

Fr., 28.6.: **Paradiesspiele: „Der Zwischenfall“** – Freilichttheater nach einem Roman von J.M. Lutz (Premiere), Festspielbühne vor dem Rathaus, ab 20.30 Uhr.

Fr., 28.6.: **Vernissage** zur Ausstellung „15 Jahre – über 150 Bilder“, Graffiti-Projekt „Ihr habt die Dosen – wir haben die Wände“, Städtische Galerie im Haus der Begegnung, 19 Uhr.

Sa., 29.6.: **Sommer in der Stadt: Künstler-Duo „Fantômes des Flammes“**, Wochenmarkt unterer Hauptplatz, 9.30 Uhr.

Sa., 29.6.: **Einweihungsfeier** der Kinderkrippe St. Johannes, Kindertagesstätte St. Johannes, ab 14 Uhr.

Sa., 29.6.: **Eröffnungsveranstaltung „Boomtown Pfaffenhofen“**, Jugendzentrum Frontstage, 17 Uhr.

Sa., 29.6.: **Begegnung mit Trauernden**, Hospizverein Pfaffenhofen, 17 Uhr.

Sa./So., 29./30.6.: **Paradiesspiele: „Der Zwischenfall“** – Freilichttheater nach einem Roman von J.M. Lutz, Festspielbühne vor dem Rathaus, ab 20.30 Uhr.

So., 30.6.: **Oldtimertreffen**, Pfarrhof Hirschenhausen bei Jetzendorf, ab 9 Uhr.

So., 30.6.: **Kleiner Flohmarkt**, Kauflandparkplatz, 6 bis 14 Uhr.

So., 30.6.: **Schwimmabzeichenabnahme**, Wasserwacht Pfaffenhofen, Freibad, 10 Uhr.

So., 30.6.: **Paradiesspiele: „Der Boandlkramer sucht sein Paradies – Solo für einen Tod“**, Alte Eiche, Ingolstädter Str. 36, 20 Uhr.

Di., 2.7.: **Sommerkonzert** bei den Senioren, ev. Gemeindezentrum, 14.30 bis 16.30; Eintritt frei.

WOLNZACHER ANZEIGER

Fr., 28.6.: **Hochwasser-Benefizkonzert**, Marktkapelle Manching, Preysinghalle, 19.30 Uhr.

Fr., 28.6. bis Fr., 5.7.: **Ausstellung „Creativ Emotion“**, Rathauskeller Wolnzach.

Sa., 29.6.: **Weinfest**, Marienplatz, ab 19 Uhr.

Sa., 29.6.: **Sommerkonzert** der realtime-Musikschule, Zimmerlei Alt, Rohrbach, ab 19.30 Uhr.

So., 30.6.: **Dorrfest** in Rinnberg, ab 11 Uhr.

So., 30.6.: **Frühschoppen** des Imkervereins, Gasthaus zur Post, 10 Uhr.

Mi., 3.7.: **Markt** vor dem Rathaus, 14 bis 18 Uhr.



Sonderführung durch die Ausstellung „Mainburg und London“

Mainburg. Ein interessantes Leben führte der Hallertauer Gastwirtssohn Johann Georg Scharff. Er wurde 1788 in Mainburg geboren, studierte Kunst in München, wollte nach Frankreich und gelangte durch die Kriegswirren nach der Schlacht bei Waterloo mit britischen Truppen nach England. Seine Bilder und Skizzen von Londoner Straßenszenen schildern in vielen realistischen Details das damalige Leben in dieser Großstadt. 1845/47 besuchte er noch einmal seine Heimat und schuf hier ähnliche Bilder von Mainburg und Umgebung, von Regensburg und München, Stadtansichten und Darstellungen der Arbeit in

Stadt und Land. Der Heimat- und Kulturkreis Pfaffenhofen organisiert eine Sonderführung durch die Ausstellung am Samstag, 29. Juni. Die Führung beginnt um 14.45 Uhr im Heimat- und Hopfenmuseum Mainburg und kostet 2,- Euro pro Person. Sie können direkt dorthin fahren oder um 14 Uhr am Schlachthofparkplatz in Pfaffenhofen Fahrgemeinschaften bilden. Am Schlachthofparkplatz erwartet Sie Ursula Beyer, am Heimatmuseum in Mainburg Claudia Erdenreich. Es können maximal 20 Personen teilnehmen, deshalb ist eine Anmeldung nötig unter claudia.erdenreich@gmx.de oder 01 71 / 4 47 10 22.

