

Jeder Schritt wird nun aufgezeichnet

VfL Berghausen startet mit großem Zuspruch die Aktion „Unser Dorf bewegt sich“

BERGHAUSEN. Der VfL Berghausen-Ginborn bewegt. Zur Auftaktveranstaltung der Aktion „Unser Dorf bewegt sich“ kamen gut 160 Interessierte in die Berghausener Mehrzweckhalle und gingen mit dem festen Willen, das in Zukunft auch zu tun.

Als Hauptredner begrüßte VfL-Vorsitzender Jörg Jansen den Gesundheitsexperten Professor Dr. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Froböse wird die Aktion in Berghausen über die 15 Wochen mit seiner Mitarbeiterin Birgit Wellmann und Studenten der Sporthochschule im Rahmen einer Studie begleiten. Auch für ihn sei dies eine Premiere, betonte er. Es gelte, möglichst viele Menschen zu bewegen. Anschließend werden die Ergebnisse der Studie wissenschaftlich ausgewertet.

Wie selbstverständlich fahre man mit dem Auto jedes Jahr in die Inspektion. „Dabei ist es auch sinnig, in sich selber zu investieren“, sagt der Professor. „Bereits fünf bis zehn Minuten lockere Bewegung nach dem Aufstehen sind oft ausreichend, um mobil zu bleiben.“ Die Hauptsache sei, dass man sich bewege. „Wer keine Zeit in Bewegung investiert, wird sich bald Zeit für seine Krankheiten nehmen müssen.“

Ein Schrittzähler, der „klei-



Als echter Motivationskünstler erwies sich Professor Dr. Ingo Froböse, der mit seinem Vortrag den Berghausener Bürgern den Respekt vor 10 000 Schritten am Tag nahm. (Foto: Hoene)

ne Terrorist an ihrer Hose“, soll die Teilnehmer bei ihrem Ziel 3000 Schritte mehr am Tag, überwachen. Etwa 10 000 Schritte müsste man so im Schnitt pro Tag zurücklegen. Das hörte sich nach einer ganzen Menge an und doch waren die meisten Besucher hoch motiviert.

Wer Unterstützung bei der Aktion braucht, wird vonseiten des Vereins unterstützt. Ob Wanderungen, mit und ohne Hund, Nordic Walking, diverse Schnupperangebote im Verein, Geo-Caching, oder eine Führung durch das Polizeipräsidium in Köln. Für jeden Tag der 15 Wochen andauernden Aktion gibt es mindestens ein Angebot, die erforderlichen Schritte zurückzulegen.

Zuerst aber müssen die Teilnehmer an der kostenlosen Aktion eine Woche lang ihre Schritte zählen. Der Durchschnittswert ist die Grundlage für die folgenden Wochen. Alle vier Wochen werden die bereits zurückgelegten Schritte ausgelesen und ausgewertet.

Für den VfL-Vorsitzenden Jörg Jansen geht es bei dem Projekt in erster Linie darum, die Gemeinschaft zu fördern. „Ich hoffe, dass möglichst viele Leute mitmachen, um sich in Gruppen, oder alleine zu bewegen.“ Und so ruft der Vorsitzende seine Berghausener Mitbürger auf: „Runter von der Couch.“ (jlo)

OVZ 30.04.2010

WARUM ICH BEI DER AKTION MITMACHE

Karin Herzhoff (50): Ich will einfach versuchen, diese 3000 Schritte am Tag mehr zu machen. Dafür werde ich möglichst viel laufen und wandern. Ich will das schaffen.

Harald Langusch (51): Ich leide einfach unter einem allgemeinen Bewegungsdefizit. Noch weniger als ich bisher mache, kann es

nicht werden. Ich möchte daher die angenehmen Seiten des sogenannten Gruppenzwangs zu meinen Gunsten nutzen.

Silvia Geilhaupt (47): Ich gehe so wieso gerne walken. Auf diesem Weg möchte ich sehen, ob ich mit professioneller Unterstützung abnehmen und Muskulatur aufbauen kann. Auch wenn ich in den ersten

drei Wochen erst einmal nichts machen kann, bin ich voll motiviert. Ich glaube auch, dass die Aktion eine Bereicherung für unser Dorf ist.

Lars Eiler (66): Ich mache mit um fit zu bleiben, einfach um etwas zu tun. Wir gehen dann in Gruppen los, das macht doch Spaß. Wir können ja auch mal zu Fuß in die Kneipe gehen und ein Bierchen trinken.

