

## In Sachen Gesundheit und Teamgeist

Caritas Leverkusen aktiv bei Stadtradeln und EVL-Lauf

„Hier läuft Nächstenliebe“, mit diesem klaren Statement auf dem Rücken starteten 35 Kolleginnen und Kollegen beim EVL Marathon in der Stadt Leverkusen. Eine bunte Mischung aus allen Fachdiensten war über die verschiedenen Distanzen von 5, 10 und 21 Kilometern unterwegs. Und alle hatten Spaß. Vorstandsreferent Philipp Heinen war begeistert von der Gemeinschaft:

„Wir haben uns auf der Strecke gegenseitig motiviert und damit konnte man gut bis zum Ziel durchhalten.“ Kevin Glowatz-Ro-

dert aus der Finanzbuchhaltung war besonders beeindruckt davon, dass hier alt und jung aus Leverkusen zusammen laufen: „Als ich im Ziel eingelaufen bin, kam gerade die Durchsage für einen weiteren Zieleinläufer der mit 85 Jahren 10 Kilometer in unter einer Stunde gelaufen ist, das hat mich total beeindruckt. Und gleichzeitig waren auch viele Kinder dabei, das war toll!“



Derweil machten sich 21 Mitarbeitende aus dem Verband auf und traten für das Team Caritas in die Pedale. Innerhalb des Aktionszeitraums von drei Wochen konnten dem Konto des Stadtradelns der Kommune Leverkusen insgesamt 3.998 Kilometer gutgeschrieben werden. Ganz nebenbei wurden damit in 426 Fahrten rund 656 kg CO<sup>2</sup> eingespart. Dorota Bautsch (s. Bild) belegte innerhalb der Caritas den ersten Platz mit 711 zurückgelegten Fahrradkilometern. Jeden einzelnen davon mit Muskelkraft und ohne elektrische Unterstützung erradelt - Respekt!

Im Kilometerstand Stadtradeln folgten ihr sehr dicht Andrea Scheunert aus dem Mokka Bus und André Winklewski aus dem à la carte Mahlzeitendienst. Die drei wechselten sich innerhalb des Aktionszeitraumes regelmäßig auf dem ersten Platz ab.

Im September geht es dann weiter in Sachen Gesundheit mit der jährlichen ‚Aktionswoche Gesundheit‘ in der Caritas Leverkusen. Hier gibt es verschiedene Schnupperworkshops in gesundheitsfördernden Maßnahmen. Es wird gemeinsam gesund gekocht, beim Qi Gong entspannt, etwas für die Stressbewältigung und die Rückengesundheit getan und vieles mehr.

Die Idee dahinter: Einblicke bekommen, in Möglichkeiten, wie man sich gut um die eigene Gesundheit kümmern kann und gleichzeitig mit Kolleg/innen aus den unterschiedlichen Bereichen in Kontakt kommen.

