

Training mit der Meisterin

Doris Pfennig sammelt Titel und Rekorde im Laufen – Kursus bei der VHS

VON ULLA JÜRGENSONN

Erfstadt-Liblar. Die Trainingswoche beginnt montagsmorgens kurz nach sechs. Da fährt Doris Pfennig nach Köln und läuft sich schon mal ein bisschen warm. Denn um 7 Uhr öffnet die Sporthochschule, und dann geht es zur Sache mit Übungen zum Dehnen, zur Koordination und zum Stärken der Sprungkraft. Zum Abschluss gibt es eine Stunde Krafttraining. Am Dienstag Tempoläufe, am Mittwoch Pause, am Donnerstag Sprungprogramm, am Freitag Sprints. Am Wochenende Bergläufe im Wald und Laufstunden von 45 bis 60 Minuten. „Es macht unheimlich Spaß“, sagt die 54-Jährige.

Muss es wohl, denn sonst wäre sie nicht seit ihrem 16. Lebensjahr begeisterte – und erfolgreiche – Läuferin und hätte nicht ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht. Pfennig ist Lauftherapeutin, seit 2010 betreibt sie die Laufschule Erfstadt, trainiert Kinder beim TV Kierdorf und leitet ab Freitag, 6. März, eine Laufgruppe bei der Erfstädter Volkshochschule.

Und sie sammelt Titel. Auf die Frage, wie viele sie denn habe, antwortet sie ganz selbstverständlich: „Ich zähle mal die internationalen auf, das sind nicht so viele, die kann ich mir noch merken.“ Dritte Plätze bei den Halleneuropameisterschaften der Senioren 2006 und 2016 über 800 Meter, 2017 neben dem vierten Platz über 800 Meter bei den Europameisterschaften der Sieg mit der Staffel über vier mal 400 Meter.

Am vergangenen Wochenende hat die Sportlerin, die für das Leichtathletik-Team der Deutschen Sporthochschule startet, die Bilanz ihrer nationalen Titel noch einmal aufgestockt. Da war sie bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften in Erfurt. Sie gewann am Samstag über 800 Meter in 2:39,04 Minuten die Goldmedaille und am Sonntag die Silbermedaille über 400 Meter. Weil sie in diesem Jahr 55 wird, startet sie in der Altersklasse W55.

Dass der deutsche Rekord, den sie am 15. Februar aufgestellt hatte, am 1. März schon wieder unterboten wurde, nimmt sie gelassen. Dennoch lässt sie keinen Zweifel daran, warum sie Rennen läuft: um zu gewinnen. „Ich bin sehr ehrgeizig“, sagt sie. Und aufgeregt sei



Selbst beim kurzen Antritt im eigenen Garten zeigt sich die Könnlerin (l.). Grund zu jubeln hat Doris Pfennig schon nach vielen Rennen gehabt.



Fotos: Jürgensonn/Pfennig

TIPPS DER EXPERTIN FÜR ANFÄNGER

1. Auf keinen Fall sollte man zu schnell anfangen. Auch wenn es gut läuft, ist es besser, das Tempo zurückzunehmen.
2. Für viele Leute ist es sinnvoll, in der Gruppe zu laufen. Die Läufer motivieren einander, der innere Schweinehund hat es schwerer.
3. Die ersten Läufe sollten nicht zu lang sein. Für den Anfang sind schon zehn Minuten zu viel,

- besser sind kurze Etappen mit einer Minute Pause dazwischen.
4. Passende Schuhe sind wichtig. Ob man in der Jogginghose oder in Shorts läuft, ist hingegen egal. Aber die Schuhe sollten aus dem Fachgeschäft sein.
 5. Laufen allein ist nur die halbe Miete. Übungen zum Dehnen, Kräftigen und zum Verbessern der Koordination gehören unbedingt dazu. (uj)

sie trotz der langjährigen Erfahrung immer noch bei jedem Start. Es habe nur drei Jahre gegeben, in denen sie keine Wettbewerbe absolviert habe – zwei davon waren die Jahre, in denen Doris Pfennig ihre beiden Kinder bekommen habe.

