

Auf geht's: Im Zeichen des gesunden Sports

Von Walter Faas,

18. April 2017, 02:00 Uhr



Uuuuund werfen! Die Vorbereitungen auf das Sportabzeichen laufen jetzt an, vorige Woche gab's schon ein Probe-Training im Püttlinger Breitwies-Stadion (Foto). Diesen Dienstag, 18. April, 18 Uhr, wird dort als Vor-Programm der „Osterbauch-Weglauf-Lauf“ geboten, die eigentliche Saison startet eine Woche später. Fotos: Becker & Bredel



Ein lockeres Läufehen zum Aufwärmen gehört ebenfalls dazu.

Was ist über 100 Jahre alt, vereint Generationen und hilft gegen den „Inneren Schweinehund“? Das Deutsche Sportabzeichen! Zum Start in die Saison waren wir beim Probetraining in Püttlingen.

Unter dem Motto „Komm mit, mach mit, bleib fit“ beginnt an der Leichtathletikanlage Breitwies in Püttlingen am Dienstag, 25. April, die neue Sportabzeichen-Saison. Bis Oktober hat nun jeder Zeit, sich seine Häkchen in den Disziplinen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination abzuholen – unter fachlicher Anleitung erfahrener Sportpädagogen.

Dabei ist natürlich auch das Sport treiben wichtig, doch es geht nicht nur um den Sport an sich. Sich aufraffen und fordern, wissen wollen, wo man steht und bei allem noch Geselligkeit erleben, das alles gehört ebenfalls dazu.

Im vergangenen Jahr beispielsweise haben in Püttlingen 137 Menschen aller Altersstufen das Sportabzeichen geschafft. Rekord! Dafür wurde die Leichtathletik-Startgemeinschaft (LSG) Köllertal, deren Aktive „sich kümmern“, mit einem Preis des Landessportverbandes belohnt. Nun engagiert sich auch die Stadt Püttlingen, die sich gerne als „Gesundheitsstadt im Köllertal“ sieht, und appelliert an alle Vereine, Organisationen, Schulen und Privatpersonen, sich am Training zu beteiligen. „Ist ja auch nicht wirklich schwer“, betont Günther Wirtz, einer von vier Trainingsleitern der LSG, „wir lassen es ja moderat angehen.“

Beim Probetraining auf der schönen Leichtathletikanlage Breitwies absolvierten die Teilnehmer erst einmal eine lockere Aufwärmgymnastik, bevor sie zwei gemütliche Joggingrunden auf der frisch gereinigten Tartanbahn drehten. Erst dann ging's „ans Eingemachte“, nämlich an das Training an den Geräten.

Vera Krajewski und Carmen Breuer beispielsweise kommen aus der Skiabteilung und nutzen den Sommer regelmäßig für ein Alternativtraining, indem sie das Sportabzeichen ablegen. Auf die Frage, wie oft sie schon dabei waren, lachen beide und eine sagt: „Im vorigen Jahr haben wir es zum 25. Mal in Folge geschafft – unsere silberne Hochzeit, sozusagen.“

Alois Hergenbahn ist 78 Jahre alt, weiß gar nicht mehr, wie oft er schon „an der (Ansteck-) Nadel hängt“, und er schaffe das Sportabzeichen „jedes Mal mit Bravour“, bestätigen die Prüfer – zudem fährt Alois Hergenbahn im Winter Ski, im Sommer viel Fahrrad, und er sieht aus wie 50 – Sport hält offenbar jung. Das kann man auch Sieglinde Blasius bescheinigen: Sie ist 72 Jahre jung, wirkt topfit und ist mit 34 erfolgreichen Teilnahmen „Sportabzeichen-Rekordhalterin“ der Breitwies.

Hans Illner, Jahrgang 1954, hat sein erstes Deutsches Sportabzeichen 1966 geschafft und dafür im Büchlein noch ein Autogramm des bekannten Sportfunktionärs Hermann Neuberger (unter anderem langjähriger Präsident des Deutschen Fußballbundes).

„Jeder kann wählen, in welcher Übung er sich der Prüfung stellen will“, schreibt Püttlingens Bürgermeister Martin Speicher in einer Pressemail. Ob Schwimmen, Wandern, Laufen, Radfahren, Werfen, Seilspringen oder Geräteturnen – die Auswahl ist groß. Fußball-, Tischtennis- oder Tanzabzeichen können ebenfalls eingebracht werden.

Auch für Menschen mit Behinderung besteht die Möglichkeit, das Sportabzeichen abzulegen. „Hierzu wurden vom Deutschen Behindertenverband eigene Bedingungen festgesetzt“, heißt es in der Mitteilung der Stadt.

Zum Thema:

Trainingszeiten und der „Osterbauch-Weglauf-Lauf“ Die neue Trainingssaison beginnt am Dienstag, 25. April, 18 Uhr, an der Sportanlage Breitwies. Trainiert wird dann jeden Dienstag zwischen 18 und 20 Uhr. Mitmachen kann jeder. Eine erste Standortbestimmung ist bereits eine Woche zuvor möglich, wenn an diesem Dienstag, 18. April, ebenfalls um 18 Uhr, an gleicher Stelle der beliebte „Ostereierbauch-Weglauf-Lauf“ startet. Federführend ist die Leichtathletik-Startgemeinschaft 98 Köllertal (LSG), zu ihr gehören der TV Püttlingen und die DJK Köllerbach. Weitere Auskünfte bei den Übungsleitern Hubert Wingen, Telefon (0 68 06) 9 82 74 65, und Günther Wirtz, Telefon (0 68 98) 6 22 86. www.djkköellerbach.de
www.tvpuettlingen.de