

Auch „einfache“ Läufer sind willkommen

Lauf- und Fitnesstreff für Jedermann: Neue „Heimat“ im Kurpark Bad Rotenfels

Gaggenau (red) – „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 Montagmorgen treffen sich Menschen mit und ohne Handicap, um gemeinsam in der umliegenden Natur des Bad Rotenfels Kurparks ihre Runden zu drehen.

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



Im Kurpark Bad Rotenfels setzt die Lebenshilfe Rastatt/Murgtal ihren Lauftreff fort, der bislang bei Schloss Favorite stattfand.

Foto: pr

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. 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 Be-

hinderung 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 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 alleine, aber: „In der Gruppe ist es viel schöner, da kann man auch reden und neue Leute kennenlernen“, meint der Mitarbeiter der Murgtal-Werkstätten.

Der Lauf- und Fitnesstreff findet immer montags von 16.30 bis 17.30 Uhr statt. Treffpunkt ist der Parkplatz „Thermalbad Rotherma“ im Kurpark. Nähere Informationen gibt es bei Martina Lorenz, ☎ (07222) 90485553, oder per E-Mail an: lorenz.martina@m-w-w.de.