Wer einen Laufkursus bei der Liblarerin machen will, muss aber nicht befürchten, ein ähnlich strammes Programm wie sie absolvieren zu müssen. „Das sind zwei Paar Schuhe“, stellt sie klar. Was sie mache, sei Leis-

tungssport mit entsprechend hartem Training, ihre Kurse seien dagegen gesundheitsorientiert. Keiner müsse fürchten, nicht mithalten zu können. Wer fitter ist, kann allein schon mal eine Viertelstunde laufen, während sich die Trainerin den Anfängern widmet. Nach anderthalb Minuten Laufen wird der Puls gemessen, ist er zu hoch, wird die Anforderung weiter reduziert. Um die Begleitübungen aber kommt keiner herum. Wer Doris Pfennig zuschaut, wie sie

daheim im Wohnzimmer mal eben ein paar Bewegungen vorführt, weiß, dass es anstrengend wird. Doch die Sportlerin verspricht viele positive Effekte nicht nur fürs Laufen, sondern auch fürs Denken.

Dass sich Training auszahlt, beweist Pfennigs Leistungskurve. Sie kann seit zehn Jahren ihre Zeiten halten, obwohl, wie sie sagt, man im Alter langsamer wird. Und wie lange will sie noch rennen? Doris Pfennig erzählt von einem Läufer, der mit 91 Jahren noch bei Meisterschaften startet. Ihr Ziel ist einfacher umrissen: „Solange es Spaß macht.“ Eines allerdings will sie mit Sicherheit niemals tun: einen Marathon laufen.

Die Volkshochschule Erfstadt bietet ab Freitag, 6. März, von 10 bis 11.15 Uhr, gesundheitsorientiertes Lauftraining mit Doris Pfennig an. Der Kursus findet im Schlossparkstadion in Liblar statt. Informationen dazu sind unter 02235/409274 und auf der Homepage der Volkshochschule (VHS) erhältlich. Ebenso möglich ist darüber eine Anmeldung. www.vhs-erftstadt.de

WER, WAS, WANN WO

DONNERSTAG

BERGHEIM

Sitzung des Ausschusses für Soziales, Inklusion und Generationen, Kreisverwaltung, Willy-Brandt-Platz 1, Großer Sitzungssaal (Ebene E KT 1), 18 Uhr.

Quadrath-Ichendorf Raum der Stille, Kirche Heilig Kreuz, 17 bis 19 Uhr. **Figurentheater** „Vorhang auf!“, „Crazy little pigs“, Anton-Heinen-Haus, Kirchstraße 1b, 15 Uhr.

HÜRTH

Gründungsversammlung einer Herz-Selbsthilfegruppe, Konferenzraum des Sana-Krankenhauses, 16 Uhr.

KERPEN

Sitzung des Sozialausschusses, Stadt Kerpen, Rathaus, Raum 200, 17 Uhr.

VORSCHAU

BRÜHL

Lesen, stricken und snacken

Zu einem Abend unter dem Motto „Lesen-Stricken-Snacken“ laden die Stadtbücherei Brühl und die Katholische Öffentliche Bücherei für Freitag, 6. März, 19.30 Uhr, ins Begegnungszentrum Margaretas, Heinrich-Fetten-Platz, ein. Während die Besucher stricken werden spannende Geschichten vorgelesen. Zudem werden Kleinigkeiten zu essen angeboten. (wok)

Repair-Café

Das nächste Repair-Café im Begegnungszentrum Margaretas, Heinrich-Fetten-Platz, findet am Samstag, 7. März, 14 bis 17 Uhr, statt. Besucher haben dort die Gelegenheit, sich bei der Reparatur von Geräten, Fahrrädern oder Kleidungsstücken unterstützen zu lassen. Zudem verschenkt die Initiative Foodsharing, die sich gegen das Wegwerfen genießbarer Lebensmittel einsetzt, getretete Lebensmittel. Und wer selbst Lebensmittel zu verschenken hat, kann diese vorbeibringen. (wok)

FRRECHEN

Reparaturcafé

Ein Reparaturcafé bietet das Mehr- generationenhaus „Oase“, Hauptstraße 172, am Samstag, 7. März, an. Experten helfen den Besuchern von 14 bis 18 Uhr bei der Instandsetzung von technischen Geräten und anderen Gegenständen. (rtz)

KULTUR

KONZERT

Swing, Rock, Jazz

Kerpen-Horrem. Die Big Band der Willy-Brandt-Gesamtschule Kerpen lädt für Sonntag, 8. März, zum Konzert unter dem Titel „Swing, Rock, Jazz“ in die Kreuzkirche am Mühlen-graben 10 bis 14 ein. Beginn ist um 18 Uhr. Der Eintritt ist frei. Um Spenden wird gebeten. (ue)

COMEDY

Dave Davis im Rheinforum

Wesseling. Der Comedian Dave Davis gastiert mit seinem neuen Programm „Genial verrückt“ am Freitag, 13. März, 20 Uhr, im Rheinforum, Kölner Straße 42. Davis beschäftigt sich in seinem Programm mit der Frage, warum der Mensch ist, wie er ist – genial und verrückt zugleich.

