

Presseaussendung City Run

CITY-RUN. Das Frauenhaus Burgenland läuft mit...

Angesteckt vom Lauffieber beim diesjährigen Frauenlauf in Bad Tatzmannsdorf, waren wir auch beim City-Run in Eisenstadt vergangenes Wochenende mit dabei. Der City-Run führt rund um die Eisenstädter Innenstadt und findet jährlich statt. „Ein gemeinsamer Wettbewerb stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und motiviert zu nachhaltigem Training“ so Alexandra Hentschel, eine Mitarbeiterin des Frauenhauses über die gemeinsame Vorbereitungszeit im Frauenhaus.

Seit Frühling 2017 gehört das regelmäßige Lauf- und Sporttraining zum fixen Bestandteil des Frauenhaus-Alltags, was von den Bewohnerinnen auch sehr gut angenommen wird: „Wir laufen gemeinsam, schwitzen gemeinsam und freuen uns gemeinsam über erreichte Erfolge! Das macht Spaß und Mut!“. Dabei steht nicht die Leistungssteigerung im Vordergrund, sondern das Annehmen des eigenen Körpers sowie ein achtsamer Umgang damit. Auf diese Weise wollen wir den Frauen während ihrem Aufenthalt im Frauenhaus Zugang zu einem gesunden Lebensstil vermitteln. Denn gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sorgen nicht nur auf der psychologischen Ebene für Ausgleich und einen kühlen Kopf, sondern fördern rein physiologisch das Wohlbefinden im Körper. Gleichzeitig ist Bewegung der schnellste Weg schädliche Stresshormone, welche sich bei Dauerbelastung im Körper anreichern, abzubauen. Und das spüren Körper und Seele! Gleichzeitig fördert der gemeinsame Sport auch die sozialen Kompetenzen der Frauen, da v.a. auch Teamfähigkeit, Motivation und Ausdauer, Frustrationstoleranz und Durchsetzungsfähigkeit geschult werden. Man lernt, wie durch regelmäßiges Üben selbstwirksam Erfolge erzielt werden können, bemerkt seinen Fortschritt und erntet Lob und Anerkennung, was jeder Menschenseele gut tut!

Wir bleiben dran und sind auch nächstes Mal wieder mit dabei, wenn es heißt: Auf die Plätze fertig, los!

Foto: City-Run Eisenstadt, am 8.10.2017 (Isabel Bernhardt, Alexandra Hentschel, Kerstin Bedenik / von links nach rechts)