

Stressabbau gelingt mit jedem Schuss

SPORT Alexianer bieten Bogenschießen für ihre Mitarbeiter an

VON UWE SCHÄFER

Ensen-Westhoven/Mülheim. Spannen, zielen, loslassen: Seit einem Monat treffen sich einmal pro Woche Mitarbeiter der Alexianer-Werkstatt Mülheim auf dem Sportplatz an der Piccoloministraße, um sich im Bogenschießen zu üben. Das Training findet unter fachkundiger Anleitung von Mitgliedern des BogenTeam Cöln, einem Bogenschützenverein aus Ensen-Westhoven, statt.

„Wir bieten unseren Beschäftigten – es sind teilweise psychisch erkrankte Menschen und solche mit Autismus – nicht nur interes-

„ Wir sind die einzige Schützen der Region mit einer Behindertenabteilung

Christel Freitag, Trainerin

sante Arbeitsfelder, sondern auch sportliche Aktivitäten oder Weiterbildungskurse wie etwa im IT-Bereich oder in Englisch“, erklärt Betriebsstättenleiter Thomas Korte. Weitere sportliche Angebote sind Tischtennis und Federball.

Auf die Idee, Bogenschießen anzubieten, ist man bei einem Besuch einer Behinderten-Sportver-



Seit einem Monat trainieren Mitarbeiter der Alexianer-Werkstatt Mülheim das Bogenschießen.

Foto: Schäfer



anstaltung am Fühlinger See gekommen. Korte: „Wir haben da den ersten Kontakt geknüpft.“ Für die Sportler aus Ensen-Westhoven war der Umgang mit Behinderten kein Problem. „Wir sind die einzigen Schützen der Region mit einer Behindertenabteilung“, sagt Trainerin Christel Freitag. Ihr Verein habe schon länger Kontakt zu den Alexianern in Ensen-Westhoven. So richte er bereits im zehnten Jahr ein sogenanntes Alexianer-Turnier aus. Freitag: „Der Name kommt daher, dass wir unser Winterquartier bei den Alexianern haben.“

Christel Freitag sieht im Bogenschießen einen idealen Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit. „Der Wechsel von der Spannung beim Zielen und der Entspannung nach dem Schuss wirkt beruhigend auf die Psyche.“ Daher würden viele Vereinsmitglieder direkt nach einem anstrengenden Arbeitstag zum Bogenschießen kommen. Freitag: „Hier bauen sie dann ihren Stress ab.“