

# Schaufenster

ANZEIGE

ANZEIGE

## Mehr Spaß am Laufen mit der Laufschule Saarpfalz

**Zweibrücken.** Laufen ist eine der beliebtesten Sportarten. Allein in Deutschland joggen regelmäßig zehn Millionen Menschen – und das aus gutem Grund. Joggen ist gesund, kräftigt Herz und Kreislauf, verhindert Übergewicht und macht Spaß. Doch ob auf dem Laufband oder in der freien Natur – die richtigen Grundlagen für das Laufen sind wichtig.

Ein optimales Lauftraining mit allem, was dazu gehört, erwartet interessierte Anfänger und Fortgeschrittene Anfang Juli in Zweibrücken – eine Premiere übrigens, denn die Laufschule Saarpfalz veranstaltet in Kooperation mit dem Zweibrücker Fachhändler Sport Franck das erste Laufcamp in der Saar-Pfalz-Region. So findet am 4. und 5. Juli ein Wochenend-Camp in Praxis und Theorie statt, geeignet für alle, die beim Laufen vorankommen wollen. Veranstaltungsort ist die Pirminiushalle in Hornbach.

Die Teilnehmer, egal ob Laufsteiger oder fortgeschrittener Läufer, erwarten zwei Tage rund ums Laufen, inklusive Techniktraining, Optimierung der Lauftechnik und einem betreuten Landschaftserlebnisläuferlauf in mehreren Leistungsgruppen. Auch verschiedene Workshops

stehen auf dem Programm, darunter Trainingssteuerung mit Herzfrequenzmessung betreut von „POLAR“, Lauf-ABC/Natural Running Technik – führt zu einem gelenkschonenden Laufstil –, Koordination, Kräftigung und Dehnen. Außerdem finden verschiedene Vorträge statt, zum Beispiel zum Thema Ausdauersport und Training. Hier erfahren die Teilnehmer, wie viel Training gut ist, welche Dosierung die richtige ist. Auch sportgerechte Ernährung wird ein Thema sein: Was esse ich vorher, nachher, oder während des Laufens. Der Vortrag zum Thema Ausgleichstraining spricht Stabilisationsmöglichkeiten an, aber auch Verletzungsprofilaxe und Sporteinlagen. Die Teilnahme kostet 99 Euro, zuzüglich einer Verpflegungspauschale von 44 Euro, die zweimal Mittagessen, vier Kaffeepausen, Obst und Mineralwasser enthält. *elb*

◆ **Anmeldung** bis Donnerstag, 25. Juni, bei Sport Franck, Telefon (0 63 32) 92 56-0 oder per E-Mail an mail@laufschule-saarpfalz.de

Im Internet:  
www.laufschule-saarpfalz.de  
www.intersport-franck.de



Auf den richtigen Laufstil kommt es an.

Foto: dpa



Helmut, Michael, Christoph und Andreas Bothner (v.l.n.r.) an der neuen 5-Farb-Druckmaschine. Links oben: Drucker Michael Umlauf am Steuerpult mit Mess- und Regeltechnik. Foto: privat

## Zweibrücker Unternehmen mit einziger Fünf-Farb-Druckmaschine

Seit mehr als 55 Jahren steht der Name Conrad und Bothner für hochwertige Druckkunst in Zweibrücken. In den vergangenen drei Jahren hat das Unternehmen Investitionen im siebenstelligen Bereich getätigt und gehört damit zu den leistungsstärksten und modernsten Firmen seiner Branche im Raum Zweibrücken.

**Zweibrücken.** Seit 1488 besteht die Druckkunst Zweibrückens. Ihre Perfektion erreicht sie in der Firma „conrad + bothner GmbH + Co. KG.“ Der Betrieb wurde 1953 von Helmut Bothner und Erich Conrad übernommen und unterliegt heute der Geschäftsführung der Söhne Michael, Andreas und Christoph Bothner. Das Druckhaus kann sich durch siebenstelligen Investitionen der letzten drei Jahre als Unterneh-

men mit der leistungsstärksten und modernsten Offsetdruckmaschine in Zweibrücken bezeichnen. Insgesamt sieben Druckmaschinen, vom Druckformat 35 x 52 Zentimeter bis 72 x 102 Zentimeter, ermöglichen der Druckerei eine Produktvielfalt, die keine Kundenwünsche offen lässt – von digitalen Kleinauflagen, der kompletten Geschäftsausstattung, mehrseitigen und mehrfarbigen Flyern und Prospekten über Büchern und Kataloge bis hin zu Großformatdrucken. Christoph Bothner, Schriftsetzermeister, verantwortlich für den Medienbereich, erläutert eine weitere Neuanschaffung: „Mit der CTP-Anlage (Computer to Plate), in die wir im März 2008 investiert haben, werden Daten direkt auf die Druckplatte übertragen. Dies erspart die Montage und das Erstellen jeglicher Filmarbeiten. Mit der CIP-3-Anbindung werden die digitalen Vorstufendaten direkt an die Druckmaschine übertragen und dies führt zu einer

