



AKTIONEN



Lars Effertz.
FOTO: COMMUNICO GMBH

hauptzeile_04 hauptzeile_04 hauptzeile_04

Saarbrücken (red) „Überzeugen heißt Verstehen – Verhandlungssicher in jeder Lebenslage“ lautet das Thema am Dienstag, 4. April, beim SZ-Experten Forum. Verhandlungen können zäh sein. Oder der Beginn einer langfristigen Partnerschaft. Lars Effertz zeigt, wie man mit der richtigen Überzeugungskraft im Gespräch zu einer fairen Einigung kommt, Beziehungen aufbaut und Erfolg hat. Lars Effertz lässt nahezu jede Verhandlung mit dem guten Gefühl enden, etwas dazugewonnen zu haben – sei es ein gutes Geschäft, eine unerwartete Möglichkeit oder einen neuen Partner. Überzeugen Sie sich! Beginn um 19 Uhr im Forum der SZ, Eisenbahnstraße

» Tickets: telefonisch unter (0681) 502 55 22, im Internet unter www.sz-kartenvorverkauf.de oder bei der SZ vor Ort in Saarbrücken

„Das ist eine ganz tolle Veranstaltung“

Birgit Schuhmann ist begeistert von der Laufschnule - 30 Startplätze zu vergeben

An diesem Sonntag, 2. April, endet die Anmeldefrist für die Laufschnule von Bitburger 0,0% und der Saarbrücker Zeitung. Insgesamt stehen 30 Startplätze zur Verfügung. Bei mehr als 30 Anmeldungen entscheidet das Los. Zuvor steht noch ein gründlicher Gesundheits-Check-Up an. Dabei wird Ihr aktueller Fitness-Zustand per Laktatetest, Ruhe-EKG, Belastungs-EKG sowie einer Blutuntersuchung unter ärztlicher Kontrolle festgestellt. Die Teilnehmer dürfen sich außerdem über eine Laufanalyse freuen. Sämtliche Gebühren werden übernommen – der Einstieg in ein gesünderes Leben mit regelmäßigem Sport ist also komplett kostenfrei. Einzige Voraussetzung ist ein Mindestalter von 18 Jahren.

Die Laufschnule von Bitburger 0,0% und der Saarbrücker Zeitung findet in diesem Frühling bereits zum fünften Mal statt. Das Konzept hat kein Geringeres als der aktuelle Bundesstützpunkttrainer des Deutschen Leichtathletik-Verbandes über 3000 Meter Hindernis, Werner Klein, entwickelt. Der 55-Jährige wird auch dieses Mal – vergleichbar mit einem Personal-Trainer – die Teilnehmer mit Rat und Tat unterstützen. Nach den Laufeinheiten finden in Merzig jeweils interessante Vorträge statt. Nach jedem Training wartet auf Sie als Belohnung ein erfrischender und isotonischer Durstlöcher von Bitburger 0,0%.

Wie bereits im vergangenen Jahr werden zwei getrennte Gruppen angeboten. Die erste versucht, eine Strecke von fünf Kilometern durchzulaufen. Und die andere Gruppe hat die Zielvorgabe, zehn Kilometer unter 50 Minuten zu absolvieren. Die Kurse finden ab 15. Mai jeweils montags um 18.30 Uhr in Merzig statt. Entsprechend Ihren



Birgit Schuhmann läuft gemeinsam mit Trainer Werner Klein.

FOTO: MANUELA MEYER

Zielen werden Sie von den Sport-Profis der Bitburger 0,0% und SZ-Laufschnule individuell betreut. Melden Sie sich jetzt an und beginnen mit regelmäßigem Laufsport.

Im vergangenen Jahr hatte Birgit Schuhmann an der Laufschnule teilgenommen. „Das ist eine ganz tolle Veranstaltung. Die Gruppensdynamik macht sehr viel aus und hat mich dazu motiviert, auch bei schlechtem Wetter kein Training ausfallen zu lassen“, sagt die 38-Jährige und ergänzt: „Mit je-

dem Training hat mir das Laufen immer mehr Spaß gemacht. Am Anfang gilt es eben, seinen inneren Schweinehund zu überwinden. Wer Disziplin zeigt, wird auch dafür belohnt.“

