktische: Dank neuer Technologien verschwindet der Audioprozessor unter dem Haar und das Ohr bleibt frei – vor allem für Brillenträger eine optimale Lösung. Als bisher einziges Unternehmen bietet MED-EL für sein breites Portfolio von Hörimplantatsystemen und viele Indikationen eine kabellose „Ohr-frei“-Lösung an.

Die Zahnärztin Dr. Kirsten Keppeler ist von der neuen Lösung überzeugt: „Am Anfang dachte ich, ich hätte vergessen meinen Audioprozessor anzulegen, weil nichts hinter dem Ohr war und ich keinen Druck



Foto: Thomas Zigmund

mehr verspürte. Dank der CIs kann ich meinen Beruf besser denn je ausüben“, so die 39-Jährige. Nähere Informationen auf www.medel.de.

Pfadfinder – Verantwortung gegenüber anderen

Weinbergskirche Ab sofort ein neues Freizeitangebot für Kinder der Schulklassen 1 bis 4

Dresden-Trachau. Für Schulkinder der 1. bis 4. Klasse gibt es jetzt ein neues Angebot auf dem Außengelände der Weinbergskirche: das Pfadfinden.

Unter der Leitung der Gemeindepädagogin Tina Brüggner, gemeinsam mit einem Team von ehrenamtlich tätigen Jugendlichen der Evangelischen Kirchgemeinde und unterstützt vom VCP (Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder) werden zukünftig rund um die Trachenberger Kulturkirche jun-

ge Pfadfinderinnen und Pfadfinder unterwegs sein. Sie treffen sich immer donnerstags von 16 bis 17.30 Uhr an der Weinbergskirche, Albert-Hensel-Straße 3.

Mit Pfadfinderinnen und Pfadfindern werden oft halbstündliche, hilfsbereite und naturliebende junge Menschen assoziiert, die sich mit Knoten, Zeltaufbau, Liedersingen am Lagerfeuer oder dem Müllsammeln in örtlichen Waldgebieten beschäftigen. Diese Gedanken sind nicht falsch und dennoch geht die Idee

des Pfadfindens noch ein Stück darüber hinaus.

Die Pfadfinderbewegung wurde 1907 durch den Engländer Robert Baden-Powell (1857-1941) gegründet. Sie wuchs allmählich zu einer weltweiten friedlichen Gemeinschaft heran, welche hinsichtlich der Herkunft, der Rasse, des Glaubens oder des Besitzes der Menschen keine Unterscheidung vornimmt. Mittlerweile gehören ihr über 25 Millionen Kinder, Jugendliche und Erwachsene in

mehr als 200 Ländern an. Ziel der Pfadfinderinnen und Pfadfinder ist neben der Erkundung der Natur auch das Kennenlernen der eigenen Persönlichkeit sowie die Auseinandersetzung und die Begegnung mit den Mitmenschen – stets verbunden mit der Verantwortung gegenüber anderen und sich selbst.

Anmeldungen sind möglich im Gemeindebüro der Laurentiuskirchgemeinde, Kopernikusstraße 40, 01129 Dresden, Telefon 853 21 10. sb

Leserreisen

Urlaub im wilden Erzgebirge



Unser „Midweek-Spezial“, Anreise: Sonntag

Im Preis enthaltene Leistungen:

- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer
- täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 1x Abendessen am Anreisetag als Themenbuffet oder 3-Gang-Menü (personenabhängig)
- kostenfreie Nutzung des Wellnessbereichs mit Hallenbad und Saunalandschaft

5 Tage inkl. Spezialpension ab € 99,- pro Person im DZ EZ-Aufschlag: € 10,- pro Nacht

Reisezeitraum: ab sofort bis zum 10.07.2014, nach Verfügbarkeit (Feiertagsarrangements ausgeschlossen)

Preise im Reisezeitraum:
 ab sofort - 10.04.2014: € 99,- pro Person im DZ
 27.04. - 29.05.14, 01.06. - 05.06.14,
 22.06. - 10.07.14: € 119,- pro Person im DZ

Kinder bis einschl. 6 Jahre im Zimmer der Eltern frei, von 7 bis 11 Jahre 50 %, von 12 bis 15 Jahre 25% Ermäßigung (evtl. Familienzimmer-Aufschlag erforderlich)

Information und Buchung:
Kostenlose Hotline: 0800/77 44 555
 oder unter 05321 / 68 55 40
 Buchungs-Code bitte angeben: SB-1402-SHH
 E-Mail: zentralreservierung@sonnenhotels.de

sonnenhotel HOHER HAHN ERDLICH URLAUB



Eigene Hin-/Rückreise. Veranstalter: Sonnenhotels Deutschland GmbH & Co. KG Irrtümer, Druckfehler und Programmänderungen vorbehalten.

Mit einem traditionellen „Glück auf!“ begrüßen wir Sie herzlich im Sonnenhotel Hoher Hahn in Schwarzenberg im Erzgebirge.

Ihr Hotel liegt auf einer sanften Anhöhe im idyllischen Bermsgrün. Hier ergeben Vergangenheit und Moderne eine anspruchsvolle und gelungene Mischung. Das historische Haus steht unter Denkmalschutz und hat seinen geschichtlichen Charakter bis heute bewahrt.

In Symbiose dazu steht unser neu gestalteter, moderner Wellness- und Beautybereich, der Entspannung und Erholung zu einem Genuss werden lässt. In unserer neuen Wellnesslandschaft vergessen Sie den Alltag. Zur Ihrer Verfügung stehen ein Hallenbad, verschiedene Saunen, ein Kosmetikstudio, Physiotherapie und ein großzügiger Ruhebereich.

Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Duschbad mit WC und Haartrockner. Ebenfalls zur Ausstattung gehören ein Fernseher, ein Telefon, ein Radio und eine Minibar. Einige Zimmer haben einen Zugang zu einem eigenen Balkon mit einem herrlichen Ausblick auf die Umgebung. Zum Service gehören unsere Rezeption, die sich Ihren Wünschen und Fragen annimmt, sowie unser Zimmer- und Wäschereiservice.

