

# Cochem-Zell



## Chirurgen legen Hand an

Die Dicke Eiche mitten im Orte ist eines der Wahrzeichen von Gillenbeuren. Der rund 350 Jahre alte Baum hat nun Hilfe von speziellen Chirurgen bekommen. Seite 22

Fotos, Videos, Berichte auf [www.rhein-zeitung.de/cochem-zell](http://www.rhein-zeitung.de/cochem-zell)

# Wie ein Trail im Conder Wald zum Sport anspornt

Neuer Cochemer Pfad ist erster seiner Art in Rheinland-Pfalz

Von unserem Redakteur David Ditzer

■ **Cochem.** Ein Fitness-Trail? Ein Pfad, auf dem man sich bewegen, körperlich in Form kommen soll? Ist nur was für Sportbesessene, mag manch ein Couchliebhaber denken. Doch weit gefehlt. Der erste Fitness-Trail in Rheinland-Pfalz, den der Lauftreff des Turnvereins Ein-

„Das Thema Bewegung ist ein so wichtiges, dass wir die Leute nicht erst dazu zwingen wollten, in den Verein einzutreten.“

Peter Raueiser vom Lauftreff des TV Cochem

tracht 1862 Cochem, der Deutsche Turnerbund (DTB) und die Gesundheitsversicherung Barmer am Sonntag, 12. Mai, um 14 Uhr am Wanderparkplatz Conder Höhe eröffnen, verfolgt einen anderen Ansatz: Jeder Mensch findet – gerne in einer Gruppe – auf überschaubarer Strecke genau das Maß an Bewegung, das er sich zutraut.

Büroalltag, Stress, Feierabend, man hat viel bewegt, nur sich selbst kaum. Und abends ist man zu kaputt, um sich noch zum Sport aufzuraffen. Ein solcher Tagesablauf ist ebenso weitverbreitet wie gesundheitsschädlich. Peter Raueiser aus dem Leitungstrio des Lauftreffs im TV Cochem sagt lächelnd: „Menschen in Bewegung gebracht zu haben, die vielleicht sogar schon körperlich unter den Folgen ihres Bewegungsmangels gelitten haben – das ist für mich immer noch die schönste Belohnung.“

Mit diesem Ziel ging vor zwei Jahren der Lauftreff an den Start. Doch mit einer Vereinsbindung, einer weiteren Verpflichtung, tun sich heutzutage viele schwer. Raueiser: „Das Thema Bewegung ist so ein wichtiges, dass wir die Leute nicht erst zwingen wollten, in den Verein einzutreten.“ Niedrigschwellige Bewegungsangebote für jedermann, in diese Richtung wollte man gehen.

So wurde die Idee für ein Mondlaufprojekt geboren, aus der jetzt letztlich der neue Fitness-Trail resultiert: Bis zum 50. Jahrestag der ersten Mondlandung, also bis zum 21. Juli 2019, sollen möglichst viele Menschen eine Gesamtstrecke von 384 000 Kilometern zurücklegen – egal, ob sie laufen, walken oder



Vom Wanderparkplatz Conder Höhe aus, hat man den Startpunkt des ersten Fitness-Trails in Rheinland-Pfalz schnell erreicht. Der Rundkurs, der am Sonntag eingeweiht wird, erlaubt ganz nebenbei auch noch ein wunderbares Naturerlebnis.

Foto: Google Earth, 2009 GeoBasis-DE/BKG

wandern. Gut 350 000 Kilometer dieser mittleren Entfernung von der Erde zum Mond sind geschafft. Hunderte bewegten sich dafür. Allein bei einer 24-Stunden-Aktion im vergangenen Juli in Cochem erliefen 285 Teilnehmer 2758 Kilometer und rund 5000 Euro an Spenden.

der Fitness-Locations, das DTB und Barmer seit 2016 vorrangig in größeren Städten verwirklichen. Es besteht aus einem Fitness-Trail und einem Fitness-Hotspot. Ein Trail hat idealerweise eine Rundlaufstrecke von 1000 bis 1300 Metern, an denen drei Trainingsstationen aufgebaut werden. Die Strecke kann man laufen oder walken, ganz wie man möchte. An jeder Station kann der Nutzer – je nach Fitnessgrad – bis zu fünf Übungen absolvieren, die detailliert beschrieben sind.

Oft wurden diese Fitness-Locations, um die sich Vereine, Städte und Organisationen bewerben können, in städtischen Parks realisiert. Allein: Einen geeigneten Stadtpark lassen die topografischen Verhältnisse an der Mosel nicht zu. Also ging's rauf auf die Höhe über Conder. Vorteil: Bei vielen Wanderern, Läufern und Walkern ist der Platz bekannt. Entlang mehrerer Karrees gibt es schon einen Naturlehrpfad und verschiedene Walkingstrecken.

Raueiser: „Die Idee des Trails ist es, in einem Outdoorfitnessprogramm Übungen zu Ausdauer und Kräftigung miteinander zu kombinieren. Und einen solchen Trail gab es bislang in Rheinland-Pfalz noch nicht.“ Bis der TV Cochem Anfang dieses Jahres die Zusage erhielt.



