



Berghausen, 22.01.2010

An
Presse und Medien

PRESSE - und MEDIEN - INFO VfL (Nr. 02 / 2010)

Der bekannte Gesundheits-Professor Dr. Froböse kommt nach Berghausen - Startschuss des Projektes „Unser Dorf bewegt sich!“ -

Der VfL Berghausen-Gimborn und seine Kooperationspartner der Verschönerungsverein, die Freiwillige Feuerwehr, M.K. Ambulante Reha und der Dorfarzt Dr. Blettenberg sehen gespannt der Auftaktveranstaltung des gemeinsamen Projektes „Unser Dorf bewegt sich!!! – 3000 Schritte mehr am Tag – mit Prof. Dr. Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln entgegen.

Am Donnerstag, 28.01.2010, **18.00 Uhr** (nicht wie irrtümlich angekündigt 19.00 Uhr) wird der Gesundheitsexperte in der Mehrzweckhalle am Espenweg in Gummersbach - Berghausen den Startschuss zu einem Gesundheits- Projekt geben, welches nicht nur in der oberbergischen Region einmalig ist.

Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, die Auftaktveranstaltung zu besuchen und sich im Anschluss an der 15wöchigen Gesundheits-Aktion zu beteiligen. Dies alles nahezu kostenfrei, ohne Zwang, ohne Vereinsmitgliedschaft und mit großen Möglichkeiten zur individuellen Gestaltung.

Ziel des Projektes ist es, durch 3000 Schritte mehr am Tag (im Vergleich zum sonstigen Tagesdurchschnitt) die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der oberbergischen Region in ein Mehr an Bewegung zu bringen, um so die Gesundheit individuell zu stärken.

Außerdem soll durch eine Vielzahl gemeinsamer Aktionen der beteiligten Partner das „Wir-Gefühl“ und die dörfliche Gemeinschaft gestärkt werden, um auch dadurch einen gesundheitsfördernden „Wohlfühleffekt“ zu erzielen. Das alles unter wissenschaftlicher Begleitung des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule in Köln, die mit entsprechenden Tests und Befragungen eine Studie zum Projekt durchführt. Auch die „Gesundheitsbildung und –erziehung“ kommt durch entsprechende Fachvorträge für „Jedermann“ nicht zu kurz und die medizinische Begleitung und Betreuung ist ebenfalls gewährleistet.

Auf einem 15wöchigen Aktionsplan aller Projektpartner finden sich deshalb sportliche Angebote für jung und alt, gesellige und soziale Veranstaltungen, Vorträge zur Gesundheitsbildung und gemeinsame Ausflüge bzw. Aktionen mit kulturellen und spannenden Zielen wieder. Der Aktionsplan wird ständig erweitert und immer wieder aktualisiert.

Um auf den Geschmack zu kommen hier einige Aktionsbeispiele, die entweder regelmäßig angeboten werden oder einmalig durchgeführt werden:

Walken, Gymnastik, Fussballtennis, Schnupperschach, -badminton, Hunde- oder Frühstückssparziergänge, Karnevalswanderung mit Abschlussparty, VfL Frühjahrsfest mit Live - Musik und Fröh-schoppen, Fussballturniere, Besuch des DFB Mobils, Taekwondo Ausdauertraining, Themenabende zu Sport und Gesundheit in den Räumen von M.K. Reha in Engelskirchen, historische Dorfführungen, eine Müllsammelaktion, geführte Wanderungen in die Umgebung, Geocaching oder eine Besichtigung des Polizeipräsidiums in Köln mit Stadtführung und vieles mehr.

Natürlich wird es für Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Abschlussparty und die Vorstellung der Ergebnisse der Studie der Sporthochschule geben.

Alles in allem also ein umfangreicher „bunter Blumenstrauss“ mit Veranstaltungen für Mann und Frau und jung und alt.

Im Rahmen der Auftaktveranstaltung werden die Aktionen vorgestellt und der Aktionsplan ist jederzeit aktuell mit den entsprechenden Ansprechpartnern unter www.vflberghausen.de abrufbar.

Die Partner des Projektes würden sich freuen, wenn möglichst viele interessierte Bürgerinnen und Bürger mitmachen, denn die Zahl nach oben ist unbegrenzt. Je mehr, desto besser.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen, wie einfach es ist, etwas in der Gemeinschaft aber ohne Verpflichtung und Zwang für die persönliche Gesundheit zu tun.

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an die Leiterin der Abteilung „Gesund & Fit“ des VfL Berghausen-Gimborn, Frau Petra Nentwich unter der Rufnummer 02266-3850 bzw. unter petranentwich@gmx.net.

Wir jedenfalls sind gespannt auf Sie und freuen uns über jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer. Machen Sie mit, denn „VfL - Ihre Gesundheit ist uns WICHTIG!!!“

Für die Medien:

An einer intensiven Begleitung der Medien sind wir im Rahmen unserer Öffentlichkeitsarbeit sehr interessiert.