

Dickes Lob an den Segel-Sport-Club SSCRO

Ein Tag, der nie vergehen sollte. Blinde und Sehende segeln auf dem Bodensee. Sonntagmorgen (30. Juli 2017) wurden wir im Hafenglöggli mit Gipfeli und Kafi empfangen, zu aller Sicherheit instruiert und gewappnet mit Schwimmwesten, hiess es: Alle Mann an Bord! Sonnenschein und Brise im Gesicht spüren, Blinde und Sehende genossen gemeinsam den Segelsport, ein unbeschreibliches Gefühl. Wieder auf festem Boden, gab es Grilladen, und alle wurden danach herzlich verabschiedet. Ein dickes Lob an den SSCRO-Präsident Markus Senn und an alle, die hinter dieser Idee standen. ●

Rico und Esther Bosshardt, Holzenstein



Herzlich Willkommen

Das ist der Slogan der Gemeinde Romanshorn, die am Wochenende von den Besuchern des Seenachtfestes mit Füessen getreten wurde; was ist aus dem Respekt vor Sauberkeit und Anstand in unserer Gesellschaft geworden. Erschreckend musste ich am Sonntagmorgen feststellen, welch Unrat auf Strassen, Gehwegen und Anlagen deponiert wurde, der zu Lasten des Steuerzahlers von Romanshorn entfernt wird. Welch' trauriges Resultat!!!! ●

Esther Rüegg

Pilates stärkt den Rücken – die Kraft aus der Mitte

Die Rheumaliga Thurgau «Bewusst bewegt» bietet mit der Pilates-Methode ein ganzheitliches Körpertraining.

Kursleitung:

Eliana Kaufmann, Pilates Instruktorin

Mit Kraftübungen, Koordination, Stretching, Atemtechnik wird die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gestützt. Bewusste Bewegungen kräftigen die Rumpfmuskulatur sowie die Muskeln des Beckenbodens gezielt und gelenkschonend.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion kann gerne besucht werden.

Auskunft, Kursprogramm und Anmeldung unter: Rheumaliga Thurgau, www.rheumaliga.ch/tg, 8280 Kreuzlingen, Holzäckerlistrasse 11b; Telefon 071 688 53 67. ●

Kursstart:

Montag, 21. August 2017, 9 bis 10 Uhr, Sporthalle Arbon, St.Gallerstrasse 69

Rheumaliga Thurgau,
Marianne Häberli

Sonnenschutz senkt Hautkrebs-Risiko

Die Thurgauische Krebsliga sensibilisierte die Besucher in der Badi Romanshorn zum Thema Sonnenschutz.

Die UV-Strahlen der Sonne sind die Hauptursache für die Entstehung von Hautkrebs. Jedes Jahr erkranken in der Schweiz rund 2'450 Menschen an einem Melanom. Mit wenigen Massnahmen kann jede und jeder sein persönliches Risiko senken. Badende können sich mit wasserfesten Sonnenschutzmitteln schützen. Schwitzen und Abreiben beim Abtrocknen verringert jedoch den Schutz. Um ihn aufrechtzuerhalten, ist ein wiederholtes Auftragen des Sonnenschutzmittels erforderlich.

Die Thurgauische Krebsliga bot im Rahmen ihres Schwimmbadbesuchs den Gästen einen Wettbewerb an und verlost mehrere Sonnenschutzmittel – und verteilte Sonnencreme-Müsterli sowie Informationsbroschüren.

Die Thurgauische Krebsliga berät und informiert zu allen Fragen rund um das Thema Krebs. Telefon: 071 626 70 00. ●



Heidi Wirth, freiwillige Mitarbeiterin der Thurgauischen Krebsliga, gibt einer Schwimmbadbesucherin Auskunft über den Sonnenschutz.

Thurgauische Krebsliga