Schuhmann war Mitglied der Fünf-Kilometer-Gruppe. „Wir haben anschließend eine WhatsApp-Gruppe gegründet, um den Kontakt zu halten und weiterhin zusammen zu laufen. Das klappt sehr gut. Über das gemeinsame Erlebnis sind einige Lauffreundschaften entstanden. Ich kann die Laufschnule nur wärmstens empfehlen“, betont Schuhmann. Sie überlegt noch, sich auch dieses Mal für eine Teilnahme zu bewerben. Dann aber für die Grup-

pe über zehn Kilometer. „Ich laufe immer noch regelmäßig – am liebsten an der Saar entlang. Laufen hält fit und ist eine tolle Sache“, sagt die 38-Jährige. *sho*

WEITERE INFOS

Fit mit Bitburger 0,0% und der Saarbrücker Zeitung

Sie wollen mit dabei sein und mit der SZ richtig fit werden? Online unter www.saarbruecker-zeitung.de/bitburger finden Sie alle Informationen rund um die Laufschnule und die Anmeldung.



Benefizkonzert Heeresmusikkorps von

Unterzeile_Campus Unterzeile_Campus Unterzeile_Campus

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fuExcepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum Et harumd und lookum, de-reud facilis est er expedit distinct. Nam liber te conscient to factor tum poen legum odioque civiuda. Et tam neque pecun modut est neque nonor et imper ned libidig met, consectetur adipiscing elit, sed ut labore et dolore magna aliquam Bis nostrud exercitacion ullam mmodo consequet. Duis aute in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. At vver eos et accusam dignissum qui blandit est praesent

luptatum deleniEt harumd dereud facilis est er expedit distinct. Nam libe soluta nobis eligent optio est congue nihil impedit doming id Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur ltrure dolor in reprehend incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitacion ullamco laboris nisi ut aliquip ex eaNeque pecun modut est neque nonor et imper ned libidig met, consectetur adipiscing elit, sed ut labore et dolore magna aliquam is nostrud exercitacion ullam Trenz pruca beynocguon doas nog apoply su trenz ucu hugh rasolugun monogor or trenz ucugwo jag scannar. Wa hava laasad trenza gwo producgs su Idfo Braid, yop quiel geg ba solaly rasponsubla rof trenzur sala ent dusgrubuguo. Of-focfivo immoriatoly, hawrgasi pwicos asi sirucor. Thas siructiun aplos tyu thuso itoms ghuso pwicos gosi sirucor in mixent gosi sirucor ic

mixent ples cak ontisi sowios uf Zerm hawr rwivos. Unte af phen neige pheings atoot Prexs eis phat eit sakEslo idaffacgad gef trenz beynocguon quiel ba trenz Spraads-haag ent trenz dreek wirc procas-sidit program.

Cak pwico vux bolug incluros all uf cak sirucor hawrgasi itoms along gith cakiw nog pwicos. Pploaso mako nuto uf cakso dodtos anr koop a cupy uf cak vux noaw yerw phuno. Whag schengos, uf efed, quiel ba mada su Cak pwico siructiun ruos nust apoply tyu cak UCU sisolutiun munityuw uw cak jot scannow. Trenz roxas eis ti Plokeing quert loppe eis yop prexs. Piy opher hawers, eit yaggles orn ti sumbloat alohe plok. Su havo loasor cakso tgu pwuructs tyu InfuBwain, ghu gill nug bo suloly sispunsiblo fuw cakiw salo anr ristwibutiun. Hei muk neme eis loppe. Treas em wankeing ont sime ploked peish rof phen sumbloat sy-

ug si phat phey gavet peish ta paat ein Twee wittle Gill bo cak spiars-hoot anet cak GurGanglo gur pwucossing pwutwam. Ghat dodtos, ig

pany, gill bo maro tyu ucakw suftgasi pwuructs hod yot tyubo Pploaso mako nuto uf cakso dodtos anr koop a cupy uf cak vux noaw yerw phuno.



bu_text Tag mit Dummy-Text

hauptzeile_03 Tag mit 22 Punkt hauhzutaj kd f jka

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitacion ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fuExcepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum Et harumd und lookum, de-reud facilis est er expedit distinct. Nam liber te conscient to factor tum

poen legum odioque civiuda. Et tam neque pecun modut est neque nonor et imper ned libidig met, consectetur adipiscing elit, sed ut labore et dolore magna aliquam Bis nostrud exercitacion ullam mmodo consequet. Duis aute in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. At vver eos et accusam dignissum qui blandit est praesent luptatum deleniEt harumd dereud facilis est er expedit distinct. Nam libe soluta nobis eligent optio est congue nihil impedit doming id Lorem ipsum dolor sit amet, consecte-

haupt_02_27p mit Dummytext Dummytext

Beim Rätsel jeden Tag 100 Euro gewinnen

Saarbrücken (red) Wer großen Spaß an Bilderrätseln hat und darüber hinaus ein guter Kombinierer ist, der liegt beim Gewinnspiel der Saarbrücker Zeitung garantiert richtig.

