Gemeinsam für das Sportabzeichen trainieren

Anita Rudolf und Dr. Peter Reuß.

Mittwochmorgen, 8.30 Uhr, strahlender Sonnenschein. Schönste Bedingungen für das Training der PitFit-Gruppe von Dr. Peter Reuß. Schon seit Jahren trainieren die 26 Seniorinnen und Senioren zusammen, jede Woche und fast immer in der gleichen Besetzung. Der Jungspund unter den Sportlern ist 64 Jahre – im nächsten Jahr ist der größte Teil der Gruppe bereits über 80. Doch von ihrer Sportbegeisterung haben die Trainingsteilnehmer nichts verloren und trainieren nach wie vor regelmäßig gemeinsam.

Das Prinzip des PitFit-Konzepts von Peter Reuß ist einfach: für ein gutes und abwechslungsreiches Training braucht man nicht immer einen Sportplatz oder eine Sporthalle. Hier – mitten im Wald – findet er für seine Gruppe hervorragende Voraussetzungen für ein Fitnesstraining. Aufwärmen an Bäumen statt an Bänken, gelenkschonendes Seilspringen auf dem Waldboden – Peter Reuß schafft es immer, trotz unterschiedlichen Jahreszeiten ein abwechslungsreiches Training zu gestalten.

Herausforderung Sportabzeichen

Dazu gehört natürlich auch das Deutsche Sportabzeichen. Obwohl der Wettkampfgedanke nicht die eigentliche Motivation der Gruppe ist, so ist es doch für viele ein Anreiz, sich die sportlichen Leistungen jährlich beurkunden zu lassen. So haben im letzten Jahr von den 26 Teilnehmern 18 das Deutsche Sportabzeichen abgelegt. Peter Reuß freut sich über den Erfolg seiner Truppe: „Ich finde, dass das ein Beleg dafür ist, dass man die Fitness auch im Wald ohne großen Aufwand trainieren kann. Das ganze Jahr über machen wir allgemeines Fitnesstraining und da ist das Training für das Sportabzeichen natürlich eine willkommene Abwechslung. Außerdem gehört es meiner Meinung nach auch zu einem Trainingsprinzip der Vielseitigkeit dazu – das fördert die Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer".

Gemeinschaft steht im Vordergrund

Doch eines ist ganz wichtig: bei der Gruppe geht es nicht alleine um den Sport, sondern vor allem auch um die Gemeinschaft. Anita Rudolf, langjährige Dozentin für Sport an der PH Karlsruhe, schätzt die PitFit Gruppe aus einem ganz besonderen Grund: „Für mich ist dieser Tag in der Woche besonders wichtig – ich lebe alleine und wenn ich hierher komme, dann ändert sich mein ganzes Leben. Man freut sich, dass man sich sieht und man tut etwas miteinander. Das ist ein ganz wichtiger Faktor meiner Lebensqualität, das möchte ich nicht missen." So geht es vielen der Teilnehmer – deshalb stehen auch regelmäßig Ausflüge oder Wanderungen auf dem Programm der Gruppe.

Sportabzeichen bei der Europäischen Woche des Sports

Wie wichtig das Sportabzeichen ist, hat auch die Europäische Kommission erkannt und deshalb die Europäische Woche des Sports ausgerufen. Diese findet zeitgleich im September in den Mitgliedsstaaten der EU statt. Für Deutschland schickt der Deutsche Olympische Sportbund Karlsruhe ins Rennen. Umgesetzt wird das Projekt unter anderem vom Sportkreis Karlsruhe sowie vom Badischen Sportbund. Dann werden in der zweiten Septemberwoche zahlreiche Aktionen rund um das Sportabzeichen in der Innenstadt durchgeführt, mit dem Ziel, die Bevölkerung zum Sport zu animieren.

Zirkeltraining am 13. September

Den Abschluss der Europäischen Woche des Sports bildet das Zirkeltraining am 13. September. Im Rahmen des 300. Stadtgeburtstags werden sich an diesem Tag im Schlossgarten verschiedene Vereine und Verbände präsentieren. Natürlich darf auch hier das Sportabzeichen nicht fehlen: der Schlossgarten wird zur Sportstätte umfunktioniert und bietet damit allen Besucherinnen und Besuchern eine einmalige Gelegenheit, das Sportabzeichen in einer besonderen Kulisse abzulegen.

Laufen, Radfahren, Werfen, Weitsprung – alle diese Disziplinen können direkt vor Ort abgelegt werden. Im nahegelegenen Fächerbad sind ab 10 Uhr Prüfer vor Ort, die die Disziplin Schwimmen abnehmen. Dann werden mit Sicherheit auch die Mitglieder der PitFit Gruppe von der Partie sein und ein weiteres Mal das Sportabzeichen ablegen.

Eva Zimmermann

Informationen:

Weitere Informationen rund um die Veranstaltung finden Sie unter www.badischer-sportbund.de/Sportabzeichen.