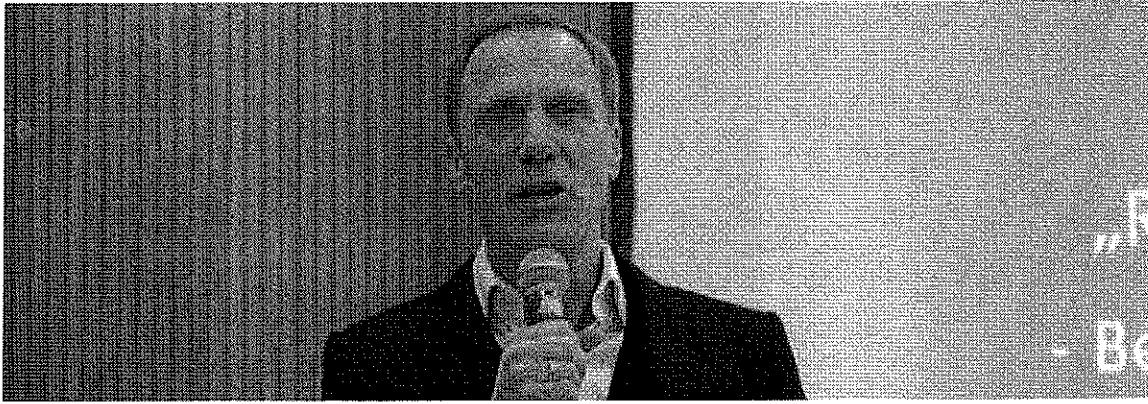


Politik | Wirtschaft/FH | Kultur | Junge Leute | Soziales | Lokalmix | Blaulicht | Karneval | Bild des Tages | Oberberg-AKT

„Jede Art von Bewegung ist besser als keine Bewegung“



(db/29.01.2010-11:16)

Gummersbach – Zum Auftakt der Aktion „Unser Dorf bewegt sich“ motivierte Prof. Dr. Ingo Froböse die Bürger zum Mitmachen.

Von Daniel Beer

Trotz Wintereinbruchs konnte der erste Vorsitzende des VfL Berghausen–Gimborn, Jörg Jansen, zahlreiche interessierte Gäste zum Auftakt der Gesundheitsaktion „Unser Dorf bewegt sich! – 3000 Schritte mehr am Tag“ begrüßen. Gemeinsam mit dem Verschönerungsverein und der Freiwilligen Feuerwehr hatte sich der VfL das Projekt ausgedacht. Ziel ist es, durch mehr Bewegung am Tag die Gesundheit jedes Einzelnen zu steigern.



[Bilder: Daniel Beer --- Diese Schrittzähler werden die Berghausener nun durch den Tag begleiten.]

Zur Motivation und letzten Überzeugungsarbeit war Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln angereist. In bester Dieter -Nuhr- oder Eckart-von-Hirschhausen-Manier erläuterte er humorvoll, warum mehr Bewegung gut für den gesamten Körper ist. „Die Leute kümmern sich um ihr Auto und bringen es zu Inspektion, aber investieren nicht ins sich selbst“, bemerkte Froböse. Mit interessanten Fakten zeigte er, warum sich die Menschen immer weniger bewegen. So spart man dank Handys, Fernbedienungen und ähnlichen Dingen im Durchschnitt 400 Meter Wegstrecke pro Tag. Als Auswirkung seien Kinositze in den letzten zehn Jahren über zehn Zentimeter breiter geworden. Insgesamt würden jährlich 600.000 Menschen in Europa an Bewegungsmangel sterben. „Bewegung und Aktivität sind der Grundstein für ein erfolgreiches und Gesundes Leben“, so Froböse.

Die anwesenden Berghausener konnten sich dann sogleich einen Schrittzähler zulegen, mit dem nun eine Woche lang ein Durchschnittswert errechnet wird. Anschließend haben sie die Möglichkeit bis zum 21. Mai ihren persönlichen Wert zu steigern. Der VfL und seine Partner bieten dazu verschiedenste Betätigungen vom Joggen über Gymnastik bis zum Fußballtennis. Der genaue Aktionsplan mit Ansprechpartnern kann unter www.vflberghausen.de eingesehen werden. Froböse appellierte nochmals: „Jede Art von Bewegung ist besser als keine Bewegung. Auch 30 Minuten am Tag Spaziergehen ist eine gute Voraussetzung, um gesund zu bleiben.“
