



Die Idee!

Der VfL verfolgte mit Gründung der Abteilung „Gesund & Fit“ im Mai 2009 u. a. das Ziel, neben den traditionellen Sportarten den Fokus insbesondere auf den **Gesundheitssport** zu richten.

Gerade bei den **demografischen Veränderungen** (z. B. Überalterung) unserer Gesellschaft, auch in unseren Dörfern, muss dieses Thema einen größeren Raum in modernen Sportvereinen einnehmen.

Außerdem muss in einer immer „schneller“ werdenden Gesellschaft der Sport so umgestellt werden, dass er in den Tagesablauf eines jeden passt.

Mit dieser Aktion versucht der VfL diesen Schritt zu gehen.

Keine Vereinsmitgliedschaft, keine finanzielle Verpflichtung, keine Zeitbindung und kein Gruppenzwang sind wichtige Anreize, die wir bei dieser Aktion berücksichtigen.

Mit **unseren Partnern** dem Zentrum für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule in Köln und seinem Leiter, Prof Dr. Ingo Frobose, mit unserem „Dorfarzt“ Dr. Jörg Blettenberg, den anderen **Dorfvereinen** und M.K. **Ambulante Reha GmbH** haben wir ein kompetentes Team gewinnen können.

Jetzt fehlen nur noch Sie persönlich, um mitzumachen und sich gesund zu erhalten!

Das sollte Anreiz für Sie sein!



Die Aktion!

Ziel ist es, ohne Verpflichtung und Zwang, über einen Zeitraum von 15 Wochen pro Tag 3000 Schritte mehr zu gehen als es sonst im täglichen Durchschnitt bei Ihnen der Fall ist.

Ein Schrittzähler wird Ihnen dabei helfen

Über diese einfache Steigerung der körperlichen Aktivität tun Sie - wissenschaftlich nachgewiesen und erprobt - Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Insbesondere diejenigen von Ihnen, die derzeit wenig körperliche Bewegung haben.

Das Zentrum für Gesundheit / Deutsche Sporthochschule Köln begleitet die Aktion **wissenschaftlich**, Dr. Blettenberg **medizinisch**, die Dorfvereine **gesellschaftlich /sozial** und der VfL **sportlich**. Unterstützt wird das Projekt im Bereich der **Gesundheitsbildung und -erziehung** von Hrn. Dr. Michael Kunz, M.K. Ambulante Reha GmbH, Engelskirchen. Das Rehabilitations- und Gesundheitszentrum richtet für Interessierte insgesamt 3 Themenabende mit unterschiedlichen Inhalten aus Sport / Gesundheit aus.

Der besondere Clou: Die Teilnahme bietet Platz für individuelle zeitliche Gestaltung und bindet innerhalb der Aktionsfrist grundsätzlich nicht an vorgegebene Termine.

Die Messungen erfolgen mit einem Schrittzähler, den Sie sich selber mitbringen oder den Sie bei uns erwerben können. Der Kaufpreis wurde mit der Firma Omron für dieses Projekt gesondert vereinbart. Wir danken für das finanzielle Entgegenkommen.

Dieser wird durch Sie oder durch uns regelmäßig ausgelesen, die Werte erfasst und am Ende der Aktion durch das Zentrum für Gesundheit ausgewertet.



Die Wissenschaft!

**Es muss gar nicht soviel sein!
Schon 3000 Schritte mehr am Tag
senken Ihre Cholesterinwerte!**

Im Rahmen einer Studie des Zentrums für Gesundheit (ZfG) wurde festgestellt, dass bereits 3000 Schritte mehr am Tag den Cholesterinspiegel signifikant senken können. Sowohl das Gesamtcholesterin als auch das LDL-Cholesterin konnte bei Personen mit erhöhten Werten stark reduziert werden.

Somit kann allein eine geringe Erhöhung der Alltagsaktivität das Risiko für eine Arteriosklerose deutlich minimieren.

Es muss also nicht immer nur Sport sein.

Der inaktive / bequeme Lebensstil wird immer mehr zu einem bedeutenden Problem. Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Herzkrankheiten können die Folge sein.

Körperliche Aktivität gehört zu den wichtigsten beeinflussbaren Faktoren und stellt eine bedeutende Ressource für Ihre Gesundheit dar. Man sollte sich mind. 30 Min./Tag in einer moderaten Intensität bewegen, um gesund zu bleiben.

Die Studie des Zentrums für Gesundheit zeigt, dass bereits geringe Aktivität, die unkompliziert in den Alltag eingebaut werden kann, ein großer Beitrag für die Gesundheit bedeuten kann.

Somit zeigt sich „Jeder Schritt zählt!“

Die Vorgehensweise!



Besuch der Informationsveranstaltung (Termin siehe Plakate, Homepage, Flugblätter)
Teilnehmeranmeldungen Ausgabe der Schrittzähler Handhabungseinweisung Lebensqualitätsfragebogen
Ärztlicher Check - Up Blutabnahme, Blutdruck, Herzfrequenz
Testwoche Erfassung der durchschnittlichen täglichen Schritte (Ist-Zustand) über 7 Tage
Auslesen der Schrittzähler / Bestimmung der zukünftigen täglich zu erreichenden Schrittzahl Aktivitätsfragebogen
Freiwilliger 2 km - Walking - Test Start der 15 Wochen Aktion „3000 Schritte mehr am Tag“
Regelmäßige Informationsveranstaltungen rund um die Themen „Sport, Ernährung, Bewegung und Gesundheit“
Besuch der freiwilligen Angebote der Ortsvereine aus Berghausen
Wöchentliches Auslesen der Schrittzähler und Führen eines Schritttagebuchs
Regelmäßige Bewegungsangebote des VfL Berghausen - Gimborn
Ärztlicher Check - Out nach 15 Wochen Blutabnahme, Blutdruck, Herzfrequenz
Abschließender freiwilliger 2 km - Walking - Test (Fitnessvergleich)
Abgabe der Unterlagen für die Studie
Abschlussveranstaltung (Auswertung der Gesamtstudie)
Mitteilung der Ergebnisse durch das Zentrum für Gesundheit

Die Fragen!



Noch Fragen?

Dieser Flyer soll Sie in aller Kürze über unsere Aktion informieren:

Unser Dorf bewegt sich!!!
- 3000 Schritte mehr am Tag -

Verantwortlich?

Detailinformationen
erhalten Sie über den

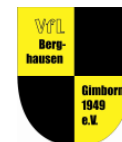
VfL Berghausen - Gimborn
Abteilung Gesund & Fit
Abteilungsleiterin Petra Nentwich
Tel.: 02266 - 3850
petranentwich@gmx.net

oder über die
Internetseiten

www.vflberghausen.de
www.zfg-koeln.de
www.mk-reha.de

VfL - Ihre Gesundheit ist uns WICHTIG!!!

V.i.S.d.P.	VfL Berghausen - Gimborn Jörg Jansen Gartenstr. 12, 51647 Gummersbach 02266 - 3850 / 0172 - 2506568 joerg.jansen@vflberghausen.de
Stand:	06.01.2010 © Jörg Jansen



VfL Berghausen - Gimborn 1949 e.V.
Fußball - Gesund & Fit - Gymnastik - Taekwondo - Volleyball

VERSCHÖNERUNGSVEREIN
BERGHÄUSEN gegr. 1903



UNSER DORF
BEWEGT SICH!!!

3000 Schritte
mehr am Tag

VfL - Ihre Gesundheit ist uns WICHTIG!!!

Kurzinformationen
zur Aktion



M.K. AMBULANTE REHA

