



Das Foto zeigt Ingrid Mickler-Becker (hintere Reihe, Mitte), Leo Biewer (Vorsitzender der Rotkreuz-Stiftung Koblenz, vordere Reihe, links) und Hans Spitzhorn (Mitglied des Vorstandes, vordere Reihe, 2. von rechts) mit den Fördermitgliedern der Rotkreuz-Stiftung Koblenz.

Foto: DRK-Kreisverband Koblenz-Stadt

Fitness und Wohlbefinden im Alter

Ehemalige Leichtathletin Ingrid Mickler-Becker besuchte als Rednerin die DRK-Begegnungsstätte am „Lebenswert-Tag“

Koblenz

Zwei Olympiasiege, zwei EM-Titel, je ein Welt- und Europarekord sowie 13 deutsche Rekorde in verschiedenen Disziplinen sind Ausdruck des vielfältigen Bewegungstalents der Leichtathletin Ingrid Mickler-Becker. 1968 gewann sie in Mexiko-Stadt Olympiagold im

Fünfkampf, vier Jahre später in München siegte sie in Weltrekordzeit mit der deutschen Sprintstaffel. Bereits 1960 war sie mit 17 Jahren als jüngste Athletin der gesamtdeutschen Mannschaft bei den Olympischen Spielen in Rom im Hochsprung am Start.

In der Begegnungsstätte des Koblenzer Rotes Kreuzes war

sie auf Einladung der Rotkreuz Stiftung Koblenz zu Gast, um unter dem Motto „Wohlbefinden im Alter“ etwas aus ihrem Leben und der Möglichkeit, sich die Fitness so lange wie möglich zu bewahren, zu erzählen. Die Zuhörer waren von den anschaulichen Schilderungen der 1942 in Gesse in Westfalen geborenen Mickler-Becker begeistert. „Wir freuen uns sehr eine so prominente und tolle Rednerin für die Förderer der Rotkreuz Stiftung Koblenz gewonnen zu

haben“, sagt Leo Biewer, Vorsitzender der Rotkreuz Stiftung Koblenz.

Nach ihrer sportlichen Karriere engagierte sich Ingrid Mickler-Becker ehrenamtlich in Führungspositionen für den Sport. Lange Jahre war sie Präsidiumsmitglied im Landes-sportbund Rheinland-Pfalz und persönliches Mitglied im Nationalen Olympischen Komitee. Beruflich war sie als Staatssekretärin im rheinland-pfälzischen Ministerium für Soziales, Arbeit, Jugend, Familie

und Sport tätig. Der „Lebenswert-Tag“ wurde vom Vorstand der Rotkreuz-Stiftung Koblenz ins Leben gerufen, um sich bei den Förderern und Unterstützern der Stiftung zu bedanken und ihnen von dem, was sie für die Koblenzer Bevölkerung geleistet haben, zurückzugeben. Dieser „Lebenswert-Tag“ wurde am Donnerstagabend das erste Mal in dieser Form veranstaltet und wird fortan einmal jährlich unter einem anderen Motto stattfinden.

Foto: Club für Bildung und Freizeit Koblenz



Tolle Fahrt mit der Nerobergbahn

Der Club für Bildung und Freizeit Koblenz unternahm ein Ausflug nach Wiesbaden

Koblenz

Bei der Tagesfahrt in die Landeshauptstadt von Hessen wurde der Club für Bildung und Freizeit Koblenz seinem Namen gerecht und bediente das Segment Bildung. Unter der Leitung von Ursula König machten sich 44 Clubmitglieder auf den Weg zu der zwischen Taunus und Rhein gelegenen Hessenmetro-pole.

Erster Programmpunkt war ein „Stadtrundgang zum Kennenlernen“, bei dem Wissenswertes über die Geschichte und über das Leben in Wiesbaden

unterhaltsam vermittelt wurde. Kurhaus, Hessisches Staatstheater und eindrucksvolle Villen prägen das Stadtbild. Der Rundgang durch die „Stadt der heißen Quellen“, wie Wiesbaden wegen des reichlich vorhandenen Thermalwassers auch genannt wird, führte unter anderem auf den Schlossplatz, zur Marktkirche und zum Stadtschloss.

Nach der eineinhalbstündigen Stadtführung und einem wohlverdienten Mittagessen im Paulaner trafen sich die Teilnehmer an der 1888 errichteten Nerobergbahn, welche die Besucher auf einer Streckenlänge von 438 Metern auf den Neroberg, den Hausberg von Wiesbaden, bringt. Die Fahrt mit der historischen Wasserballastbahn, die heute ein technisches Kulturdenkmal ist, ist natürlich ein

ganz besonders spannendes Erlebnis. Die Bahn wird ausschließlich mit Schwerkraft betrieben und ist die einzige dieser Art, die in Deutschland noch in Betrieb ist.

Auf dem Neroberg lohnt sich ein Besuch der russisch-orthodoxen Kirche, die 1847-1855 von Herzog Adolf von Nassau erbaut wurde. Hier siedelte sich die russisch-orthodoxe Gemeinde an, die vor allem aus russischen Gästen bestand, welche Wiesbaden im 19. Jahrhundert als beliebten Kurort schätzten. Nachdem die Tagesausflügler den Blick auf die fünf, im Jahre 2007 neu vergoldeten Kuppeln der Kirche bei einer gemütlichen Tasse Kaffee genossen hatten, trafen sie sich an der Bergstation der Nerobahn zur Talfahrt, um anschließend die Rückfahrt nach Koblenz anzutreten.