

Am Sonntag auf dem Frühlingsfest

# Die tz macht Sie zum Jonglage-Weltrekordler

## ... aber nur, wenn Sie es bis jetzt noch nicht können

Schauen Sie auch so gerne Akrobaten, Artisten und Magiern zu? Wollten Sie schon immer mal eines der Kunststücke lernen, am liebsten das Jonglieren mit den kleinen Zauberbällen? Dann nix wie hin zum Frühlingsfest auf die Theresienwiese! Denn am nächsten Sonntag (23. April), zwei Tage nach Beginn der Mini-Wiesn, startet Profi-Jongleur Stephan Ehlers

exklusiv mit der tz einen Weltrekord-Versuch! Der Münchner will 33 tz-Lesern in maximal 33 Minuten das Jonglieren mit drei Bällen beibringen. In der Zeit von 3 Uhr nachmittags bis exakt 3.33 Uhr.

Die wichtigsten Infos zum Frühlingsfest lesen Sie in unserer Beilage tz-plus auf Seite 3

Teilnehmen kann jeder, der Jonglier-Anfänger und mindestens 16 Jahre alt ist. Interessierte können sich ab sofort per E-Mail unter [info@rehoruli.de](mailto:info@rehoruli.de) (bitte Name und Alter angeben) anmelden und sollten am Rekord-Tag bereits um 14.30 Uhr auf die Festwiese in die Nähe der Truck-Ausstellung kommen.



Die Mini-Wiesn ist schon aufgebaut F.:rk

Übrigens: Mitmachen lohnt sich gleich doppelt! Für alle, die sich bis zum Samstag anmelden, ist je ein Set Profi-Jonglierbälle reserviert. Und einen Gutscheine für ein halbes Hendl gibt's noch obendrauf.

Natürlich ist der Rekordversuch offiziell beim Guinnessbuch-Komitee angemeldet. Die derzeit gültige Bestmarke halten 27 Berliner, die das Werfen und Fangen von drei Bällen in 44 Minuten erlernten. Aber was diese Preußen können, können wir Münchner doch schon längst...

### Jonglier-Tipps

### So lernen Ihre Bälle fliegen!

„Jeder kann jonglieren lernen“, sagt Profi Stephan Ehlers. Für alle Fans der kleinen Zauberbälle, die am Sonntag keine Zeit haben, hat er folgende Tipps:  
 ■ Anfänger brauchen nicht unbedingt Jonglier-Bälle. „Es reichen auch Socken, zur Kugel geformt.“ Was den Vorteil hat, dass Socken – anders als z.B.

Äpfel – beim Runterfallen nicht matschig werden. Übrigens: Das Idealgewicht für Jonglier-Gegenstände beträgt rund 100 Gramm.  
 ■ Stellen Sie sich am besten vors Bett oder Sofa. „Dann laufen Sie nicht ständig den Bällen hinterher.“  
 ■ Ganz wichtig: „Werfen Sie nicht über Stirnhöhe! Nur dann kann Ihr Gehirn die Bälle noch verfolgen.“  
 ■ Zudem sollte man immer zur Mitte werfen, „als ob

man mit den Bällen die Nasenspitze treffen wollte.“  
 ■ Die Arme sind beim Wurf locker, Ober- und Unterarm stehen am besten im rechten Winkel zueinander.  
 ■ Das Fangen sollte lautlos erfolgen. Wie das zu schaffen ist? „Indem die Fanghand dem Ball entgegengeht und so den Aufprall abmildert.“  
 ■ Das Jonglieren mit zwei Bällen geht theoretisch so: „Wenn der erste Ball auf Augenhöhe ist, muss Hand

Nummer zwei den zweiten Ball loswerfen.“ Und natürlich kurze Zeit später Ball Nummer eins fangen.  
 ■ Mit drei Bällen wird's komplizierter: Ist Ball eins auf Augenhöhe, wird Ball zwei geworfen. Ist dieser wieder auf Augenhöhe, folgt Ball drei. Während Ball eins gerade in Hand zwei landet...  
 ■ Stephan Ehlers jongliert nicht nur mit Bällen. „Im Prinzip geht alles, was man gut greifen kann.“ Beispielsweise auch „Klobürsten, Klostopfer oder Schneebesens“.