über 90 prozentigen Farbvoreinstellung, und dadurch erreicht man zwei Drittel Zeitersparnis“, fügt Andreas Bothner, Druckermeister, hinzu. Durch die Komori LS 529 Offsetdruckmaschine mit einem fünften Druckwerk für Schutzlack oder Sonderfarben ist eine maximale Druckleistung von 16 000 Druckbogen pro Stunde möglich und wird den Wünschen von Agenturen und Kunden gerecht. Andreas Bothner erläutert einen weiteren Vorteil der Druckmaschine: „Die moderne und hochentwickelte Mess- und Regeltechnik macht es möglich, dass die Farben unmittelbar nachgesteuert werden. Das sorgt für eine sehr hohe Produktqualität.“ Zusätzlich sind zertifizierte Fogra-Farbproofs erhältlich. Auch die Zusammentragmaschine mit Heft- und Schneidaggregat, die im Mai vor zwei Jahren angeschafft wurde, erleichtert und beschleunigt die Arbeit. Sie kann 56 Seiten auf einmal zusammentragen, schneiden und heften. Mit ei-

nem Großformatdrucker sind Drucke mit einer maximalen Breite von 1,25 Meter und unbegrenzter Länge möglich. „Zudem lassen sich die verschiedensten Materialien damit bedrucken“, merkt der Geschäftsführer Helmut Bothner an. Michael Bothner, Diplom-Betriebswirt: „Qualität und Leistung durch modernste Technik garantiert zufriedene Kunden in einer der ältesten und renommiertesten Druckereien Zweibrückens auf einer Produktionsfläche von 1600 Quadratmeter. Somit ist es unserer Druckerei gelungen unserer Marktstellung nicht nur in Zweibrücken auszubauen.“ *nel*

◆ **„Offsetdruck conrad + bothner GmbH + Co. KG“**, Saarpfalzstraße 6, Zweibrücken, Telefon (0 63 32) 92 60-0, Fax 92 60 60.

Im Internet:  
www.conrad-bothner.de.

## Schickes Gespann in der Fahrschule Hahn

Gemütlich auf zwei Rädern durch die Landschaft cruisen, ohne dabei auf die nette Begleitung der Freundin verzichten zu müssen, ist ab sofort in der Fahrschule Hahn möglich, auf einer Bandit 1200 mit Beiwagen.

**Zweibrücken.** Mit einem neuen, attraktiven Fahrzeug startet die Fahrschule Hahn in Zweibrücken in den Sommer. Die Rede ist von einer 1200 Bandit mit Beiwagen, die das Motorradfahren in netter Begleitung zum besonderen Erlebnis werden lässt. Seit gut drei Wochen ist das schicke Gespann im Einsatz, und bereichert nun den Weg der Schüler zum begehrten Motorradführerschein. Dass das Schwenkgespann ein echter Hingucker ist und einfach Spaß macht, steht außer Frage. Doch es eröffnet dem Fahrer zudem ganz neue Möglichkeiten der Schulung. So kann das Fahrverhalten des Schülers ganz

bequem im Beiwagen mit der Videokamera gefilmt und im Anschluss analysiert werden. Der Schüler sieht selbst, welche Figur er auf dem Zweirad macht, wie er sich in der Kurve verhält und welche Techniken verbesserungswürdig sind.

„Darüber hinaus haben wir unseren Motorradfuhrpark modernisiert und auf den neuesten Stand der Technik gebracht“, sagt Markus Glutting, seit diesem Jahr Inhaber des Traditionsunternehmens. „So sind zum Beispiel alle großen Maschinen mit ABS ausgestattet“, fügt er hinzu.

Auch in der Fahrzeugflotte hat sich wieder einiges getan. Der erste Golf der Generation 6 ist bereits im Einsatz, ein zweiter folgt im September. Ein weiteres Schmuckstück ist sicherlich der neue Audi A4 Avant, ausgestattet mit kraftvollen 170 Turbodiesel-PS und moderner Multitronic – einem stufenlosen Automatikgetriebe. „Der Automatikanteil der Fahrzeuge heute wird immer größer“, weiß Markus Glutting aus Erfahrung. „Außerdem gibt es Schüler, die lernen ausschließ-

lich mit einem Automatik-Fahrzeug, was am Ende natürlich im Führerschein vermerkt wird“, erklärt der Fahrlehrer.

„Wichtig für uns ist der Audi aber vor allem bei der Anhängerausbildung. Darüber hinaus bereichert er unsere Sonderfahrten.“

Im kommenden Jahr feiert die Fahrschule übrigens ihr 45-jähriges Bestehen. 1965 hatte Günter Hahn mit einem VW Käfer als Einzelkämpfer in der Maxstraße begonnen. Seiner Marke ist er bis heute treu geblieben, ebenso seiner Philosophie, dass der Mensch immer im Vordergrund steht. Das sieht Markus Glutting nicht anders: „Der Schüler ist die wichtigste Person, er muss sich wohl fühlen und spüren, dass wir individuell auf seine Bedürfnisse eingehen“, sagt er. „Bei uns geht jeder erst in die Prüfung, wenn er auch wirklich fit ist. Außerdem ist es nicht unser primäres Ziel, die jungen Menschen für die Prüfung vorzubereiten, sondern vielmehr fürs Leben, und deshalb ist es nicht zuletzt eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe, die wir als Fahrlehrer haben. Sicherlich kommt

uns dabei zugute, dass wir in unserem Team mit Günter und Lilo Hahn, Alex Moosmann, Roger Dröner und mir ganz unterschiedliche Charaktere haben.“ *elb*

◆ **Fahrschule Hahn e.K.**, alle Klassen, Ritterstraße 9, 66482 Zweibrücken, Filiale Schmittshausen, Pirmasenserstraße 1. Telefon Markus Glutting (01 77) 777 66 13, Günter Hahn (01 77) 777 66 14.

Im Internet:  
www.fahrschule-hahn.net



Das neue Gespann mit Fahrlehrer Alex Moosmann.

Foto: Privat



Die pink-schwarzfarbene Fahrzeugflotte der Fahrschule Hahn ist ein echter Hingucker.

Foto: elb