

WORAUF ICH MICH HEUTE FREUE

Gemeinsam ins Fitness-Studio

Lüneburg. Ins Fitness-Studio geht es für das Trio seit Herbst 2017 jeden Sonntag. Um 10 Uhr holt Peter Waldschütz Henning Wenk und Dieter Brodersen ab. In Adendorf streifen sie Sportkleidung über und wagen sich an die Geräte. Auf Trainingskarten tragen sie persönliche Einstellungen an den Maschinen ein. Das soll gewährleisten, dass sie sich nicht überfordern. Gleichzeitig ist so stets die persönliche Steigerung sichtbar: jede Woche etwas mehr geschafft.

„Zu Beginn machen wir immer 10 Minuten Ausdauer-Training: auf dem Laufband, auf dem Rad oder an den Ruder-Geräten. Am Schluss machen wir das nochmal. Dazwischen trainieren wir Kraft und Beweglichkeit“, erklärt Waldschütz. Er geht seit

vielen Jahren mehrmals die Woche ins Fitness-Studio. Jetzt, da er in Rente gegangen ist, hat er mehr Zeit dafür. Darum ist er auf die Idee gekommen, andere mitzunehmen. Und da ist der kleine Unterschied zu anderen Trai-

ningsgruppen: Waldschütz ist Ehrenamtlicher, Wenk und Brodersen sind Bewohner einer WG der Lebenshilfe.

„Ich hatte ein gutes Leben und das Glück, dass ich immer finanziell und gesundheitlich gut

dastand. Dafür bin ich dankbar und wollte im Rentenalter quasi etwas zurückgeben und andere unterstützen. Am liebsten mit den Aktivitäten, die ich sowieso gerne mache wie Sport“, nennt Waldschütz seine Beweggründe.

Nach dem gemeinsamen Training und dem Duschen treffen sich die drei dann nochmal im angrenzenden Café, trinken eiweißreiche Saft-Cocktails – das sei gut für den Muskelaufbau. Und dabei kann man noch ein bisschen klönen: über den Alltag, die Arbeit, den Urlaub.

Wer ebenfalls eine „ganz normale“ Freizeitbeschäftigung hat, bei der jemand aus der Lebenshilfe mitmachen könnte, kann sich gern bei Ehrenamtskoordinatorin Britta Habenicht unter (0151) 26327526 melden. lz



Auf dem Laufband wärmen sich Henning Wenk, Peter Waldschütz und Dieter Brodersen auf.

Foto: Kruse