

## Sie gehen bei jedem Wetter vor die Tür



Zur selben Zeit wärmten sich 500 Meter weiter Teilnehmer einer „Fit per Walking“-Gruppe auf. Fotos: Uli Preuss

**NATÜRLICH SPORTLICH** Die Läufer vom SLC und die Geher von „Fit per Walking“ schlossen gestern die Saison ab.

Von Miriam Wagner

**ST** TOP LINKS

Anzeige

„Bewegen ist Leben“:

Unter diesem Motto bieten Ina und Klaus Wester seit 38 Jahren den SLC-Lauf- und Walkingtreff an. „Wir wollen die Solinger

Bevölkerung in Bewegung

bringen.“ Wie gut ihnen körperliche Bewegung tut, haben die beiden am eigenen Leib erfahren und wollten es fortan mit anderen Menschen teilen. „Man muss nicht

zum Arzt rennen und Tabletten schlucken“, rät Ina Wester.

Wer nicht mit Stöcken laufen möchte, ist willkommen

„Für den guten Zweck“ bewegt man sich auch im Walkingtreff „Fit per Walking“. Treffleiterin Ilona Pöllmann organisiert neben den wöchentlichen Treffen vier Touren, deren Erlöse der Kinderkrebshilfe und anderen sozialen Projekten zugute kommen. Auch für eine der Bänke im Coppel-Park hat „Fit per Walking“ eine Patenschaft übernommen.

Besonders stolz ist Pöllmann auf ihr Konzept. Elf zertifizierte Walkingbetreuer besuchen regelmäßig Fortbildungen; sie seien daher immer auf dem neuesten Stand. „Das ist mir sehr wichtig und das zeichnet uns aus.“

Seit acht Jahren gibt es „Fit per Walking“ nun schon. Und Pöllmann ist zufrieden. „Ich freue mich, dass die Gruppe so stabil geblieben ist.“ Denn die Konkurrenz durch Nordic-Walking-Kurse sei spürbar. Dennoch: Walking sei kein Trendsport und daher fest etabliert. „Diejenigen, die nicht mit Stöcken laufen möchten, kommen zu uns.“

Insgesamt fünf Gruppen werden betreut. Für Neueinsteiger gibt es ein spezielles Training. Auch für ihre rund 50 Walker heißt es nun: Warm anziehen und in Bewegung bleiben, denn die Wintersaison beginnt schon in der nächsten Woche. Gestern Abend gab es auch für die „Walker“ ein selbstgemachtes Büfett. Für beide Gruppen nicht die besten Wetterverhältnisse, aber dennoch machbar. Hier geht man bei jedem Wetter vor die Tür.