

Steffny überträgt das Lauf-Virus

Erfolgreicher Marathonläufer und Trainer beim Wehrtaler Fitnessforum

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.

VON JUSTUS OBERMEYER

Wehr - Organisiert wurde das Fitnessforum von den "Lauffreunden Wehratal". Rund 40 Laufbegeisterte nutzten 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 und so auch Experten-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 Stadion 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. Er führt gleich mehrere Übungen vor, die als "unangenehm" gelten und deshalb gerne ausgelassen werden. "Für Kraftertraining braucht man keine Maschinen oder Geräte, das Körpergewicht reicht in aller Regel aus", erklärt Steffny und ergänzt augenzwinkernd: "Für viele ist es eine Ausrede, dass sie keine Zeit fürs Fitness-Studio haben. Aber das wichtigste Gerät haben sie immer dabei: Ihren Körper."



Tipps vom Experten: Marathonläufer Herbert Steffny zeigte den Teilnehmern des Wehrtaler Fitness-Forums wichtige Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

Foto: Obermeyer

Mit seiner lockeren Sprache weckt Steffny auch beim Vortrag abends in der 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. "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, dass er die letzten 20 Jahre im Rollstuhl saß und unter Verfolgungswahn litt. "Wir Läufer erhöhen unsere Lebensqualität", ermuntert er das Wehrer Publikum und gibt Tipps für Einsteiger, Gelegenheitsjogger und ambitionierte Marathonläufer. 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", bringt es Steffny auf den Punkt und erntet dafür Lacher und Applaus. Die meisten Zuhörer sind schon längst passionierte Läufer - die anderen hat Steffny an diesem Abend motiviert, in Zukunft öfter die Laufschuhe zu schnüren.

Diesen Artikel finden Sie im Online-Angebot unter

<http://www.suedkurier.de/lokales/badsaeckingen/wehr/art2993,1682620.html>

© SÜDKURIER

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SÜDKURIER GmbH