



Bei dem Brand an der Hirsauer Straße in der Nacht auf den 20. Oktober 2015 kamen vier Menschen ums Leben. FOTO: PZ-ARCHIV/SEIBEL

Dillweißensteiner Brandopfer: Gesellschaft sammelt für Familie

PFORZHEIM. Die tödliche Brandkatastrophe in der Hirsauer Straße in Dillweißenstein, bei der vier Rumänen ihr Leben lassen mussten, löste im Herbst 2015 innerhalb der Bevölkerung eine große Welle der Anteilnahme und der Spendenbereitschaft aus. „Noch heute denke ich an diese großzügige Solidarität und die Anteilnahme zurück“, sagt die Vorsitzende der Deutsch-Rumänischen Gesellschaft Pforzheim/Enzkreis Oana Krichbaum. Durch die großzügigen Spenden konnte die Überführung der vier Leichname in ihre Heimat und die Beerdigungen finanziert werden.

Die Unterstützung, die dieser tragische Unfall auslöste, überstieg die notwendigen Aufwendungen bei weitem, weshalb sich die Deutsch-Rumänische Gesellschaft folglich dazu entschied, eine von diesem Schicksalsschlag besonders betroffene Familie zu unterstützen. Die Witwe lebt mit ihren Töchtern (acht und 15 Jahre alt) in einer der ärmsten und von hoher Arbeitslosigkeit betroffenen Regionen im Nordosten Rumäni-

ens. „Wir sind noch immer mit der jungen Frau in regelmäßigem Kontakt und kennen deren finanzielle Not“, so Krichbaum. Die Ausschüttung der Restspenden in Höhe von 100 Euro pro Monat und Kind ermöglichten es der Mutter, ihre damals sechs- und dreizehnjährigen Töchter zumindest eine Grundversorgung bis zum heutigen Tag zu bieten. „Leider sind diese Gelder nun aufgebraucht, weshalb wir abermals um eine tatkräftige Unterstützung bitten möchten, um die Mädchen zumindest bis zu ihrem Schulabschluss unterstützen zu können“, so Krichbaum. Das gesammelte Geld soll vollständig an die junge Familie weitergereicht werden. *pm*

Die Gesellschaft bittet, Spenden unter dem Betreff „Schulabschluss“ auf ihr Konto mit der IBAN DE19 6665 0085 0007 5188 11 bei der Sparkasse Pforzheim Calw zu überweisen. Eine Spendenquittung kann auf Nachfrage ausgestellt werden.

- Gestaltungsbeirat befasst sich zum zweiten Mal mit dem Arlinger-Hochhaus.
- Aufstockung von zwölf auf 14 Geschosse überzeugt, Nebengebäude nicht ganz.

MAREK KLIMANSKI | PFORZHEIM

Ein Jahr ist es her, dass der Gestaltungsbeirat erstmals ein Auge auf die Pläne des Pforzheimer Architekten Peter W. Schmidt für ein Hochhaus und zwei Nebengebäude (eine Kita, ein Parkhaus) an der Carl-Hölzle-Straße geworfen hat. Vor Ort und kommunalpolitisch ist dieses Vorhaben der Baugenossenschaft Arlinger, bei dem Zwei- und Dreizimmer-Mietwohnungen sowie Gastronomie entstehen sollen, wie berichtet nicht unumstritten. Planerisch aber überzeugt es die im Gestaltungsbeirat vertretenen Architektur-Koryphäen. Vor allem, nachdem Peter W. Schmidt ihren Anregungen von damals für den Turm mit der Holzfassade auf Betonbauteilen aufgegriffen hat.

Das geben der Vorsitzende Ludwig Wappner und seine Kollegen Dorothea Voitländer und Henning Erhardt an diesem Freitag klar zu verstehen. Die Aufstockung von zwölf auf 14 Geschosse, die nach Osten verlegte Tiefgarageneinfahrt, die einen besseren Zugang zur Kita und mehr Innenhof-Qualität schafft, überzeugen. Die niedrigeren Nebengebäude müssten noch harmonischer und gefälliger werden. Peter W. Schmidt greift es gerne auf, wie er versichert. Die Phase des Vorentwurfs ist vorbei.



