

Sabine Keim führt auch Einsteiger behutsam ans Laufen – wohltuend für Körper und Geist Sportliche Begegnung mit der Natur



Ganz bewusst erleben die Läuferinnen die Natur.

Fotos: kaa

Für Sabine Keim gehört das Laufen zum Alltag wie Essen oder Zähneputzen. Sie ist überzeugt: Es hält körperlich und geistig fit und tut der Seele gut. Die Teilnehmerinnen ihrer Laufgruppe haben das auch erfahren. Ab Oktober leitet Keim einen Laufkurs auf dem nächsthöheren Niveau, zu dem Neuzugänge willkommen sind.

Über die Wohltaten des Laufens könnte Sabine Keim einen abendfüllenden Vortrag halten. Selbst joggt sie schon seit rund 30 Jahren, wobei das Ziel nie war, sportliche Höchstleistungen zu erbringen. Laufen sei für sie immer Ausgleich gewesen, sagt sie – zum Job, zum Alltag mit den Kindern oder was eben gerade anstand. Freiheit und Vergnügen, Naturerlebnis, Fitness und „den Kopf freikriegen“ sind einige Schlagworte, die sie mit der Bewegung im Freien verbindet. Ihre Kursteilnehmerinnen beschreiben das ganz ähnlich. „Ich habe gelernt, Ziele zu setzen und diese fokussierter anzugehen“, schreibt eine der Frauen auf der Website der Trainerin. Eine andere bezeichnet das Laufen als Outdoor-Körper-Wellness-Programm, „wenn man sich auf die Anstrengung einlässt“. Anstrengung gehört dazu wie zu jedem Sport. Die Kunst ist, langsam anzufangen. Der wahrscheinlich gravierendste Anfängerfehler sei, „dass man sich über-

fordert, indem man gleich mit jemandem mitläuft, der ein anderes Niveau hat“, sagt Sabine Keim. Da wird das Laufen schnell zur Qual und oft ähnlich schnell wieder beendet. Keim hat im Frühjahr einen VHS-Kurs mit acht Frauen begonnen, den alle Teilnehmerinnen erfolgreich absolviert haben. Eine wechselte danach ins Nordic Walking, zwei laufen jetzt privat, die anderen treffen sich auf eigenen Wunsch weiterhin zum Laufen.

Herangeführt hat sie die Frauen mit einem Training, bei dem Lauf- und Gehphasen wechseln, wobei von Woche zu Woche eine Steigerung stattfindet. „So gewöhnt man den Körper langsam daran“, erklärt Sport-Coach Keim. Nach und nach stellen sich Herz-Kreislaufsystem, Stoffwechsel, die Organe und der Bewegungsapparat mit Gelenken, Sehnen und Bändern auf die Belastung ein. Muskelkater am Anfang sei ganz normal, werde aber schnell weniger und verschwinde dann, sagt Keim. Wichtig sei regelmäßiges Training zwei bis drei Mal die Woche, wichtig seien aber auch Ruhetage zwischendrin, damit der Körper sich erholen kann.

Zu jedem Lauftermin gehört das Aufwärmen am Anfang ebenso wie Übungen für Haltung, Koordination und Stabilität am Ende. Auch Übungen des „Lauf-ABC“ wie Anfersen, Kniehebeläufe oder Skippen haben einen festen Platz.



Sabine Keim ist wichtig, dass das Laufen Spaß macht.

Mittlerweile können ihre Frauen in gemütllichem Tempo „auf jeden Fall eine gute Stunde durchlaufen“, versichert Keim. Das war für einige von ihnen nicht vorstellbar. Ihr Ziel sei gewesen, „einfach mal 30 Minuten zu schaffen, ohne mich gequält zu fühlen“, sagt eine. Die Fitness habe ganz klar aufgebaut, berichtet eine andere, sie merke das im Alltag beim Treppensteigen oder beim Radfahren. Als hilfreich empfanden sie den festen Treff mit den anderen, aber auch den systematischen Aufbau des Trainings. „Das langsame Anfangen, das macht man selbst so nicht“, sagte eine der Frauen: „Ich denke, das war wichtig.“

Sabine Keim hat auch Rückmeldungen über mehr Ausdauer und Kreativität im Beruf bekommen, was sie nicht überrascht. „Es ist nachgewiesen, dass Bewegung und Sport überhaupt im Gehirn neue Verschaltungen anlegen“, sagt sie. Zudem lerne der Körper beim Sport, zwischen Anspannung und Entspannung zu wechseln und damit auch im Alltag Stress besser zu bewältigen.