Martin Trapp Garten- und Landschaftsbau
Tag der offenen Gartentür So. 30. Juni 10 bis 18 Uhr
Gabes 8b 85283 Wolnzach www.trapp-gartenbau.de

Tierschutzverein Hallertau feiert sein 5-jähriges Jubiläum

Seysdorf. Am Samstag, den 29. Juni feiert der Tierschutzverein Hallertau u.U. seinen 5. Geburtstag mit einem großen Fest auf dem Gelände in Seysdorf. Neben einer Tombola mit attraktiven Sachpreisen, einem Flohmarktstand, Hundefriseur, kulinarischen Köstlichkeiten und Musik bietet der Tierschutzverein auch die Besichtigung der Tierherberge so-

den 29. Juni feiert der Tierschutzverein Hallertau u.U. seinen 5. Geburtstag mit einem großen Fest auf dem Gelände in Seysdorf. Neben einer Tombola mit attraktiven Sachpreisen, einem Flohmarktstand, Hundefriseur, kulinarischen Köstlichkeiten und Musik bietet der Tierschutzverein auch die Besichtigung der Tierherberge sowie Informationen und Beratung rund ums Haustier und zu den Aktivitäten des Vereins an. Alle Tierfreunde sind herzlich eingeladen mitzufeiern. Parkmöglichkeiten sind auf dem Nachbargrundstück der Fa. Landschaftsgärtneri Zieglertrum gegeben. Bitte nicht auf dem Grünstreifen vor der Tierherberge parken.

Musikalischer Blumenstrauß im evangelischen Senioren-Café

Pfaffenhofen. „Ich lade gern mir Gäste ein“, diese Arie des Grafen Orlovsky aus der berühmten Johann Strauss-Operette „Die Fledermaus“ ist das Motto eines beschwingten Kaffeetrinkens nachmittags, zu dem die evangelischen Senioren am Dienstag, den 2. Juli um 14.30 Uhr ins evangelische Senioren-Café in der Joseph-Maria-Lutz-Str. 1 in Pfaffenhofen einladen. Die Sopranistin Judith

Spindler, die Mezzosopranistin Simone Brückner und der Pianist Max Hanft haben einen großen bunten Blumenstrauß bekannter und nicht so bekannter Arien, Lieder und Melodien aus Klassik, Operette und Musical zusammengestellt, der die Gäste auf die für uns liegende schöne Jahreszeit einstimmen soll. Natürlich sind nicht nur Senioren zu diesem Konzert herzlich willkommen.



„Starker Rücken“

So bleibt Ihr Rücken gesund und fit! Bleiben Sie in Bewegung

Die Volkskrankheit „Rücken“ schlägt alle Rekorde. Kennen Sie jemand, der noch nicht über Schmerzen im Rücken geklagt hat? Genau! Jeder 2. Deutsche hat irgendwann mal Rückenbeschwer-

Gym-Studio Attenhofen
Pilates Rückenfit • Power-Gym Einzel-Training
www.gymstudio.de
Ingrid Summerer-Kratzer 84091 Attenhofen 087 51 / 34 99 - 01 70 / 2 73 19 66

RÜCKENSCHMERZEN der Personal-Trainer mit viel Erfahrung und sehr guter Ausbildung hilft sofort!
Sommerspecial im Gymstudio!
• Du hast nicht regelmäßig Zeit?
• Bist nur kurzfristig in der Gegend?
• Oder möchtest nur schnuppern?
• Komme einfach vorbei!

PHYSIOTHERAPIE pt-eh ELISABETH HACKER
Rückentraining für jedermann mit **VARIOSLING**
Therapie für Kräftigung der Rückenmuskulatur und Stabilisierung des Rumpfs.
Wir gehen auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein!

Praxis in Zolling Freisinger Str. 3 Tel. 081 67 / 30 64 08 Fax 081 67 / 30 64 07
Praxis in Attenkirchen Hauptstr. 5 Tel. 081 68 / 99 92 79 Fax 081 68 / 29 80 43
Alle Kassen und Privat

Wir machen Ihren **RÜCKEN FIT** **WIP CARD**

Bei Abschluss einer Mitgliedschaft: **2 MONATE GRATIS trainieren!**

Von Mai bis 30. September können Sie mit der VIP-Card das Ultra-Power Programm von Positiv Fitness nutzen*.

Für unschlagbare **49,- €** trainieren und relaxen Sie **All-Inclusive** einen ganzen Monat lang in unserer fantastischen Anlage – ein unglaubliches und begeisterndes Angebot.

WE ARE FAMILY POSITIV DIE FITNESS & WELLNESSGRUPPE www.positiv-gruppe.de
POSITIV WOLNZACH PREYSINGSTRASSE 64 85283 WOLNZACH FON 08442.677300



„Starker Rücken“

den. Dabei werden die Patienten immer jünger. Rückenschmerzen sind ein Phänomen der modernen sitzenden Gesellschaft. Durch das viele und oftmals falsche Sitzen verspannt und verschlackt die Muskulatur. Die Ursachen können aber auch psychischer Natur sein. Wenn Sie sehr angespannt sind, schlägt sich dies nicht selten im Rücken nieder. Die Haltung verschlechtert sich, Muskeln verkrampfen und beginnen zu schmerzen. Mangelndes Rückentraining rächt sich dann. Wenn es Sie erwischt hat, hilft im ersten Schritt oft Wärme. Durch eine Wärmflasche oder ein heißes Bad können die Muskeln sich entspannen. Treten die Schmerzen vermehrt morgens auf, lohnt sich vielleicht auch ein Blick auf Ihre Matratze – und womöglich ein Austausch. Gleichzeitig kann morgendlicher Schmerz aber auch Zeichen eines konkreten Bandscheibenproblems sein.