An jeder Station des Cochemer Fitness-Trails sind bis zu fünf Übungen möglich. Foto: TV Cochem

Dieses Geld ermöglicht es nun, den Fitness-Trail zu realisieren, der auf einem Wanderparkplatz an der Straße von Cochem nach Valwigerberg beginnt. Raueiser: „Diese Idee ist im vergangenen Jahr entstanden. Wir hatten uns erst einmal umgeschaut, was es so gibt.“ Die Cochemer stießen auf das Konzept

Motorik- und Balancierparcours als Hotspot: Crowdfunding-Aktion läuft an



Ja, für eine vollwertige Fitness-Location müssen der TV Cochem und sein Lauftreff noch mehr stemmen als den Aufbau des Fitness-Trails, der jetzt eingeweiht wird. Als Fitness-Hotspot soll ein hochwertiger Motorik- und Balancierparcours am Biotop neben dem Wanderparkplatz Conder Höhe entstehen. Über eine Crowdfunding-Aktion will man dafür in einem ersten Schritt 7500 Euro an Spenden generieren. Die Aktion läuft jetzt an. Nähere Infos dazu im Internet: [www.vvr-bank.viele-schaffen-mehr.de](http://www.vvr-bank.viele-schaffen-mehr.de), dad

Von der Stadt, Revierförster Markus Nockelmann und heimischen Betrieben kam viel Hilfe beim Aufbau. Der Cochemer Trail ist 1,2 Kilometer lang. Die Trainingsstationen wurden bewusst etwas üppiger angelegt. „Wir wollten unbedingt den Gruppengedanken mit reinnehmen“, unterstreicht

ANZEIGE

**röhrig bauzentrum**  
hagebau markt baustoff-fachhandel  
zoo+gartencenter

**Mein Fachmarkt**  
Planen. Bauen. Leben.

Am Laach 21 - 23 | 56253 Treis-Karden

Raueiser: „Denn in der Gruppe kann ich viel mehr erreichen. Und es fällt leichter, sich zu motivieren, als wenn ich allein irgendwo rumdümpe.“

Dafür ist nicht nur das Mondprojekt des Lauftreffs ein bereites Beispiel. Längst ist der Lauftreff kein reiner Lauftreff mehr. Es gibt Walkingangebote, Präventionskurse, einen Kinderlaufspaß, Inklusion. Alles frei nach Neil Armstrong: Es ist nur ein kleiner Schritt von der Couch, aber ein riesiger Sprung für die eigene Gesundheit.

Weitere Infos im Internet [mondlauf.de](http://mondlauf.de)

## Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen



Vorstand der Sparkasse Mittelmosel - Eifel Mosel Hunsrück  
Volker Knotte, Edmund Schermann (Vorsitzender), Eric Westerheide

Gutes und Bewährtes zu erhalten und zu pflegen spielt für uns als ‚Sparkasse der Region‘ eine wichtige Rolle. Dabei legen wir großen Wert darauf, Tradition und Moderne zu verbinden. So beraten wir unsere Kunden gerne persönlich und bieten ihnen gleichzeitig modernste und bequeme Technik.

In Zeiten von Digitalisierung und Nullzinsen sehen wir als größter Finanzdienstleister der Region die Chance, das Angebot für unsere Kunden stetig und nachhaltig weiterzuentwickeln. Dies ist uns im vergangenen Geschäftsjahr erfolgreich gelungen.

Mit fast 300 Beraterinnen und Beratern betreuen wir unsere Kunden umfassend und ganzheitlich. Die Basis dazu legt das Sparkassen-Finanzkonzept. Alle Fragen rund um die Geldanlage, Vorsorge, Finanzierung und Absicherung werden beantwortet. Auch im Immobiliengeschäft konnte die führende Marktposition weiter ausgebaut werden. Unsere Kunden sparen und investieren in hohem

Maße. Die Kundeneinlagen wuchsen und das Kreditgeschäft ist nahezu stabil auf dem hohen Niveau des Vorjahres. Durch diese Zuwächse im Geschäft mit unseren Kunden stieg die Bilanz auf den Spitzenwert von 2,71 Milliarden Euro, während das Betriebsergebnis 23,0 Millionen Euro ausweist.

Die Zufriedenheit der Kunden ist und bleibt unser oberstes Ziel. Auch für 2019 haben wir uns viel vorgenommen. Mit innovativen Lösungen rund um die Geldanlage und den Zahlungsverkehr bieten wir bequeme und verlässliche Angebote. Wir freuen uns darüber, so vertrauensvoll und erfolgreich mit immer mehr Kunden zusammen zu arbeiten und sagen Danke.

**rund 100.000 Kunden**  
**mehr als 1.000 neue Girokonten**  
**über 230 Mio Euro neue Kredite für unsere Kunden**  
**750 Wohnräume finanziert**  
**159 Immobilien verkauft**  
**26 Geschäftsstellen in der Region**  
**1 Mio Euro Ausschüttung**  
**1,3 Mio Euro Spenden & Sponsoring verteilt auf über 800 Projekte**  
**469 Mitarbeiter davon 33 Auszubildende**



06531 959-3030  
[info@sparkasse-emh.de](mailto:info@sparkasse-emh.de)  
[sparkasse-emh.de](http://sparkasse-emh.de)  
#GemeinsamAllemGewachsen

Ihre **Sparkasse Mittelmosel Eifel Mosel Hunsrück**