

## „Wollen wir Corona-Hots

Zum Bericht „Sammlungen im Februar“:

Ein genehmigte den See zur Sperrung zum Gesp und Freiheit auf Masken. Seit W see laut Statistik den Infizierten-Za Ravensburg. Wollen wir Corona-Hots? Die Situation wird wöchentlich im Rat thematisiert. Und werden nicht beka ja Adolph spricht vielen Waldseer fällt und zunehm Verständnis stößt.

Ingeborg Ege, Bad

## „Es gibt Halter simulieren die

Zum Bericht „H Waldsee wieder ei 8. Februar“:

Ich stimme Ihrer Z geschränkt zu. Ich wieder schwarze Hundehaltern. Bei Kurgel auf der wiese „dürfen“ nicht angeleint h bei noch ihr Gesc Es gibt Halter, die simulieren dasset eine Wachtüte in chen gehalten w lich liegen bleibt. Bei einem kürzli Golfgelände war wie ein nicht ang den gepflegten B te, um dort auch geben. Bei Rück gab es dafür noc Auch ein Dauertl jenseits der Ste dem Schlosspar der Lortzingstr Räg von einem Hundeklo um schließlich be Mitmenschen i sie beispielsweise halde von sich beinern beim J den, obwohl da Das entspreche überraschend

Peter Lutz, Bad



Physiotherapeutin Eva Wassmer bringt die Gruppe mit einem Warm-up in Schwung.

FOTO: BDKJ-DEKANATSSTELLE

## Jugendseelsorge startet Online-Lauftreff

„Spiritual Move“ ermöglicht derzeit allein gemeinsam zu laufen

BAD WALDSEE (sz) - Eine sportlich-spirituelle Antwort auf den anhaltenden Lockdown soll der Online-Lauftreff der neuen BDKJ-Dekanatsstelle „Mobile Junge Kirche“ für den Raum Bad Waldsee - Bad Wurzach - Aulendorf - Oberes Achtal sein. Nach einem erfolgreichen Pilotlauf mit 14 Teilnehmer soll das Angebot jetzt ab dem Fasnetsmontag, 15. Februar, jede Woche um 18 Uhr starten.

Zielgruppe sind Jugendliche ab 16 Jahre, junge Erwachsene und junge Eltern. Die Idee: Laufen sei eine der sehr guten Möglichkeiten, den Kopf frei und den Körper in Bewegung zu bringen. Laufen habe aber auch eine spirituelle Dimension, denn es biete die Möglichkeit, einen der besten und einfachsten Wege zur Meditation zu nutzen. Der Rhythmus der Schritte und des Atmens helfe, inner-

lich frei zu werden und loszulassen.

Kurz vor 18 Uhr sollen sich alle Läufer via Zoom ins Training einloggen. Dann bringt Eva Wassmer, Physiotherapeutin und Übungsleiterin, die Gruppe mit einem kurzen Warm-up in Schwung und zeigt Dehn- und Kräftigungsübungen.

Im Anschluss daran geben Sr. Tobias vom Kloster Reute und Diakon David Bösl den Läufer einen kurzen, knackigen Impuls für den Lauf.

Nun begeben sich alle Sportler coronabedingt allein oder zu zweit auf die Trainingsstrecke ihrer Wahl. Gelaufen wird etwa 30 bis 60 Minuten. Jeder solle das Tempo selbst bestimmen und nach persönlichem Rhythmus empfinden laufen. Es gehe nicht um Höchstleistungen. Der Einstieg sei jederzeit und auf jedem Fitnesslevel möglich. Alternativ

könnten Teilnehmer auch Nordic-Walking praktizieren oder in Intervallen laufen und gehen.

Um 19.30 Uhr treffen sich alle Teilnehmer wieder online zu einem gemeinsamen Abschluss. Die Teilnahme ist gratis. Das Angebot ist konfessionsoffen und vom Wohnsitz unabhängig.

Anmeldung und Infos an David Bösl (E-Mail: dboesl@bdkj-bja.dies.de, Telefon: 07524 / 404119. Wer schon am Fasnetsmontag mitlaufen möchte, um keinen Corona-Bonus zu kriegen, den erwarre ein Impuls zum Thema Freude. Auch in einem sportlichen, Fasnettauglichen Hls mitzumachen, sei möglich, solange es nicht am Laufen hindere. Zu dem empfehle es sich, die Bekleidung der Witterung anzupassen, sowie Reflektoren an der Kleidung und eine Stirnlampe zu tragen.

Heute