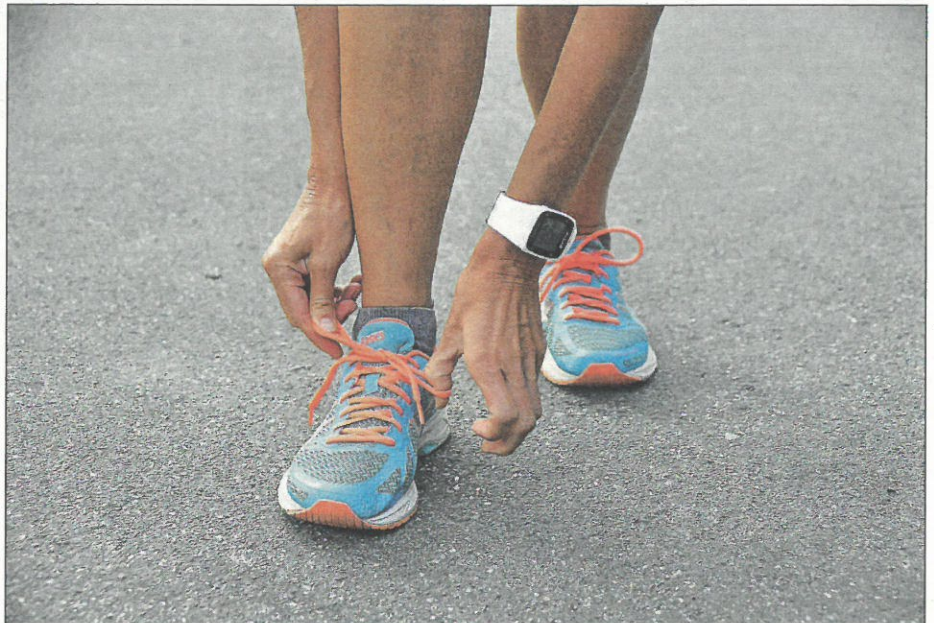
Einsteigern empfiehlt der Sport-Coach aus Dürnau, sich nicht zu überfordern, kleine Schritte zu tun und regelmäßig zu trainieren. Wer sich nebenbei unterhalten kann, ohne dass die Luft knapp wird – „Laufen ohne Schnaufen“ – bewegt sich in einem guten Bereich. Wer körperliche Beschwerden hat oder befürchtet, sollte vorab einen Check beim Arzt machen.

Ab Oktober startet die neue Gruppe. Voraussetzung ist, dass man 20 bis 30 Minuten in entspanntem Tempo laufen kann. Aber auch für Menschen, die früher mal gelaufen sind oder die viel radfahren und den Winter über eine andere Möglichkeit suchen, passe das Niveau, sagt Sabine Keim. Treffpunkt ist immer am Montagabend um 18 Uhr am Parkplatz bei der Saurierbrücke, erster Termin ist der 2. Oktober. Die Gebühr liegt bei 79 Euro für zehn Termine. Bei der VHS führt Sabine Keim über den Winter ihren Nordic-Walking-Kurs weiter.

kaa



Auch ergänzende Übungen gehören zu einem ganzheitlichen Lauftraining dazu.



Schuhe schnüren und los geht's - ab Oktober startet der nächste Laufkurs.

Hospizbewegung Göppingen schult Mitarbeiter des Altenzentrums St. Elisabeth

Thema „Was geschieht im Sterben“

Zu einer Fortbildung zu den Themen „Was geschieht im Sterben?“ und „Sterbende Menschen und deren Angehörige begleiten“ durfte Alexander Scheel, Pflegedienstleiter, die Koordinatoren der Hospizbewegung Göppingen Birgit Göser und Heidi Ellinghaus im Altenzentrum St. Elisabeth begrüßen.

Zunächst lernten die Mitarbeiter des Altenzentrums St. Elisabeth, was sich hinter den Begriffen „Hospiz“ und „Palliative Care“ verbirgt. Birgit Göser und Heidi Ellinghaus berichteten von ihrer Arbeit bei der Hospizbewegung Göppingen, die sich

im ambulanten Bereich an schwerstkranken und sterbende Menschen richtet. Die Mitarbeiter der Hospizbewegung begleiten die Menschen und deren Angehörige auf ihrem letzten Abschnitt ihres Lebensweges. Die Hospizbewegung Göppingen ist ein eingetragener Verein, der seine Arbeit durch Mitgliedsbeiträge, Spenden und Fördergelder der Krankenkasse finanziert. Göser und Ellinghaus gaben auch einen schönen Überblick zum Palliativnetzwerk im Landkreis Göppingen und zeigten auf, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Der zweite Teil der Fortbildung beschäftigte sich mit dem Thema „Sterbebe-

gleitung“. Hierbei wurden verschiedene Dimensionen des Sterbens betrachtet. Unter anderem wurde über die körperliche und soziale Dimension des Sterbens gesprochen und diskutiert. Als wichtiger Punkt, der im Rahmen der Sterbebegleitung zu beachten ist, wurde das Thema Selbstfürsorge angesprochen. Denn wer für andere da ist, muss aufpassen, dass er auch noch für sich selbst sorgt und einen Ausgleich schafft. Das Altenzentrum bedankt sich bei der Hospizbewegung Göppingen für die gute Zusammenarbeit und die Möglichkeit der Schulung der Mitarbeiter.

red