Die Sportgruppe des Vereins „Gemeinsam gegen Krebs" trainiert in Zukunft in der Realschule I unter der neuen Übungsleiterin Anja Müller (Fünfte von links). Foto: K.-H. Hofmann

Sport hält Körper im Gleichgewicht

GESUNDHEIT Die Sportgruppe des Vereins „Gemeinsam gegen Krebs" wird ab Mittwoch, 12. September, in der Maximilian-von-Welsch-Realschule in Kronach trainieren.

VON UNSEREM MITARBEITER **KARL-HEINZ HOFMANN**

Kronach – Die Übungsstunden finden dann jeweils um 16.30 Uhr statt, um auch berufstätigen Mitgliedern eine Teilnahme zu ermöglichen.

In der jüngsten Übungsstunde stellte sich auch eine neue Übungsleiterin vor. Anja Müller aus Tüschnitz ist eine in mehreren Fachrichtungen ausgebildete Fitness-Trainerin und hat mehrere Lizenzen, unter anderem auch das Pilates-Diplom Matte. Sie nimmt zurzeit an einer Ausbildung beim Deutschen Pilates Verband teil.

Die 1965 in Ilmenau geborene Trainerin für Aerobic und Gymnastik war schon als Schülerin eine begeisterte Sportlerin und zur Jugendzeit durchaus sehr erfolgreich, wie sie selbst erzählt. Sie hielt den Bezirksrekord im 110-Meter-Hürdenlauf und war mehrmals thüringer Meisterin im Siebenkampf. Jahrelang stand sie nach Wettbewerben immer mit auf dem Siegerpodest, wenn es um Leichtathletik-Disziplinen gegangen ist.

„Fitness ist ein Lebensgefühl."

ANJA MÜLLER

Wie kommt sie zur Krebssportgruppe? „Fitness ist ein Lebensgefühl", sagt sie. Es sei eine positive Lebenseinstellung, eine neue Lebensphilosophie. Fit sein heiße auch aktiv sein. Daran möchte sie alle Menschen partizipieren lassen. Auch kranke Menschen und vor allem an Krebs erkrankte bräuchten dieses Lebensgefühl, das zugleich mehr Lebensqualität vermittle, sagt Anja Müller.

In unserer hektischen und schnelllebigen Zeit und angesichts des damit verbundenen Bewegungsmangels müsse ein gezieltes Muskelaufbautraining insbesondere für Nichtsportler als eine der tragenden Säulen zur Aufrechterhaltung des körperlichen Gleichgewichts, der Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens betrachtet werden.

Die Betreuung der Sportgruppe und das Arbeiten mit Menschen im Gefühl, ihnen etwas Gutes zu tun und mitzuhelfen, ihre Gesundheit zu erhalten und dabei ihr Lebensgefühl zu verbessern, habe sie sich zur Aufgabe gemacht. Es sei zugleich auch eine Erfüllung für sie selbst, erklärt Anja Müller.

Einladung

Der Verein „Gemeinsam gegen Krebs" lädt alle Interessierten, ob Krebs-Patienten, Angehörige, Freunde oder Bekannte, und alle, die nicht alleine Sport treiben wollen, zum Mitmachen ein. Treffpunkt ist am Mittwoch, 12. September, um 16.30 Uhr erstmals in der Realschule I in Kronach.