Eintrittskarten kosten 24,50 Euro und sind in der Süßen Ecke, Bahnhofstraße 3, an der Info im Neuen Rathaus, Alfons-Müller-Platz, bei Kölnicket und Bonnticket sowie unter 02222/952550 zu erwerben. (jes)

THEATER

Improvisation auf Zuruf

Brühl. Die Theatergruppe „Linie 15“ aus Köln bietet am Freitag, 13. März, 20 Uhr, einen Abend mit Improvisationstheater. Spontan, ohne Netz und doppelten Boden, entstehen nach den Vorgaben des Publikums in der Kunst- und Musikschule, Liblarer Straße 12, Dramen und Komödien. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen. (cek)

NOTDIENSTE

Notfallrettung: 112

APOTHEKEN-NOTDIENSTE

0800/0022833 (kostenlos aus dem Festnetz); 22833 (vom Handy maximal 69 Cent/Min.).

ZAHNÄRZTE

Rhein-Erft-Kreis – Zahnärztlicher Notfalldienst: zu erreichen unter der Rufnummer 01805/ 986700.

ÄRZTE/AUGENÄRZTE

Für den gesamten Rhein-Erft-Kreis gilt die Rufnummer 116117.

FRAUENHAUS

Rhein-Erft-Kreis – Hilfe für misshandelte und von Gewalt bedrohte Frauen: zu erreichen unter der Rufnummer 02237/7689.

NOTDIENST FÜR KLEINTIERE

Tierärztliche Klinik Stommeln, 24-Stunden-Dienst, Nettegasse 122, telefonisch zu erreichen unter der Rufnummer 02238/3435. Ohne Gewähr

RADIO ERFT

AM MORGEN – 6 BIS 10 UHR

Heute: Neuer Steckenpferd-Trend aus Skandinavien – wir testen das „Hobby Horsing“

LOKALREDAKTION

Redaktion für die Ausgabe Rhein-Erft-Kreis

50321 Brühl, Uhlstraße 19-23
Tel.: 022 32 / 50 12 51 - 40
Fax: 022 32 / 50 12 51 - 50
E-Mail: redaktion.rhein-erft@ksta-kr.de

50126 Bergheim, Hauptstraße 19
Tel.: 022 71 / 47 22 52 - 15
Fax: 022 71 / 47 22 52 - 39
E-Mail: redaktion.bergheim@ksta-kr.de

Redaktionsleitung: Bernd Rupprecht
Stellvertreter: Udo Beißel, Ralph Jansen

Redakteure: Ulla Jürgensonn, Wolfram Kämpf, Horst Komuth, Wilfried Meisen, Maria Machnik, Andreas Norhausen-Engels, Niklas Pinner, Patrik Reinartz, Dennis Vlaminc

Lokalsport: Manfred Christoph, Wilhelm Kleene

Abonnenten-Service

Tel.: 0221 / 925 864 20
Fax: 0221 / 224-23 32
abo-kundenservice.koeln@dumont.de

Telefonische Anzeigenannahme

Tel.: 0221 / 925 864 10
Fax: 0221 / 224-24 91

Fenster

Hochwertig, maßangefertigt, den Preis wert – Fenster fürs Leben.



Fenster Haustüren & Vordächer Rollladen Markisen & Sonnenschutz Automation & Smart-Home Terrassenwelten Klapp- & Schiebeläden Einbruchschutz Hochwasserschutz Service & Wartung

weru
Fenster und Türen fürs Leben



www.kirschbaum-koeln.de
Tel. 0221 / 95 65 75 - 0

Von-Hünefeld-Str. 12, 50829 Köln
GROSSE AUSSTELLUNG
Mo-Fr: 8-17:30 Uhr Sa: 10-13 Uhr

Proven Expert



4,86 von 5
SEHR GUT
429 Bewertungen