So soll der markante Holzfassaden-Turm mit Zwei- und Dreizimmer-Wohnungen am Eingang zum Stadtteil Arlinger aussehen. Der Gestaltungsbeirat wünscht nur Nachbesserungen an den Nebengebäuden. VISUALISIERUNG: PETER W. SCHMIDT ARCHITEKTEN GMBH

Für die Arbeitsagentur lautet die Empfehlung: Umplanen

Ein „Bunker“ mit einer „Horrorseite“: Der Gestaltungsbeirat und der beauftragte Planer Winfried Stempfle finden wenig Gutes an der Pforzheimer Filiale der Arbeitsagentur an der Luisenstraße. Der 1970er-Jahre-Bau hat ein kaputtes Dach, durch das Wasser

ins Innere dringt und dessen Asbest-Bauteile nicht einfach so ersetzt werden können. Bei der Sanierung soll auch die Optik verbessert werden. Die massiven Betonbalkone sollen entfernt und durch filigranere Streben ersetzt, sowie der Baukörper geweißelt werden. Am besten wäre

stattdessen eine komplett durchgezogene Blockrandbebauung, rät das Gremium. Wenn es technisch (auch in Absprache mit der Stadt wegen eines längeren Kran-Standorts) wie finanziell im laufenden Bauprozess noch geht, würde Stempfle dies erwägen. kli

Anzeige

MIT STARKEN MUSKELN LÄSST SICH VIEL BEWEGEN – KRAFTTRAINING FÜR JUGENDLICHE

Zu wenig Bewegung und Kraft, dafür oft übergewichtig – Mediziner stellen der heutigen Jugend kein gutes Zeugnis aus. Doch das sollte sich ändern lassen. Kieser Training Pforzheim machte die Probe aufs Exempel. Und die Jugendlichen zeigten, was in ihnen steckt.

Von Anfang April an haben 30 Jugendliche drei Monate lang zwei- bis dreimal pro Woche trainiert. Zu Beginn und am Ende wurde das Leistungsvermögen der Rückenmuskulatur gemessen – mit frappierenden Ergebnissen: Der Kraftzuwachs betrug bis zu 66 Prozent.

Die Ergebnisse führen vor Augen, dass man den durch Computerspiele & Co verursachten Defiziten höchst effektiv zu Leibe rücken kann. Mangelnde Kraft und Bewegungslust bedingen sich wechselseitig. In jungen Jahren wird die Muskulatur nämlich nur dann voll ausgebildet, wenn sie intensiv genutzt wird. Doch da sich viele Kinder zu wenig bewegen, ist die tägliche Belastung zu gering, um Muskeln und Kraft voll zu entwickeln. Fehlt die Kraft, fällt es wiederum schwer, sich zu bewegen – ein Teufelskreis. Koordinative Fähigkeiten werden nicht richtig ausgebildet, Übergewicht droht und das Risiko für Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Ber-

schwerden, Haltungsschäden und Rückenschmerzen steigt.

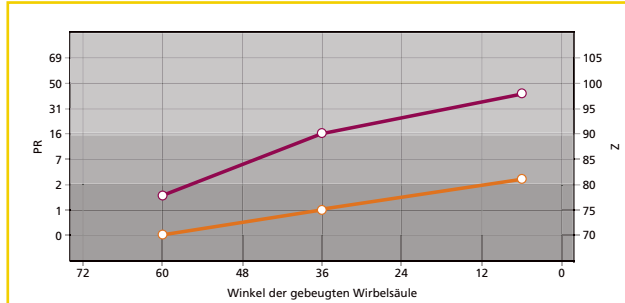
Um aus dem Teufelskreis auszusteigen, kann Krafttraining für Heranwachsende eine entscheidende Rolle spielen. Das zeigt eine aktuelle Studie des Pädiatrisch-Endokrinologischen Zentrums Zürich (PEZZ). Über 19 Wochen absolvierten 102 Schulkinder im durchschnittlichen Alter von 10 bis 14 Jahren zweimal wöchentlich entweder Krafttraining oder das normale Schulturnen. Bei den Jungen der Krafttrainingsgruppe stieg die Kraft des Oberkörpers beispielsweise um 38 Prozent, bei den Mädchen um 33 Prozent. Bei der Kontrollgruppe lag der Kraftzuwachs dagegen lediglich bei 11 bzw. 12 Prozent.*

