

Fitnessstraining mit Gottes Segen

DR. HANS-PETER ARENDT UND ANDREAS WÜRZ verbinden Gymnastik mit Bibelimpulsen

VON HANS PERTSCH

Gymnastische Übungen und biblische Impulse in freier Natur – wie passt denn das zusammen, wird vielleicht der eine oder andere denken. Eine tolle Kombination finden alle, die seit nunmehr über zehn Jahren die Trainingseinheiten von Fitnesscoach Andreas Würz und Pfarrer Hans-Peter Arendt besuchen. Viele sind Stammgäste, die teils bereits seit Anfang mitmachen, erzählt Andreas Würz. Zweimal im Jahr – jeweils im Frühling und im Herbst – findet die Aktion mit je vier Trainingseinheiten statt.

Wie ernst viele die „Fitness mit Gottes Segen“ nehmen, zeigt die Tatsache, dass auch bei unfreundlichem Wetter, wie am vergangenen Samstag, mehr als ein Dutzend Teilnehmer pünktlich und mit Regenjacken ausgerüstet am Treffpunkt „Platte“ auf der Ruhbank erschienen sind. Die PZ durfte die Trainingsgruppe an diesem Tag begleiten.

Ein gut gelaunter Pfarrer begrüßte

alle Gäste persönlich per Handschlag. An diesem Morgen waren es nur Frauen, die sich am Training beteiligen wollten. Für seinen Part hatte sich der Pfarrer in Ruhestand das Thema „Überfluss und Mangel erleben“ ausgesucht.

Aber zuerst war Andreas Würz für das Aufwärmen zuständig. Als Trainingsgerät hatte sich der Fitnesscoach für einen dickeren Ast entschieden, den jeder sich im Wald suchen musste.

Der erste Trainingsort für die Damen war am Spielplatz unterhalb der Platte. Unterwegs erzählte die 76-jährige Hella Hoffmann, die in diesem Jahr zum ersten Mal den Kurs belegt hatte, von angenehmen Mitstreiterinnen und ersten freundschaftlichen Kontakten. Inzwischen klangen auch die ersten flotten musikalischen Töne durch den Wald, die durchaus auch den Ohren junger Zuhörer gefallen hätten.

Auch Pfarrer Arendt hatte zwischenzeitlich das Wort ergriffen, und den Zuhörern seine Sicht vom Teufel des Überflusses mit Bedürftigen nä-

her gebracht.

Christa Brenner gehört zu den Damen, die schon seit vielen Jahren mittrainieren. Fast wehmütig berichtet sie, dass es leider nur im Frühjahr und Herbst diese Kurse gibt. Die letzte Ausgabe, Ende Oktober, wird mit einem gemeinsamen Essen verbunden, auf das sich alle freuen, erzählt sie weiter. Auch sie berichtet von vielen Freundschaften, die durch „Fitness mit Gottes Segen“ entstanden sind.

Nach gut einer Stunde und einigen Kräftigungsübungen löst sich die sportliche Runde auf. Nach Corona gab es Kurse, zu denen bis zu 30 Personen auf die „Platte“ gekommen sind, erzählt der fitte Pfarrer im Ruhestand. Dr. Hans-Peter Arendt ist stolz darauf, was inzwischen aus der gemeinsamen Idee mit Andreas Würz, geworden ist.

Informationen gibt es bei:

Pfarrer Dr. Hans-Peter Arendt, Telefon: 06331/7286029, Mail: arendthp@web.de und

Andreas Würz, Telefon: 06331/92379, Mail: andy.w@gmx.de



Gemeinsam die Fitness trainieren und biblische Impulse mitnehmen: Das erreichen Fitnesstrainer Andreas Würz (Mitte im weißen Oberteil) und Pfarrer Hans Peter Arendt (Dritter von links) mit ihrem Angebot.

FOTO: PERTSCH

Diese Zusammenstellung wurde von n.ankener@lks

PZ

19.10.2023