Sportlich aktiv sein und neue Leute treffen

Der Vereinssport gibt Niels Herter auch die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen

Von Niels Herter

Kreis Lörrach. Jeden Donnerstag gehe ich mit meinen beiden Mitbewohnern zum Schwimmen ins Lörracher Hallenbad. Um 19.20 Uhr laufen wir los. Vor dem Hallenbad treffen wir Arbeitskollegen und alte Schulfreunde. Nach dem großen „Hallo“ besprechen wir die nächsten Aktivitäten und was sonst noch so lief am Tag.

Um 19.50 Uhr kommen die Trainer Bert, Mona und Iris. Sie machen das Schwimmtraining unserer Gruppe „Die Tintenfische“ in ihrer Freizeit seit Jahren. Sie machen das gut, mit viel Engagement und Geduld. Wir lernen kraulen, Rückenschwimmen und Rettungsübungen, da holen wir zum Beispiel eine Puppe aus dem Wasser. Wir springen vom Startblock, tauchen nach den Ringen oder spielen Wasserball, so lange, bis die Trainer uns zum Duschen rufen. Auch beim Duschen geht es lustig zu.

Inklusion

Mitten im Leben

Die Oberbadische Weiler Zeitung Markgräfler Tagblatt

Wir machen auch bei Schwimmwettkämpfen mit, entweder im Hallenbad oder im Juni in Zürich-Kloten. 2013 habe ich den zweiten Platz in Zürich gemacht, das hat mich sehr gefreut.

An Nikolaus schwimmen wir bei Kerzenlicht. Das ist dann eine sehr schöne Stimmung. Mit Spannung warten wir auf den Nikolaus, der über jeden Teilnehmer aus seinem Buch berichtet, was wir gut gemacht haben, und Tüten verteilt.

Im Sommer, bei gutem Wetter, findet das Training im Parkschwimmbad statt. Manche gehen auch ins Wasser, wenn es richtig kalt ist, ich eher nicht. Ich gehe sehr gerne ins Schwimmbad, weil ich dort meine Freunde und Arbeitskollegen treffe und weil ich viel Spaß im Wasser habe.

Turnen beim TV Weil

Jeden Freitag fahre ich mit meinen beiden Mitbewohnern mit der S-Bahn zum Behindertensport des TV Weil. Wir steigen am Bahnhof Weil-Ost aus und laufen zur Jahnhalle.

Unser Trainer Hubert macht den Sport super gut, seit 20 Jahren schon. Manchmal helfen ihm seine Frau Ingrid und Bärbel. Die haben das Training gut im Griff. Wir klettern an der Kletterwand, werden durch einen Parcours gescheucht, spielen Fußball und Basketball. Bei schönem Wetter sind wir draußen. Manchmal wird das Airtramp aufgebaut, das ist ein großes Luftkissen. Zum Abschluss des Sportjahres ist unsere Abteilungsmeisterschaft. Es gibt Weitwurf, Rennen und Weitsprung. Einer gewinnt einen Wanderpokal, Gruppenfotos werden gemacht, und es gibt leckeres Essen.

Niels Herter macht sich bereit: „Wir springen vom Startblock, tauchen nach den Ringen oder spielen Wasserball.“ Foto: zVg

Wenn die Turnstunde freitags zu Ende ist, können wir noch Boccia spielen, dabei kann jeder mitmachen, auch Rollstuhlfahrer. Einmal im Jahr machen wir mit anderen Gruppen des TV Weil ein Boccia-Turnier. Die ersten drei Gewinner bekommen einen Pokal.

Wenn ein Geburtstag nachgefeiert wird, gibt es Süßigkeiten und alkoholfreien Sekt. Der wirkt trotzdem. Einmal haben wir auf dem Heimweg eine Polonaise durch den Zug gemacht. Die Fahrgäste fanden das lustig.

Ganz aufregend ist unser Auftritt bei der Jahresfeier des TV Weil im November. Dafür proben wir ganz viel. In den Proben gibt es haufenweise Pannen, die unseren Hubert immer wieder vor ungeahnte Herausforderungen stellen, zum Beispiel, wenn einer seinen Einsatz vergisst oder ständig auf die Toilette muss. Letztes Jahr haben wir „Sister Act“ aufgeführt. Das war super, die ganze Halle hat uns angefeuert. Im Dezember treffen wir uns zur Weihnachtsfeier, dann besucht uns der Nikolaus und gibt jedem eine Tüte mit Geschenken. Hubert zeigt Fotos und Videos vom vergangenen Sportjahr, wenn die Technik funktioniert.

Einmal im Jahr organisiert Bärbel einen Ausflug in den Europapark. Dann fahren immer ganz viele mit. Als Willkommensgetränk gibt es Sekt und Cola. Natürlich haben wir immer schönes Wetter.

Im Sommer ist unser Abteilungsausflug. Dieses Jahr machten wir eine Spaghetti-Fahrt mit einem Schiff auf dem Rhein. Wir durften kurzfristig das Ruder übernehmen.

Ich gehe gerne zum Turnen nach Weil, es macht Spaß. Ich habe dort Freunde und bekomme viele Kontakte. Wir alle freuen uns, wenn neue Leute hinzukommen. Neumitglieder sind in unserer Sportgruppe herzlich willkommen.

ZUR PERSON:

- Niels Herter ist in seiner Freizeit sehr aktiv, auch sportlich: Jede Woche geht er zum DLRG-Schwimmen in das Lörracher Hallenbad und zum Turnen beim TV Weil.
  Die jährlich wiederkehrenden Feste stärken das Gemeinschaftsgefühl der Sportler untereinander.

KURZINFO

Im Rahmen unserer Serie „Inklusion – Mitten im Leben“ berichten Niels Herter, Mareike Brischle, Michael Knöbel und Sarah Knopf abwechselnd im zweiwöchigen Rhythmus. Nicht die Behinderung, welche die vier Autoren haben, soll in ihren Beiträgen im Mittelpunkt stehen. Vielmehr geht es darum, was Menschen mit Behinderungen können. Unterstützung beim Schreiben bietet Marie-José Rosenwald, Mitarbeiterin des Netzwerks Inklusion im Landkreis Lörrach.