Bemerkenswert war zudem: Bei Jungen, die das Krafttraining absolviert haben, nahm auch die körperliche Aktivität um zehn Prozent zu. „Ein Prozess mit Selbstverstärkungseffekt“, sagt Institutsleiter Prof. Dr. med. Urs Eiholzer: „Mehr Kraft macht Lust auf mehr Bewegung. Mehr Aktivität führt wiederum zu mehr Kraft und infolgedessen zu noch mehr Bewegung.“ Die bei den Mädchen unveränderte Bewegungslust führt Eiholzer auf die früher einsetzende Pubertät der Probandinnen zurück. Generell sind die positiven Effekte von Krafttraining bemerkenswert: „Neben der

körperlichen Entwicklung und Gesundheit profitieren auch Wahrnehmung, Sprache, abstraktes Denken, Emotion, Sozialverhalten und Lernbereitschaft von mehr Bewegung – letztlich die gesamte Persönlichkeits- und Intelligenzentwicklung.“

Mit dem gesundheitsorientierten Krafttraining von Kieser Training lässt sich all das unter kompetenter Begleitung optimal umsetzen. Die Instrukturen gehen individuell auf die Kinder und Jugendlichen ein. Eventuelle Einschränkungen werden in der ärztlichen Trainingsberatung besprochen. Wichtig sind zudem die regelmäßigen Kontrolltrainings: Gerade in der Wachstumsphase verändert sich viel; die Übungsausführung und die Einstellung der Trainingsmaschinen werden deshalb laufend angepasst. Die Trainingsumgebung ist hell und freundlich. Jeder konzentriert sich ganz auf sein Training. Imponiergehabe entsteht gar nicht erst. Beste Voraussetzungen, um das Potenzial der Heranwachsenden ganz zur Entfaltung zu bringen. Die Ergebnisse der Kraftprobe bei Kieser Training Pforzheim sprechen für sich.

* Quelle: Meinhardt U, Witasek F, Petr R, Fritz C, Eiholzer U. Strength Training and Physical Activity in Boys: a Randomized Trial. Pediatrics 2013; 132 (6): 1105-11.



Die beiden Kurven bilden die Rückenkraft von Tim Widmaier Anfang April (orange) und Anfang Juli 2018 (pink) entlang verschiedener Messpunkte an der Wirbelsäule (Winkel) ab. Der durchschnittliche Kraftzuwachs beträgt 66 Prozent.



Foto: Privat

ERFOLGREICHE KRAFTPROBE – TIM WIDMAIER

„Für mich war das Kieser Training eine sehr positive Erfahrung. Ich habe Selbstdisziplin geübt und mein sportliches Potenzial entdeckt. Es hat mich sehr beeindruckt, wie gut sich mein Körper und mein Erscheinungsbild entwickelt haben. Außerdem ist das Training sehr vorteilhaft für Ausdaueraktivitäten wie Joggen. Aufgrund der motivierenden Wirkung des Programms bin ich mit viel Begeisterung an die Geräte gegangen.“

KRAFTTRAINING MACHT JUGENDLICHE STARK UND HÄLT ERWACHSENE JUNG. AM BESTEN NOCH HEUTE STARTEN!

Die Kieser-Methode ist wissenschaftlich fundiert, hocheffizient und seit mehr als 50 Jahren bewährt.

Kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

50 TAGE FÜR NUR 25 EURO TRAINIEREN!*

Kieser Training Pforzheim
Schlossnickel GmbH & Co. KG
Maximilianstraße 46
Telefon (07231) 589 45 44
pforzheim1@kieser-training.com

kieser-training.de

KIESER TRAINING
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

* Gilt für Neukunden bis 31.07.2018 im genannten Studio. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.