Das A und O gegen die meisten, auch akuten, Rückenschmerzen – und insbesondere zur Vorbeugung – ist jedoch Bewegung. Ausschlaggebend ist die richtige „Dosis“. Oft macht sich der Schmerz bei bestimmten Bewegungen bemerkbar, so dass man dazu tendiert, sich weniger zu bewegen und Schonhaltungen einzunehmen. Dies jedoch führt dazu, dass die Muskeln verkümmern und die Wirbelsäule immer weniger stützen können. Asymmetrien bilden sich aus und verändern die Statik hin zur Belastungshaltung. Damit es erst gar nicht so weit kommt, ist ein regelmäßiges Rückentraining sinnvoll. Kräftige Muskeln entlasten die Wirbelsäule. Durch Bewegung werden sie zudem gut durchblutet, Gewebsschlacken abgebaut. Bereits vorhandene Verspannungen lösen sich. Allgemeine und individuelle, physiotherapeutisch begleitete Rückengymnastik, Pilates u.v.m., wie sie in unserem Positiv-Studio in Wolnzach angeboten werden,



aber auch Schwimmen und Nordic Walking, eignen sich zur Stärkung des Rückens“, empfiehlt Stella Weinstock, Physiotherapeutin und Geschäftsführerin des Positiv-Fitness-Studios in Wolnzach. Sie führt weiter aus: „Funktionelles Training, bei dem der ganze Körper eingesetzt und der Rumpf stabilisiert wird, ist für jeden die optimale Hilfe zur Vorbeugung und Beseitigung nicht nur von Rückenproblemen, sondern von den meisten Problemen des gesamten Bewegungsapparates. Wir erweitern zurzeit verstärkt unser Angebot dahingehend, auch im Kursbereich, durch AEROSLING-Kurse. Hierüber werden wir bald extra berichten müssen, so umfangreich sind die Vorzüge! Sie dürfen also neugierig sein!“ Rückenschmerzen sind zwar sehr unangenehm, aber in der Regel kein Grund zur Besorgnis, sondern eine Aufforderung Ihres Körpers an Sie, das Bewegungstraining zu beginnen. Die allermeisten Beschwer-

den, auch bei bereits bestehenden Bandscheibenvorfällen, sind damit sehr gut in den Griff zu bekommen, so dass es Ihnen bald wieder richtig gut geht. Stärken Sie Ihre Muskulatur und lernen Sie zu entspannen – Ihr Rücken wird es Ihnen sehr danken. (ket)

Wir bedanken uns für die fachliche Beratung bei **Stella Weinstock, Geschäftsführerin Positiv Fitness, Wolnzach.**



THERAPIEZENTRUM Reichertshofen
Physiotherapie & Osteopathie
Fitness & Wellness
Gotteshofener Str. 1a - 85084 Reichertshofen Tel. 08453 / 9011 - www.therapiezentrum-voltz.de

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind keine Diagnose, sondern ein Symptom! Die Ursachen für Rückenschmerzen sind vielfältig. Der erste Weg des älteren, wie auch des jüngeren, Menschen sollte bei chronischen oder wiederholt auftretenden Rückenschmerzen zunächst zum Hausarzt führen. Dieser stellt eine rein muskuläre oder eine inter-

nistische Erkrankung als Ursache für Rückenschmerzen fest oder schließt sie aus. Wenn er sie ausschließen kann, führt der Weg in der Regel zum Orthopäden. Hier erfolgt häufig die erste bildgebende Diagnostik (Röntgenbilder der Wirbelsäule, CT oder MRT-Untersuchung). Sehr oft ist mit nicht operativen, sogenannten konservativen, Maßnahmen ein durch Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule bedingter Rückenschmerz sehr gut beherrschbar. In gut 30% der Fälle ist er das aber nicht! Diese Patienten sollten den Weg zum Neurochirurgen wählen. Dieser ist auf die operative und nicht operative Behandlung massiver Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule spezialisiert und damit fachlich kompetenter Ansprechpartner für eine sachliche Beratung. Sollte eine Operation notwendig sein, wird diese mikrochirurgisch unter maximaler Schonung der Nervenstrukturen durchgeführt. **Tipp:** Die Entscheidung für eine Behandlung trifft immer nur der Patient. Im Vorteil ist der, der nicht beworben, sondern beraten wurde!

NEUROCHIRURGIE INGOLSTADT DR. MED. A. RADANDT-OBERMAIER

Fachärztin für Neurochirurgie
Tätigkeitsschwerpunkte nach eigenem Angebot

- Konservative und operative Wirbelsäulentherapie
- Schmerztherapie

Dr. med. Antje Radandt-Obermaier
Pfarrgasse 9, 85049 Ingolstadt
Tel. 08 41/1 70 44 oder 1 70 45, Fax 08 41/1 70 11
info@neurochirurgie-ingolstadt.de, www.neurochirurgie-ingolstadt.de

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 8–13 Uhr / Mo., Di., Do. 14–17.30 Uhr oder nach Vereinbarung

