

Karin aus Hechingen: Wie eine 81-Jährige den Laufgeist weitergibt

Mit 81 Jahren begeistert Karin Läufer in Hechingen und zeigt, wie Freude am Sport Menschen inspiriert und verbindet.

Karin aus Hechingen erfüllt mit 81 Jahren ihre Passion für den Sport und inspiriert dabei zahlreiche Menschen. In ihrer Laufgruppe hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, die Freude am Laufen weiterzugeben und ein Gemeinschaftsgefühl zu schaffen. Diese Leidenschaft und das Engagement für die Gesundheit der Teilnehmer zeichnen sie als außergewöhnliche Persönlichkeit aus.

Die Kraft des Laufens

Das Laufen gibt der 81-Jährigen eine positive Lebensqualität, die sie unbedingt mit anderen teilen möchte. „Das ist wie Geburtstag und Weihnachten zusammen, wenn die Leute dabeibleiben und Freude am Laufen finden“, erklärt Karin. Ihre eigene Laufgeschichte begann mit Basketball, bevor sie sich der Leichtathletik zuwandte. Schon früh nahm sie an Wettkämpfen teil; 1965 belegte sie bei den deutschen Hallenmeisterschaften den siebten Platz mit einer Zeit von 2 Minuten und 18 Sekunden im 800 Meter Lauf. Diese Erfolge und das stetige Training haben ihren Traum vom Laufen geformt, und auch am Halbmarathon nimmt sie nach wie vor teil.

Ein Herz für Anfänger

Karin hat sich darauf spezialisiert, Anfänger an den Laufsport

heranzuführen. Obwohl sie selbst auch lange Strecken wie Halbmarathons bewältigt, liegt ihr Fokus auf dem Training der neuen Läufer. „Es ist mir wichtig, dass sie glücklich sind mit dem, was sie erreichen, und Freude am Laufen haben“, sagt sie. Ihr Ziel ist es, dass ihre Schüler am Ende 10 Kilometer laufen können, doch das Wichtigste bleibt die Begeisterung für den Sport.

Gemeinschaftliche Erlebnisse

Die positive Energie, die sie in ihre Trainings bringt, hat einen direkten Einfluss auf ihre Teilnehmer. „Ich komme manchmal hierher und bin hundemüde vom Geschäft, und danach könnte ich Bäume ausreißen“, berichtet ein zufriedener Lauschüler. Diese Erfahrungen erfüllen Karin und machen ihre Arbeit noch wertvoller. „Was mir der Sport gegeben hat, möchte ich zurückgeben“, betont sie. Ihre Erkenntnisse stärken nicht nur den Zusammenhalt in der Gruppe, sondern fördern auch das soziale Miteinander.

Eine Inspiration für alle

Karin zeigt, dass Alter kein Hindernis für sportliche Betätigung darstellt und dass es nie zu spät ist, aktiv zu werden. Ihre Geschichte ist ein eindrucksvolles Beispiel dafür, wie Bewegung, Freude und Gemeinschaft zusammengeführt werden können. Karin ermutigt somit nicht nur ihre Schüler, sondern sendet auch eine Botschaft an alle Altersgruppen: Bleiben Sie in Bewegung und genießen Sie die Vorteile, die Sport für Körper und Geist bietet.

– **NAG**

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de