

## Wildkräuter am Wegesrand entdecken

**BAD BERLEBURG.** Löwenzahn, Bärlauch und Thymian: Kräuter verfeinern jede Küche, sind zudem noch sehr gesund und wachsen in der freien Natur. Kräuter begleiten uns auf Schritt und Tritt, doch nur wenige wissen, dass man sie essen kann und sie oft sogar eine ungewöhnliche Delikatesse oder Heilpflanze sind – „allein die Brennnessel hat 20-mal mehr Vitamin C als Kopfsalat“, erklärt Frank Rother von Rothaar-Touren und lädt Interessierte zu einem gemütlichen Kräuterspaziergang ein:

„Erleben Sie, wie durch Fühlen, Riechen, Sehen und Schmecken Wildkräuter erkannt und auf einfache Art und Weise zu leckeren Delikatessen zubereitet werden können. Abgerundet wird die kleine Runde mit Tipps und Ideen zum Nachmachen“, heißt es in der Pressinfo.

Wann: am Freitag, 1. August, ab 19.15 Uhr; Treffpunkt am Haupteingang der Rothaarklinik, Arnikaweg 1, Bad Berleburg. Der Spaziergang dauert ca. eine Stunde, die Teilnahme an dem Angebot ist kostenpflichtig.

Weitere Informationen und Anmeldung (erforderlich) bei Frank Rother – mobil unter 0152 01752274 („gerne auch per Whatsapp“) – oder im Internet [www.rothaar-touren.de](http://www.rothaar-touren.de). ■ sz



Gemeinsam in Bewegung: Das Rudelturnen hat als Massen-Workout längst auch das Wittgensteiner Land wie hier im vergangenen Jahr bei der Premiere im Ederauenpark in Erndtebrück erreicht. Fotos: Nasser Trabulsi/Veranstalter/Stadt

# Wie Rudelturnen auch Wittgenstein bewegt

Schwitzen, stretchen, sporteln – das Format bewegt die Massen. Einst als Testballon in Siegen gestartet, ist das Fitness-Event längst nicht mehr aus dem Veranstaltungskalender der Region wegzudenken. Auch in Wittgenstein kommt die große Fangemeinde auf ihre Kosten

Von Lars Lenneper

**BAD BERLEBURG/ERNDEBRÜCK.** Der Gedanke war ebenso einfach wie genial: Rudelgucken ist spätestens seit der Heim-WM 2006 bei großen Fußballturnieren populär, Rudelsingen füllt - etwa zur Weihnachtszeit - ganze Stadien, warum also nicht dieses Gefühl der Gemeinsamkeit auf den Sportbereich im Rahmen eines gemeinsamen Workouts übertragen?

men, um sich beim Schwitzen und Quälen gemeinsam zu verausgaben.

Längst gehört dabei auch die sogenannte „Kreistour“ zum festen Bestandteil der Fitness-Reihe und ermöglicht u.a. auch den Menschen im Wittgensteiner Land, gemeinsam sportlich aktiv zu sein. „Gerade in Wittgenstein haben wir eine starke Fangemeinschaft gewonnen, die schon den Trainings entgegenfiebert“, weiß Guido Müller aus den Vorjahren.

In Erndtebrück etwa hat die Veranstaltung nach Versuchen auf dem örtlichen Park-and-Ride-Parkplatz und dem Flugplatz in Schameder mit dem Ederauenpark augenscheinlich ein neues Zuhause gefunden. So fand dort jüngst erst Anfang Juli mit hohem Zuspruch das zweite Jahr in Folge ein zweistündiges Workout mit dem Team vom Fitnesspoint Erndtebrück statt. In Bad Berleburg wiederum steht man erst noch in den Startlöchern: Am Mittwoch, 13. August, findet dort zum insgesamt vierten Mal das Rudeltturnen statt - erneut im Rathausgarten und unter der bewährten Leitung von Franz und Maria Espeter von „Espeter Sport“.

Los geht es von 18 bis 19 Uhr mit einem Ganzkörper-Power-Workout. Ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem Spaß und Freude an der Bewegung vermittelt werden. „Hier steht deine eigene Power im Vordergrund. Wir geben gemeinsam Vollgas und bringen deinen Puls nach oben. Egal ob Sportanfänger oder Trainingsprofi - hier kommt jede und jeder auf seine Kosten“, erklären die Veranstalter.

Interessierte sollten eine Matte und ein Getränk mitbringen. Dass der Termin in der Odebornstadt im Übrigen anders als gewohnt nicht der letzte der diesjährigen Saison ist, liegt an einer Terminverschiebung. So findet nach Angaben der Veranstalter der wegen schlechten Wetters im Ju-

ni ausgefallene Termin in Freudenberg nur einen Tag nach dem Event Bad Berleburg, am Donnerstag, 14. August, ab 18 Uhr im dortigen Kurpark statt.

Weitere Infos gibt es unter [www.rudeltturnen.de](http://www.rudeltturnen.de) sowie auf der zugehörigen Facebook-Seite.



Lächeln trotz Qualen lautet die Devise beim Rudeltturnen.



Auch im Ederauenpark Erndtebrück darf - wie hier im vergangenen Jahr - gemeinsam geschwitzt und gestretcht werden.



