

Fitness auf sanftem Wege steigern

Interview der Woche: Warum das Ehepaar Junker bei der Berghausener Aktion mitmacht



Badminton und Ball: Andrea und Andreas Junker wollen 15 Wochen lang an zahlreichen Aktion des VfL Berghausen teilnehmen. Einen ärztlichen Check haben sie schon absolviert. (Foto: Hoene)

Die OVZ wird in regelmäßigen Abständen über die Fortschritte von Andrea (41) und Andreas Junker (49) berichten, die an der Fitnessaktion des VfL Berghausen teilnehmen. Zum Auftakt sprach Jürgen Lorenz mit dem Ehepaar aus Berghausen.

Wer von Ihnen beiden hatte die Idee mitzumachen?

Andrea Junker: Das war meine Idee. In unserer Aquafitness-Gruppe vom VfL Berghausen war es schon fast beschlossene Sache, dass wir da alle mitmachen. Da gab es gar keine Alternative.

Wie kam es dazu, dass Sie jetzt beide an der Aktion teilnehmen?

Andreas Junker: Meine Frau schleift mich da einfach mit hin. Erst hat sie den Flyer vom Verein mitgebracht und dann hat sie mich zum Vortrag von Professor Dr. Froböse geschickt, da sie zum Karneval musste. Ich habe mir das aber gerne angehört und will jetzt auch mitmachen. Daher war der Vortrag schon fast ein fester Programmpunkt der Aktion für uns.

Wieso nehmen Sie überhaupt daran teil?

Andreas Junker: Ich mache sportlich schon länger eigentlich gar nichts mehr. Ich habe nur noch die körperliche Bewegung bei der Gartenarbeit. Deshalb möchte einfach mal wieder überhaupt etwas tun. Obwohl das Schneeschippen in letzter Zeit ja auch schon ganz schön viel Bewegung war.

Andrea Junker: Ich möchte auch mal etwas mehr machen als Gymnastik und Wassergymnastik. Ich bin da sehr neugierig.

Was versprechen Sie sich persönlich davon?

Andrea Junker: Mich interessiert grundsätzlich, ob diese Aktion etwas bringt. Daher haben wir auch den angebotenen ärztlichen Check, mit Blutabnahme, Blutdruck- und Herzfrequenzmessung bei Dr. Blettenberg, mitgemacht. Ich mache zwar jetzt auch schon einiges an sportlichen Aktivitäten, aber mich interessiert, wie es wohl unter Kontrolle geht.

Andreas Junker: Ich möchte meine Fitness auf sanftem Wege steigern. Also nicht einfach nur Laufen. Ich wusste vorher gar nicht, wie viele Aktionen hier angeboten werden und bin positiv überrascht.

Werden Sie viele der Angebote wahrnehmen?

Andreas Junker: Ich möchte auf jeden Fall zum Badminton gehen. Das interessiert mich, das habe ich früher auch schon regelmäßig gespielt.

Andrea Junker: An diesem Tag muss ich dann wohl ganz pünktlich von der Arbeit weg. Aber das kriegen wir schon geregelt. Ich selber mache ja ansonsten eh schon einiges im Verein mit.

Worauf freuen Sie sich besonders?

Andrea Junker: Die Wanderungen zur „Tenne“ in Lindlar und die Führung durch das Polizeipräsidium in Köln interessieren uns sehr. Aber auch auf die historische Dorf-führung durch Berghausen

AKTION

Der VfL Berghausen-Gimborn hat mit seiner Aktion „3000 Schritte mehr am Tag“ begonnen. Alle 116 angemeldeten Teilnehmer werden über die Dauer von 15 Wochen an verschiedenen Aktionen teilnehmen und über die gesamte Zeit von einem **Schrittzähler** überwacht. 3000 Schritte mehr als den Durchschnittstageswert in der ersten Woche müssen die Protagonisten pro Tag zurücklegen. Die Daten werden von der **Sporthochschule Köln** für wissenschaftliche Zwecke ausgewertet, die Ergebnisse laufend dokumentiert. (jlo)

freuen wir uns. Das wird bestimmt interessant.

Was halten Sie grundsätzlich von dieser Aktion des Vereins?

Andreas Junker: Ich finde, das ist eine ganz tolle Sache. Bereits jetzt merke ich, das mehr Leben im Dorf ist. Die Aktion ist schon ein echtes Thema. Viele Leute, die früher gerade einmal die Tageszeit gesagt haben, bleiben plötzlich stehen und unterhalten sich. Klasse. „Macht Ihr auch Schritte?“ und „Wie viele Schritte habt Ihr denn schon“, sind gängige Fragen. Außerdem ist das grundsätzlich eine gute Sache für die Fitness.

Glauben Sie, dass Sie die ganzen 15 Wochen durchhalten?

Andrea Junker: Wir tun das Ganze ja für uns. Das schaffen wir schon.

Andreas Junker: Wir lassen jetzt am Wochenende unsere Schrittzähler auswerten und dann starten wir am Montag.