

Pressemitteilung 17. Mai 2016



Sportliches Ehrenamt bei den Offenen Hilfen Fitness-Betreuer dürfen kostenlos trainieren Hof

„Pausen sind auch wichtig!“, sagt Fitnesstrainerin Marion Werner zu Elisabeth, die im Hofer Fitnessstudio „F2“ an einem Gerät für die Beinmuskulatur übt und gar nicht damit aufhören will. Elisabeth gehört zu den Teilnehmern der Offenen Hilfen der Diakonie Hochfranken, die seit einiger Zeit in dem Studio trainieren. Acht bis neun Menschen mit Behinderung sind jede Woche dabei, manchmal auch weniger. Jetzt werden dafür weitere Betreuer gesucht.

„Es wäre schön, wenn sich noch jemand finden würde, der individuell auf die Teilnehmer eingehen kann“, sagt Marion Werner. Sie macht Interessenten ein tolles Angebot: Wer regelmäßig mit hilft, bekommt die Mitgliedschaft im Studio geschenkt und kann selbst nach Lust und Laune so oft sporteln, wie er oder sie will.

Die Studio-Inhaberin wollte ursprünglich nur ihre Räume und die Geräte zur Verfügung stellen – natürlich mit entsprechender Einführung. „Doch jetzt sind mir die Jungs und Mädels ans Herz gewachsen, das macht richtig Spaß“, erzählt sie. Ihr gefällt, dass die Teilnehmer ehrlich sagen, was sie mögen und was nicht. Berührungsängste brauche man nicht zu haben. Die Trainerin ist seit Anfang an immer dabei – und meist auch ihr Sohn Moritz, wenn er Zeit hat. Sie und die Mitarbeiter der Offenen Hilfen korrigieren mal eine Übung oder helfen, den richtigen Schwierigkeitsgrad eines Geräts einzustellen. Wie Christina Schenkel, die ein Freiwilliges Soziales Jahr bei den Offenen Hilfen macht und selbst in einem Studio trainiert. „So weiß ich ungefähr, worauf es ankommt“, erzählt sie. Erst kommen die Übungen zum Aufwärmen, zum Beispiel am Laufband, danach folgt das Training für die Muskeln. „Manche Teilnehmer muss man dabei auch etwas ermutigen“, weiß die junge Frau. Doch es sei auch okay, wenn jemand die ganze Zeit nur auf dem Laufband bleiben will. Elisabeth zum Beispiel mag das gern, aber auch die anderen Geräte. Wenn eine Übung etwas zu schwer ist, ist sie aber ganz froh, wenn ihr jemand das Gerät eine Stufe schwächer stellt.

Wer Elisabeth oder einen der anderen Teilnehmer gern beim Trainieren unterstützen würde, kann sich bei den Offenen Hilfen der Diakonie Hochfranken melden. Man sollte regelmäßig am Mittwoch ab 16 Uhr Zeit haben, denn die Teilnehmer müssen auch an ihrem Arbeitsplatz, den Werkstätten für Behinderte, abgeholt werden. Ein eigener Pkw ist also notwendig; die Fahrtkosten werden von der Diakonie erstattet.

Kontakt: Katja Kalmuczak, Offene Hilfen der Diakonie Hochfranken, Telefon 092817 755221; offenehilfen@diakonie-hochfranken.de

Ansprechpartnerin für Presse:

Eva Döhla
Kommunikation & Marketing
Diakonie Hochfranken gGmbH
Klostertor 2 · 95028 Hof
Telefon 09281-837-122
Fax 09281-140039-122
eva.doehla@diakonie-hochfranken.de
www.diakonie-hochfranken.de

Diakonie Hochfranken gGmbH - Klostertor 2 - 95028 Hof
AG Hof: HRB 4003
Geschäftsführung: Martin Abt, Maria Mangei