

## Locker den Lauf-Virus verbreitet ☆

**Herbert Steffny machte beim „Wehrtaler Fitnessforum“ Appetit auf regelmäßiges Laufen / Vortrag und Workshop**

Von unserem Mitarbeiter

Justus Obermeyer



**Wehr. Mit einem erfolgreichen Marathonläufer durchs Wehratal joggen – das erstmals veranstaltete „Wehrtaler Fitnessforum“ machte es möglich: Erst lief Herbert Steffny, mehrfacher Deutscher Meister, mit den Wehrer Hobby-Sportlern, anschließend infizierte er bei einem Vortrag in der Stadthalle wohl auch den letzten Zuhörer mit dem „Lauf-Virus“.**

Etwa 120 Interessierte aller Altersklassen wollten wissen, wie erfolgreiches und gesundes Training funktioniert. Organisiert wurde das Fitnessforum von den „Lauffreunden Wehratal“. Es soll den Wehratallauf, der am kommenden Samstag ausgetragen wird, in einen umfassenderen Zusammenhang stellen. Rund 40 Laufbegeisterte nutzen am Nachmittag die Gelegenheit, zusammen mit dem bekannten Sportler eine Stunde zu joggen. Alles in einem Tempo, bei dem sich die Läufer noch locker unterhalten konnten und so auch Experten-

Tipps vom Experten:  
Marathonläufer Herbert Steffny zeigte den Teilnehmern des Wehrtaler Fitnessf ...mehr

Tipps ergattern konnten. Ganz nach dem vom Profi propagierten Motto „Laufen ohne zu Schnaufen“. Immer umringt von Fragestellern ging es mehrmals auf die Runde vom Frankentattstadion zum Staudamm und wieder zurück.

Bei einem „Mini-Workshop“ gab Steffny dann Tipps für effektive Gymnastikübungen, mit denen einerseits Muskeln gedehnt, aber auch aufgebaut werden können. „Ihr müsst auch eure Schwächen trainieren, da habt ihr am meisten Verbesserungspotential“ lautet einer der Ratschläge Steffnys und führt gleich einige Übungen vor, die gemeinhin als „unangenehm“ gelten und deshalb gerne ausgelassen werden. „Für Krafraining braucht man keine Maschinen oder Geräte, das Körpergewicht reicht in aller Regel aus“, erklärte der Freiburger Herbert Steffny und ergänzte augenzwinkernd: „Für viele ist es eine Ausrede, dass sie keine Zeit fürs Studio haben. Aber das wichtigste Gerät haben sie immer dabei: Ihren Körper.“

Mit seiner lockeren Sprache weckt Steffny auch beim Vortrag abends in die Stadthalle die Begeisterung der Zuhörer. „Sportlich“ nenne sich heutzutage schon jeder, der im Internet surfe und dabei eine Tafel „Ritter Sport“ futtere, formuliert Steffny ironisch. Und: „Wir Jogger sind das herumlaufende schlechte Gewissen der Noch-Nicht-Läufer.“

Immer wieder werde Winston Churchill und sein Motto „No sports!“ zitiert, verbunden mit dem Hinweis dass er – trotz Zigarrenkonsum – über 90 Jahre alt geworden sei. Verschwiegen werde aber, so Steffny, dass er die letzten 20 Jahre im Rollstuhl saß und unter Verfolgungswahn litt. „Wir Läufer erhöhen unsere Lebensqualität“, ermunterte Herbert Steffny das Wehrer Publikum zu mehr Bewegung und gab Tipps für Einsteiger, Gelegenheitsjogger und ambitionierte Marathonläufer.

Was 70-jährige Läufer

alles draufhaben

Mit Untersuchungsergebnissen belegt er, dass 70-Jährige, die regelmäßig Sport getrieben haben, so gesund und leistungsfähig sind wie 50-jährige Untrainierte. „Wir Läufer leben nicht unbedingt länger, aber wir fallen viel fitter in die Gruft“, brachte es Steffny auf den Punkt und erntete dafür Lacher und Applaus. Die meisten Zuhörer waren schon längst passionierte Läufer – die anderen hat Steffny an diesem Abend motiviert, in Zukunft öfter die Laufschuhe zu schnüren.

Herbert Steffny läuft seit 1964 Wettkämpfe, gewann 16 Deutsche Meistertitel und als erster Deutscher eine Medaille bei einem internationalen Marathon-Wettkampf (Bronze bei der EM 1986). Seit 1989 ist der heute 52-jährige Diplom-Biologe Lauf- und Fitness-Trainer. Unter anderem bereitete er Joschka Fischer auf seine Marathonläufe vor.