



**SENIORENBEIRAT DER  
STADT HALTERN AM SEE**



Jürgen Chmielek berichtet:

## **Senioren sport großgeschrieben**

Motto: „Tratschen und Latschen mit Köpfchen“

Gemeinsam hatten der Seniorenbeirat der Stadt Haltern am See und der ATV Haltern zu einem „*Latschen und Tratschen mit Köpfchen*“ aufgerufen. Diesem Aufruf bin ich selber auch gefolgt und war – nein bin - begeistert.



Unter der Leitung von ATV-Trainerin Birgit Kaczor (vorne im Bild links) traf ich auf mindestens zwanzig laufbegeisterte, ältere Menschen aus Haltern, einige davon waren bereits geübte Walker, andere wollten erst einmal ‚schnuppern‘. Schon an dieser Stelle darf ich vermerken, dass alle dabeigeblichen sind.

Ich hatte mich zunächst schwergetan, ob ich es überhaupt schaffen würde, eineinhalb Stunden „am Stock zu laufen“. Meine Knie- und Fuß-Arthrose machte mir schon etwas Kummer. Aber, es klappte und es tat sogar richtig gut.

Dazu kam, dass wir nicht nur ununterbrochen gelaufen sind. Birgit baute so genannte Gymnastikpausen ein. Auch die taten mir und meinen Mitstreitern wahnsinnig gut.



Jetzt freue ich mich schon auf den nächsten Donnerstag, denn wir treffen uns regelmäßig donnerstags ab 16.15 Uhr am Parkplatz des Sundern-Friedhofs. Wer keine Laufstöcke hat, kann sich bei Birgit welche ausborgen.

Also, liebe ältere Menschen in Haltern, kommen Sie vorbei und versuchen Sie es auch einmal.

Ach ja, da war doch noch das mit dem *Köpfchen*. Da war ich erst skeptisch, doch dann von der ‚Spielidee‘ begeistert. Mehr verrate ich nicht. Testen Sie es aus.

Ein neues Angebot des ATV ist in Arbeit und wird bald in den Medien veröffentlicht werden; sicher werde ich auch darüber in der kommenden Ausgabe berichten.

Dann soll der Weg nicht mehr nur durch den Wald verlaufen, da wir uns der entsprechenden dunklen Jahreszeit anpassen müssen.

Denken Sie dabei aber auch an die vielen Sportangebote für Senioren, die der ATV bereits vorhält. Schauen Sie vorbei oder melden sich in der Geschäftsstelle des ATV Haltern unter 02364-9496418.

Ihr  
wieder sport- und laufbegeisterter  
**Jürgen Chmielek**

