

Wehr

Badische Zeitung vom Mittwoch, 17. August 2005

Ein Forum für die Fitness ☆

Am Dienstag, 23. August

WEHR (BZ). Im Vorfeld des Jubiläums „15 Jahre Wehratallauf“ veranstaltet die Stadt Wehr zusammen mit den Lauffreunden Wehr ein Fitnessforum unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Michael Theater. Nicht nur der ehemalige deutsche Spitzenläufer Herbert Steffny – WM- und Olympiateilnehmer, Bronze-Gewinner EM-Marathon 1986, 16-facher Deutscher Meister, Buchautor, Laufberater unter anderem von unserem Außenminister Joschka Fischer – wird mitwirken, sondern auch der ehemalige Torwart Günter Wienhold. Bei der Olympiade in München 1972 stand er im Tor und spielte ferner für Eintracht Frankfurt sowie für den Sport Club Freiburg. Er wird über die „Masai-Barfuß-Technologie“ berichten und wie er seine durch das Fußballspielen stark in Mitleidenschaft gezogenen Füße wieder in Ordnung brachte.

Interessierte treffen sich am Dienstag, 23. August, im Frankenmattstadion um 16.30 Uhr zum Lauftreff und richtiges Dehnen mit Herbert Steffny. Treff für alle Leistungsklassen ist von 17 bis 18 Uhr. Zum Thema „Laufen ist gesund“ hält Günter Weinhold um 19 Uhr in der Stadthalle einen Vortrag zu Masai-Barfuß-Technik (MTB). In einem weiteren Vortrag „Laufend in Form“ spricht Herbert Steffny über Walking, Jogging, Running für Fitness und Gesundheit sowie über den Einstieg bis zum Marathon. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Diskussion.