

## Laufgruppe mit Flexibilität

*Fitnesstreff der LAG für Menschen mit und ohne Behinderung*

### Wie früher einmal am Schloss Favorite

Gaggenau (BNN). „Das macht richtig Spaß mit den Stöcken“; meint Hermann Winter. Und geht schnell weiter, um den Anschluss an seine Gruppe nicht zu verlieren. Er ist einer der Teilnehmer des Lauf- und Fitnesstreffs, einem Angebot der „Offenen Hilfen“ der Lebenshilfe Rastatt/Murgtal. Jeden Montagnachmittag treffen sich Menschen mit und ohne Handicap, um gemeinsam in der umliegenden Natur des Bad Rotenfeler Kurparks ihre Runden zu drehen.

„Dank einer Spende der LAG Obere Murg sind wir nun auch mit neuen Walkingstöcken bestens ausgestattet“, freut sich Martina Lorenz. Die Mitarbeiterin der Offenen Hilfen, die sich normalerweise um die Organisation des Lauftreffs kümmert, hat kurzerhand einige Einführungsstunden zur richtigen Handhabung der Stöcke übernommen. Wer möchte, kann diese nun zum Nordic Walken nutzen. Aber auch „einfache“ Läufer sind willkommen. „Gerade die Unterschiedlichkeit der Teilnehmer und die entsprechende Flexibilität zeichnet die Laufgruppe aus“, so die Fachfrau für Rehabilitationssport Geistige Behinderung.

Seit einigen Monaten wird der Lauf- und Fitnesstreff regelmäßig in Bad Rotenfels veranstaltet. „Im Grunde eine Fortsetzung unseres bisherigen Lauftreffs beim Schloss Favorite in Rastatt-Förch“, erzählt Gabi Fuchs, Leiterin des Informations- und Beratungsbüros der Lebenshilfe. Gemeinsam mit Susanne Detscher, Bereichsleiterin Offene Hilfen, war sie die Initiatorin dieses Angebots. „Wir haben uns das Gelände rund um den Kurpark angeschaut und für gut befunden“, erzählt die Sozialarbeiterin. Eine Strecke um die fünf Kilometer sowie eine Strecke mit einer Länge von neun Kilometern wurde festgelegt.

„Je nach der Zusammensetzung der Gruppe und den Wünschen der Teilnehmer wird die Laufstrecke dann spontan festgelegt“, erläutert Fuchs.

Schnell waren mit Rolf Jägel, der ebenso wie Martina Lorenz im Besitz einer Lizenz für Rehabilitationssport Geistige Behinderung ist, Rita Ball, Eva Fütterer und Rico Wagner weitere ehrenamtliche Begleiter gefunden. Die Teilnehmerzahl liege stets bei acht bis zehn Personen. Meist werden dann zwei Gruppen gebildet, um unterschiedliche Strecken zurücklegen zu können. Auch Familien mit kleinen Kindern waren schon mit von der Partie. „Das Gelände bietet auch für Kinderwagen gute Möglichkeiten“; weiß Gabi Fuchs.

Vor jedem Lauf werden zuerst einige Aufwärmübungen gemacht. Dann erfolgt die Einteilung der Läufer, und ab geht es in die Natur. Schnell kommt Hermann Winter mit seiner Gruppe voran.

Er kann bald die Kühle des Waldes genießen. Manchmal laufe er auch zu Hause allein – aber: „In der Gruppe ist es viel schöner, da kann man auch reden und neue Leute kennenlernen“, meint der Mitarbeiter der Murgtal-Werkstätten.

### Service

Der Lauf- und Fitnesstreff findet immer montags von 16.30 bis 17.30 Uhr statt. Treffpunkt ist der Parkplatz „Thermalbad Rotherma“. Näher Informationen bei Martina Lorenz, Telefon (0 72 22) 9 04 85 55 53 oder E-Mail: [lorenz.martina@m-w.de](mailto:lorenz.martina@m-w.de).



IMMER MONTAGS geht es auf die Strecke, die unterschiedlich lang sein kann: Die „Offene Hilfe“ der LAG bietet Fitnessstraining für Menschen mit und ohne Behinderung. Foto: pr