

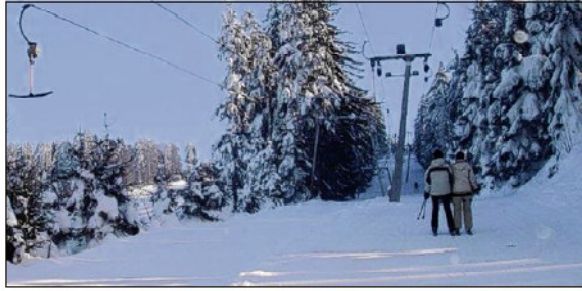
Ökologisch orientierter Freizeitverband

Ortsgruppe der Naturfreunde legt ein umfangreiches Jahresprogramm für 2012 vor

Regensburg, (osr) Unter das Motto „Junge Naturfreunde“ hat die Regensburger Ortsgruppe ihr Jahresprogramm 2012 gestellt. Aus einer stolzen, über hundertjährigen Vergangenheit, so Vorsitzender Dr. Klaus-Dieter Groß, soll damit der Blick in eine erfolgreiche Zukunft gerichtet werden.

„Das Programm ist zugleich aber auch eine Einladung für Menschen jeden Alters, die selbst aktiv werden wollen.“ Das Hauptaugenmerk des Programms liegt erneut auf Wanderungen und Radtouren, auf Aktivitäten um die Naturfreundehäuser in Schönhofen und am Pröller, auf Angeboten für Familien und Kinder sowie auf ökologisch orientiertem Berg- und Wintersport. Dazu kommen den Winter über wieder Skilanglauf und – ganz neu – Schneeschuhtouren, für die sich Interessierte die Ausrüstung auch ausleihen können.

„Naturfreu(n)de im Schnee“



Zu Freizeitaktivitäten im Schnee laden die Regensburger Naturfreunde alle Interessierten ein. (Repro: osr)

nennt Vorsitzender Groß das Frühjahrsprogramm, das schon im Januarangebot so ziemlich alles umfasst, wie man in unserer Region, im Bayerwald und in den Alpen die Freizeit im Schnee verbringen kann: Winter-Familienfreizeit am Watzmann, Winterwanderung, Schnupperangebote für Langläufer, Ski-

kurse, Schneeschuhangebote, Familientreffen mit Schlittenfahren...

„Hundert Jahre jung“, sagt der Vorsitzende von der Regensburger Ortsgruppe – das möchten die Naturfreunde 2012 besonders herausstellen. Der Verband sei bei all seiner Geschichte in seinem Profil jung und zukunftsfähig – „ökologisch be-

wusst, sportlich aufgeschlossen und in den Angeboten breit angelegt“. Jung möchte der Verband auch seine Mitglieder halten. Dazu zählt es, dass man gemeinsam mit anderen die Freizeit bewusst und an der frischen Luft gestaltet. Groß freut sich besonders, dass oftmals Enkel und Großeltern gemeinsam auftreten. Aktivität sei eben keine Frage des Alters.

Mit vielen anderen Vereinen teilen die Naturfreunde allerdings auch ein zahlenmäßiges Übergewicht älterer Semester und sie teilen die Erfahrung, dass sich wesentliche Teile der Jugend nicht längerfristig binden wollen. Das hält die Vorstandswahl um Dr. Groß aber nicht davon ab, gerade auch Jüngeren die Vorteile umfassender organisatorischer Strukturen deutlicher zu machen – auch eines der Ziele im gerade begonnenen Jahr. Großen Wert legen die Naturfreunde darauf, im Interesse von Arbeitenden, Schülern und Studierenden, Veranstaltungen auf das Wochenende zu legen.