Beim Rudeltturnen kommen alle auf ihre Kosten - egal ob Anfänger oder Profi. Am 13. August macht das Event erneut im Rathausgarten in Bad Berleburg Station.

ANZEIGE

Gut für Wittgenstein.

**Sparkasse  
Wittgenstein**

So kam der Journalist Stefan Fuckert, langjähriger Moderator der WDR-Lokalzeit und Sportreporter, als gebürtiger Siegener 2017 auf die Idee, das sogenannte Rudeltturnen in die Region zu holen. Was in Großstädten wie Köln bereits einwandfrei funktionierte, sollte fortan auch in heimischen Gefilden seinen Siegeszug antreten. Neben dem Kreissportbund Siegen-Wittgenstein fand der Moderator mit Guido Müller, Geschäftsführer der PR-Agentur Sieberg und damaliger Vorsitzender des TV Jahn Siegen, einen weiteren begeisterten und gut vernetzten Mitstreiter, sodass das erste Massen-Workout im Mai 2017 auf dem Marktplatz vor dem Rathaus in Siegen stattfand.

„Hier geht es darum, gemeinsam Sport zu machen. Das beflügelt dann auch bei den Übungen. Und mitmachen kann wirklich jeder, der etwas Grundfitness besitzt“, erläuterte Müller das Konzept, das vom Ablauf her Eventcharakter besitzt.

Ein bis zwei Trainer stehen auf einer kleinen Bühne und machen die Übungen vor, ein DJ-Team unterstützt die Sportler mit ordentlich Beats, damit Laune und Motivation über das gesamte Training hinweg hoch bleiben. In der ersten Stunde steht dabei stets ein intensives Fitnessstraining auf dem Programm, während anschließend eine zweite, etwas ruhigere Einheit (Balance) folgt. Und was ist draus geworden?

Nun, das Fitness-Event hat sich längst fest etabliert und ist aus dem Veranstaltungskalender der Region gar nicht mehr wegzudenken. Im Mai dieses Jahres ist auf dem Marktplatz unterm Krönchen in Siegen die bereits achte Saison gestartet. „Unglaublich, dass wir so lange schon am Start sind. Die Idee, gemeinsam an der frischen Luft Sport zu machen, scheint ungebrochen beliebt zu sein“, hatte Guido Müller jüngst zum Start der neuen Auflage festgestellt. Der „Gründungsvater“ ist weiterhin Feuer und Flamme für das Projekt und arbeitet mittlerweile gemeinsam mit Christian und Sinje Cramer erfolgreich an der Organisation und an der Durchführung des Events. Je nach Wetterlage kommen dort gut und gerne bis zu 300 Sportler zusam-



„Unglaublich, dass wir so lange schon am Start sind. Die Idee, gemeinsam an der frischen Luft Sport zu machen, scheint ungebrochen beliebt zu sein.“

**Guido Müller**  
Organisationsteam „Rudeltturnen“

Von 19 bis 20 Uhr folgt dann die Einheit „Stretch und Relax“, bei der mit wohltuenden Dehn- und Entspannungsübungen der Stress und die Hektik des Alltags zurückgelassen werden sollen. „Wir stellen ein Gleichgewicht zwischen Entspannung und Anspannung des Körpers her, was uns innere Kraft, Zufriedenheit, Gesundheit und Energie schöpfen lässt“, so das Versprechen. Die Teilnahme ist dank engagierter Sponsoren wie gewohnt kos-

## „Stadt(ver)führung“ in Bad Berleburg

**BAD BERLEBURG.** Bei einer „Stadt(ver)führung“ durch die alte Residenzstadt der Geschichte und den Menschen der vergangenen 760 Jahre auf die Spur kommen: Stadtführer Frank Rother verrät hierbei auf unterhaltsame Art und Weise so manchen Geheimtipp und Überraschendes von Galgen, Schandpfahl, fliegenden Schinken und Apfelsinen.

Wann: Am Sonntag, 3. August, ab 10.30 Uhr; Treffpunkt am Café Anno Dazumal, Parkstraße 13, in Bad Berleburg. Der Rundgang dauert etwa eine Stunde - Kosten: 5 Euro pro Person. Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl vorherige Anmeldung, möglichst per WhatsApp, bei Frank Rother: 0152 01752274. Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.rothaar-touren.de](http://www.rothaar-touren.de). ■ sz

## Friedensgebet in der Stadtkirche

**BAD BERLEBURG.** Die ev. und die kath. Kirchengemeinde Bad Berleburg sowie die Kirchengemeinde Girkhausen und die ev. Gemeinschaft laden laut Pressenotiz weiterhin zu den gemeinsamen wöchentlichen Friedensgebeten ein.

Das nächste findet statt am Mittwoch, 6. August, um 18 Uhr in der Bad Berleburger Stadtkirche. ■ sz

## 5 in 5

**Newsletter „Siegen 5 in 5“ - die wichtigsten Nachrichten per E-Mail**

**Fünf Themen in fünf Minuten:** Für den kompakten Nachrichtenüberblick in Siegen und der Region gibt es jetzt ein neues, kostenloses Angebot der Siegener Zeitung. Mit unserem „Siegen 5 in 5“-Newsletter informieren wir Sie jeden Morgen über die wichtigsten lokalen Nachrichten, um allorts mitreden zu können.

Hier geht es zur Anmeldung für den „Siegen 5 in 5“-Newsletter