Und so geht's: Schauen Sie sich bis Samstag, 8. April, täglich die abgebildeten Motive in der Saarbrücker Zeitung an und erraten Sie, welcher zusammengesetzte Begriff sich dahinter verbirgt!

Unter allen Rätselfreunden verlosen wir täglich 1 x 100 Euro. Alles, was Sie tun müssen, ist täglich bis 24 Uhr bei der Gewinnhotline (01378) 00 19 19 02 anrufen. Hinterlassen Sie das Lösungswort, Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihre Telefonnummer auf dem Band.

Aus den Teilnehmern mit der richtigen Lösung ermitteln wir dann täglich einen Tagesgewinner. *red*

» Wählen Sie täglich die Gewinnhotline: (0 13 78) 00 19 19 02 und teilen Sie Ihre jeweilige Lösung mit. Ein Anruf kostet 50 Cent aus dem deutschen Festnetz. Abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz sind möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die ausführlichen Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.saarbruecker-zeitung.de/bilderraetsel

» SZ-TIPPS



SAARBRÜCKEN

Ostergeschenke für Groß und Klein

(red) Schöne Geschenkideen zu Ostern gibt es in der SZ-Einkaufswelt, zum Beispiel das personalisierte Osterbuch für Kinder oder aber für Erwachsene der Seidenschal „Der Kuss“ von Gustav Klimt, Preis: 89 Euro. Das Besondere des Osterbuches ist, dass jedes Kind zum Mittelpunkt und zur Hauptperson einer spannenden und lehrreichen Geschichte wird. Das Buch wird einzeln gedruckt und ist ein von Hand gebundenes Unikat. Der Preis: 15,90 Euro, SZ-Card Rabatt: 5 Prozent. Im großen Osterbuch wird das Kind namentlich zusammen mit einer Freundin oder einem Freund auf jeder Buchseite im laufenden Text genannt. Zusätzlich erinnert eine persönlich formulierte Widmung auf der ersten Seite immer an den Schenkenden.

» Jetzt online bestellen unter www.sz-einkaufswelt.de oder telefonisch unter (0681) 502 52 22. Die Preise verstehen sich zzgl. Porto und Verpackung.

SAARBRÜCKEN

So spenden Sie an die SZ-Aktion „Hilf-Mit!“

(red) Wer über die Aktion „Hilf-Mit!“ der SZ hilfsbedürftige, kranke und unverschuldet in Not geratene Mitmenschen im Saarland unterstützen will, kann gerne auf folgende Konten spenden: Sparkasse Saarbrücken: IBAN: DE19 5905 0101 0000 0000 67, Bank1Saar: IBAN: DE59 5919 0000 0000 5840 02, Deutsche Bank: IBAN: DE43 5907 0070 0000 6662 22, und Kreissparkasse Saarlouis: IBAN: DE92 5935 0110 0000 0005 05, Einzahlungen in Bar sind auch direkt bei Ihrer SZ in Saarbrücken möglich.

Hilf-Mit!
SZ-Aktion

SAARBRÜCKEN

Die SZ sucht Saarlunds Beste

(red) Seit 2006 würdigt die SZ außergewöhnliches Engagement mit dem Medienpreis „Saarlunds Beste“. Vereine und Saarländer sollten sich durch eine gute Tat oder Leistung verdient gemacht haben. Jeden Monat wählt eine Jury dann drei von ihnen aus. Danach stellt die SZ die Nominierten vor. Die Leser können per Telefon oder Internet abstimmen. Aus den zwölf Monatssiegern der Kategorien Einzelpersonen und Vereine/Gruppen wählen die Leser schließlich den Jahresieger.

» Vorschläge an: Saarbrücker Zeitung, „Saarlunds Beste“, Gutenbergstraße 11-23, 66103 Saarbrücken.

SAARBRÜCKEN

Tolle Leserreisen durch die ganze Welt

(red) Ob Kreuzfahrten auf Meeren und Flüssen oder ausgewählte Rund- und Erlebnisreisen, die Leserreisen der SZ bieten tolle Erlebnisse mit Gleichgesinnten, Reisebegleitung und Organisation auf allen Kontinenten. Für SZ-Card Inhaber gibt es

PRODUKTION DIESER SEITE:
PETER SERINGHAUS, ALOISIIUS TRITZ
JENNIFER WILMS, ALEXANDER GERSING
ELISABETH HEIL (CMS)