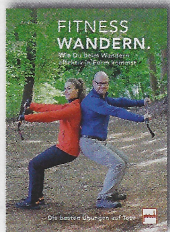


► NEUES AUF DEM BÜCHERMARKT

André Uzulis: Fitnesswandern



„Wundermittel Wandern“ – so heißt es auf dem Klappentext des neuen Fitnesswanderführers von Dr. André Uzulis. Das Buch erscheint gerade zur rechten Zeit, denn Wandern ist der Trendsport in Deutschland. Rund 40 Millionen Menschen sind auf den 400.000 Kilometern Wanderwegen in der Republik unterwegs. Gute 8.000 Kilometer davon werden vom Eifelverein betreut. Zwischen Köln und Koblenz, Aachen und Trier kann man also bei Wanderungen durch die schönen Landschaften der Eifel ganz nebenbei auch die eigene Fitness und Kondition trainieren.

Das Buch gliedert sich in drei Teile. Zunächst geht es allgemein um das Thema Wandern, Gesundheit und Fitness. Dabei wird Gesundheit auch verstanden als seelisches Wohlbefinden. Entsprechend werden auch fernöstliche Trainingsmethoden wie Qigong und Yoga neben der traditionellen Funktionsgymnastik vorgestellt. Praktische Fitness-Übungen, die gut in eine Wanderung integriert werden können, sind Thema des zweiten Teils. Hier werden 80 Mobilisations-, Kraft-, Koordinations-, Partner- und Dehn-Übungen vorgestellt, sowie, passend zum Kontext, Übungen mit Wanderstöcken. Die meisten der Übungen sind sicherlich bereits bekannt, das Buch motiviert aber, diese auch tatsächlich in die nächste Wanderung einzubauen oder sogar – und dies wird im dritten Teil präsentiert – einen individuellen Trainingsplan aufzustellen. Uzulis kombiniert dazu Übungen der verschiedenen Bereiche zu Angeboten für Einsteiger, Könner, Spezialisten und als Kompaktprogramm. Für Übersichtlichkeit sorgt die farbliche Markierung der verschiedenen Übungselemente von Rot für Mobilisation bis blau für Dehnung. Als zertifizierter Wanderführung weiß Uzulis natürlich, dass eine gute Markierung beim Wandern das A und O ist.

Das Schönste im Buch sind aber die vielen Fotos, auf denen die Übungen vorgestellt werden und die zum Mitmachen einladen. Das Buch ist ein idealer Begleiter für alle, die beim Wandern noch ein bisschen mehr für sich und ihre Gesundheit tun wollen und dies unabhängig von allen Trimm-Dich Einrich-

tungen, sondern genau da, wo die Natur die schönsten Trainingsplätze für uns bereithält.

André Uzulis: *Fitnesswandern. Wie Du beim Wandern effektiv in Form kommst* Pietsch-Verlag, ISBN 978-3-613-50924-5, 191 Seiten.

Petra Holz

Interview mit Rolf Seel



Düren. Lebendige Eifeler Porträts – so steht es auf dem Titelblatt des neuen Magazins „Eifel leben & erleben“, herausgegeben von dem Verleger Ralph Sondermann. Jetzt ist gerade das zweite Heft erschienen im renommierten Eifel-Verlag, und da darf ein Porträt des Hauptvorsitzenden des Eifelvereins Rolf Seel nicht fehlen.

„Die Eifel ist wunderschön – ein Besuch lohnt sich wirklich.“ Sein Credo weiß Seel bei einer gemeinsamen Tour mit Sundermann in seinem „Heimatrevier“, der Drover Heide, gut zu vermitteln. Als ausgewiesener Eifel-Kenner hat Seel auch ein paar Geheimtipps parat, denn per pedes und auf dem eBike hat er sich die Heimat erwandert und erfahren. Nach dem Hochwasser in Teilen der Eifel liegt Rolf Seel diese Botschaft am Herzen: Wandern in der Eifel ist möglich – und es lohnt sich.

Das vollständige Interview ist abgedruckt im Magazin „Eifel leben & erleben“, das am 2.12.2021 im Eifel-Verlag erschienen ist. Erhältlich ist das Heft im Buchhandel und im Verlag des Eifelvereins (<https://eifelverein.de/index.php/verlag>). Der Preis beträgt EUR 5,50.

Bei Bezug des Heftes über den Eifelverein-Verlag spenden wir 50 Cent pro Heft für unsere Aktion „Strukturhilfefonds Hochwasser 2021“ zum Wiederaufbau zerstörter Wanderwegeinfrastruktur in der Eifel.

Petra Holz

Kleines Buch – großes Thema



Das Thema „Klimawandel“ ist allgegenwärtig. Und fast wie nicht anders zu erwarten, je mehr man in den Medien darüber liest, umso mehr ist man verwirrt. Das Thema ist sehr komplex. Hier kommt das Buch „Machste dreckig – machste sauber: Die Kli-