Fit für den Weltrekord-Sonntag: Profi-Jongleur Stephan Ehlers Foto: Westermann

## Jonglieren macht sogar klug!

... und 100 weitere Gründe, die Ball-Zauberei zu lernen

Er kann sich ein Leben ohne Jonglieren gar nicht mehr vorstellen: Stephan Ehlers (45), Wahlmünchner, Profi-Jongleur und Motivationstrainer, hat fast überall seine kleinen Zauberbälle dabei. Oder greift wahlweise schon mal zu Handys, Fußballen oder Klobürsten. Doch viel wichtiger ist ihm, dass alle interessierten tz-Leser erfahren: „Jonglieren hat viele positive Auswirkungen auf unser Leben. Jonglieren ist vor allem eines: Gehirn-Training pur!“



Jonglieren macht auch in der Gruppe Spaß Foto: dpa

Letzteres ist wissenschaftlich belegt. Einer Studie von Forschern der Universitäten Regensburg und Jena zufolge fördert Jonglieren die Zusammenarbeit unserer beiden Gehirnhälften. Der linken, analytischen und der rechten, visuellen, wo auch Kreativität und Gefühle sitzen. Zudem lässt das regelmäßige Werfen und Fangen von Gegenständen das Hirn sogar anwachsen

– obwohl man das bei Erwachsenen bisher nicht für möglich hielt.

Bei zwölf Testpersonen, die drei Monate lang trainierten, gab's vor allem Zuwächse in zwei Gehirnzentren: in Regionen, die fürs Bewegungs-Se-

hen und fürs Greifen zuständig sind. Und unter anderem fürs Werfen, Verfolgen und Fangen von Jonglier-Bällen. Experte Stephan Ehlers könnte noch viele weitere gute Gründe fürs Jonglieren aufzählen. „Mindestens 101“, wie er sagt. So soll der Umgang mit den Zauberbällen auch noch

Konzentration und Körpergefühl fördern, sogar gegen Lese- und Schreibschwächen helfen und nicht zuletzt Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen steigern.

Der Münchner hat bereits hoch bezahlten Managern die Bälle in die Hand gedrückt, Ex-Verbraucherschutzministerin Renate Künast oder Stars wie Schauspieler Armin Rohde. Er hat eine neue Lernmethode entwickelt (siehe [www.rehoruli.de](http://www.rehoruli.de)), die „fast idiotensicher ist“. Mit eben dieser Methode wagt er jetzt den Weltrekord-Versuch.

Doch Hand aufs Herz: Warum hat er fast nichts anderes als Jonglieren im Kopf? „Weil's einfach enorm Spaß bringt und mutig macht.“ Denn Stephan Ehlers ist davon überzeugt, „dass Menschen, die über ihren Schattenspringen und Jonglieren erlernen, auch mit mehr Mut ihr Leben in die Hand nehmen...“. DET

# Alice. Die schönste Flatrate.

Für 44,90 Euro/Monat rundum sorglos mit Telefonanschluss und DSL-Internetzugang (bis zu 2.000 Kbit/s Downloadgeschwindigkeit) inklusive aller Gespräche ins deutsche Festnetz und rasanten Surfens ohne Limit.\*



Infos und bestellen:  
 0800 411 0 411 • [www.alice-dsl.de](http://www.alice-dsl.de)

Kostenlose Hotline (aus d. dt. Festnetz) rund um die Uhr, 7 Tage die Woche.



Die schönste Verbindung.

\*Grundgebühr für Alice Fun, außer Sondernummern, weitere Sprachpreise: ins Ausland (zonenabhängig) 7,9 - 129,9 Ct./Min., in alle Mobilfunknetze 22 Ct./Min., Versandkosten Modem 9,90 Euro, Preise inkl. MwSt.; kündbar 4 Wochen zum Monatsende. Aktion „Kein Einrichtungspreis“ bis 30.06.06 - Alice gibt's in immer mehr Anschlussgebieten. Weitere Infos und Produktverfügbarkeit auf [www.alice-dsl.de](http://www.alice-dsl.de)

## Bande fälscht MVV-Monatskarten

Im Kreis von Aussiedlern aus der ehemaligen Sowjetunion hat es sich rasch herumgesprochen: Bei Alexander P. gab's MVV-Monatskarten für etwa ein Drittel des Originalpreises. Der junge Sportlehrer war Mitglied einer Bande, die

von August 2004 bis März 2005 in München gefälschte Fahrausweise in Umlauf brachte. Jetzt steht der 24-Jährige vor dem Landgericht. Er sagt allerdings nichts. Wer die Monatskarten wie nachgemacht hat, kann der Staatsanwalt daher nur vermuten: Dem-

nach soll sich der Fälscher abgelaufene Karten verschafft, die alten Daten entfernt und neue aufgedruckt haben. Alexander P. soll insgesamt 128 falsche Netzkarten bestellt und von einem Mittelsmann bekommen haben. Der Prozess dauert an.