



Berghausen, 22.02.2010

**An
Presse und Medien**

PRESSE - und MEDIEN - INFO VfL (Nr. 04 / 2010)

Gesundheitsaktion „Unser Dorf bewegt sich!!!“ in Berghausen - Erstes Fazit: Das Projekt ist hervorragend gestartet -

Nachdem an der Auftaktveranstaltung Ende Januar zum Projekt „Unser Dorf bewegt sich – 3000 Schritte mehr am Tag!!!“, welches der VfL Berghausen - Gimborn gemeinsam mit der Deutschen Sporthochschule Köln (Prof. Dr. Ingo Froböse) und weiteren Partnern durchführt, mehr als 160 Interessierte teilnahmen, war die Begeisterung in der Reihen der Organisatoren schon sehr groß. Mit so vielen hatte man wirklich nicht gerechnet.

Auch die Begleitung durch die Oberbergischen Medien wurde überaus positiv begrüßt und förderte die Motivation aller Verantwortlichen.

Als dann aber über 120 Bürgerinnen und Bürgern aller Altersklassen aus Berghausen und Umgebung ihre Teilnahme anmeldeten, alle Messungen brav über sich ergehen ließen, den Arzt aufsuchen, am 2000 m Walking Test teilnahmen, die Fragebögen der Sporthochschule geduldig ausfüllten und die erforderlichen Schrittzähler kauften, konnte man von einem mehr als erfolgreichen Projektstart sprechen.

Zudem wurden weitere 30 Schrittzähler an diejenigen vergeben, die zwar mitmachen wollten, aber „nicht ganz so offiziell und verbindlich“. Auch dies ist nichts Ungewöhnliches und durchaus projektimmanent.

Ziel ist es ja, dass möglichst viele Menschen sich beteiligen, sich mehr bewegen, an den Gemeinschaftsaktionen teilnehmen und somit letztlich gesünder leben.

Am Ende der ersten sog. Interventionswoche mit abgedeckten Schrittzählern wurden diese im Feuerwehrhaus in Berghausen ausgelesen und die persönliche durchschnittliche Tagesschrittzahl ermittelt, auf die ja ab dann täglich je 3000 Schritte draufgelegt werden müssen.

Alle staunten nicht schlecht über den Spitzenwert einer Teilnehmerin, der bei durchschnittlichen 18.000 Schritten täglich lag. D. h., dass ab sofort 21.000 Schritte erforderlich sind.

Sicherlich ein herausragender Spitzenwert, der aber nicht repräsentativ ist für die „normalen durchschnittlichen Werte“, die zwischen 4.000 und 5.000 Schritten lagen.

Am 08. Februar starteten dann die 15 Aktivitätswochen, in denen die Ortsvereine Berghausens und die Partner des VfL ein umfangreiches Aktionsprogramm anbieten.

Neben eher sportlichen Veranstaltungen (Spaziergänge, Walking, Gymnastik etc.) oder Vorträgen zur Gesundheitsbildung wird auch die soziale dörfliche Gemeinschaft und Geselligkeit in den Mittelpunkt gerückt.

So ist z. B. das „Schrittzählerauslesen“ immer verbunden mit kommunikativem Austausch bei Kaffee und Kuchen unter Regie der jeweiligen Vereine und an einem Sonntag im Monat gibt es ein Treffen bei einer bergischen Kaffeetafel.

Einen geselligen Höhepunkt gibt es beim „Frühlingswochenende“ des VfL zu Gunsten der Sportplatzsanierung am 20. und 21.03.2010, welches sich aus einem Livekonzert der Band „Bad Gentlemen“ am Samstagabend und einem Frühschoppen mit Unterhaltungsprogramm am Sonntag zusammensetzt. Beim Tanzen kann man auch die erforderlichen 3000 Schritte mehr machen.

Diese optional angebotenen Gemeinschaftsaktionen werden durchweg gut angenommen.

Das gesamte Aktionsprogramm und weitere Informationen zum Frühlingsfest können der Homepage des VfL unter www.vflberghausen.de entnommen werden. Dieses Programm wird regelmäßig aktualisiert und erweitert.

Ein erstes Zwischenfazit der Veranstalter lautet deshalb:

„Gelungener Start, mehr Teilnehmerinnen und Teilnehmer als erwartet, gut besuchte Veranstaltungsangebote, eine hohe Motivation und Begeisterung, eine positive Werbung für unseren VfL, unser VfL-Sportangebot wird derzeit mehr besucht, viele Menschen übernehmen im Pojektz Verantwortung und helfen mit, das Dorf rückt näher zusammen und man trifft sich häufiger, was dem sozialen Gefüge sehr gut tut.

Wir sind auf einem guten Weg, um unsere gesteckten Ziele zu erreichen!“

Auf den Straßen und Wegen in und um Berghausen trifft man immer mehr aktive Menschen und hört regelmäßig die Fragen „Na, bist Du auch verkabelt? Wie viele Schritte hast Du? Lass und mal vergleichen!“

Schön wenn der Mensch aktiv und dabei nicht alleine ist. Das zeichnet unser dörfliches Leben aus.

VfL – Ihre Gesundheit ist uns WICHTIG!!!