Die Feiern zum hundertjährigen Bestehen der Ortsgruppe und zum 90-jährigen Bestehen der Berg- und Wintersportabteilung in den vergangenen beiden Jahren hätten gezeigt, so Dr. Groß, dass die Ortsgruppe mit ihrem vielfältigen Freizeit- und Kulturangebot, der Popularität ihrer beiden Häuser und den positiven Reaktionen der Öffentlichkeit nach innen und außen gut aufgestellt ist. Dies begründe den Optimismus, als ökologisch orientierter Freizeitverband, die Natur einerseits zu erhalten und zu verteidigen, und andererseits den Zugang zu ihr für eine möglichst große Zahl an Menschen zu ermöglichen. Der Vorsitzende und seine Mitstreiter sind überzeugt: „Nur wer sich mit der Natur aktiv auseinandersetzt, hat eine Chance, unsere Lebensgrundlagen auch künftig zu erhalten.“

Für alle Veranstaltungen und Aktivitäten der Naturfreunde ist eine Voranmeldung sinnvoll, am leichtesten über die Homepage www.naturfreunde-regensburg.de, wo auch alle Termine zu finden sind.

ne Chance dem Brustkrebs

re starten bei pro familia Regensburg – eine Erfolgsgeschichte

regelmäßige Kurse zur Vermittlung dieser Methode.

Koordinatorin Ingrid Pfeiffer: „Bis heute konnten wir bereits 100 Teilnehmerinnen in 100 Kursen begrüßen. Unsere zwei erfahrenen Mamma-Care-Trainerinnen, die Ärztinnen Dr. Eibl-Eichinger und Dr. Wedell-Funk, vermitteln den Frauen im Grundkurs die Methode. Bei Bedarf kann man in einem Vertiefungskurs auf weitere Fragen und Unsicherheiten eingehen. Die Rückmeldungen aus den Kursen sind durchweg positiv.“

Mit neuen Mamma-Care-Kursen im Jahresprogramm 2012 gibt pro familia Frauen in und um Regensburg weiterhin die Möglichkeit, diese Methode zur regelmäßigen Selbstuntersuchung der Brust zu erlernen. In Gruppen von maximal sechs Frauen üben die Teilnehmerinnen an einem Silikonmodell, das

dem Brustgewebe nachgebildet ist, eine spezielle Tasttechnik. In das Modell sind Knoten verschiedener Größe und Härte eingearbeitet. „So schulen die Frauen ihren Tastsinn, erkennen, wie sich Veränderungen im Brustgewebe anfühlen und wenden dann unter Anleitung die Methode bei sich selbst an“, erläutert Dr. Wedell-Funk. Die Mamma-Care-Methode gibt ihnen Sicherheit und hilft, Bereitschaft und Mut zur Selbstuntersuchung zu entwickeln.“ Am Ende des 90-minütigen Kurses sind die Teilnehmerinnen in der Lage, Knoten von nur einem Zentimeter Durchmesser zu ertasten. „Falls der Befund beim Gynäkologen tatsächlich einen bösartigen Tumor ergibt, hat sich die Frau durch die Selbstuntersuchung einen entscheidenden Zeitvorteil im Kampf gegen Krebs verschafft“, so Dr. Eibl-Eichinger. „Da bei kleineren

Tumoren heute eine über 90-prozentige Heilungschance besteht, kann Mamma-Care durchaus dazu beitragen, die Früherkennung zu verbessern“, bestätigen beide Ärztinnen.

pro familia setzt mit diesem Angebot auf die Eigenverantwortung der Frauen. „Wir sehen uns als Ergänzung zum bestehenden Angebot zu Vorsorge und Früherkennung von Brustkrebs“, konstatiert Ingrid Pfeiffer. Die Teilnahme am Kurs kostet 35 Euro, einige Krankenkassen, wie die DAK, die SBK und andere Betriebskrankenkassen, erstatten ihren Mitgliedern die Teilnahmegebühr zurück. Der nächste Kurs, mit Dr. Wedell-Funk, findet am 10. Januar 2012 um 19 Uhr statt. Anmeldung bei pro familia per E-Mail an regensburg@profamilia.de oder unter 0941/7044... Weitere Termine und Informationen auf www.profamilia.de/regensburg

Donau-Post 06.01.2012