

Laufstrecken im Dorf schon erkundet

Interview: Ehepaar Junker über ihren Start bei der Berghausener Fitness-Aktion

Kürzlich fand die Auswertung der Schrittzähler statt. Jürgen Lorenz sprach mit Andrea und Andreas Junker über die ersten Tage der Aktion.

Wie viele Schritte haben Sie denn gemacht?

Andrea Junker: Ich war echt erschrocken über mein Ergebnis. Ich hatte einen Schnitt von fast 8100 Schritten und muss jetzt jeden Tag knapp 11100 Schritte schaffen.

Andreas Junker: Ich hatte deutlich weniger. Trotzdem muss ich jetzt täglich 9700 Schritte zurücklegen. Das Schneeschippen hat mich in der Woche immerhin ganz schön nach oben getrieben.

Werden Sie es trotzdem schaffen?

Andreas Junker: Ich versuche es auf jeden Fall. Einen Tag

war ich leider auf einem Seminar, habe den ganzen Tag gegessen und war außerdem erst spät zuhause. Das war nicht mehr aufzuholen. Kürzlich fehlten mir noch 2000 Schritte. Also habe ich bei den Minusgraden noch eine Abendwanderung unternommen.

Andrea Junker: Wenn man das angebotene Programm mitmacht, ist es kein Problem auf die Schritte zu kommen. Ich mache mir da keine Sorgen.

Haben Sie denn auch ein eigenes Programm erarbeitet?

Andreas Junker: Ich habe schon einige Strecken im Dorf erkundet und weiß, wie weit es bis zur Feuerwehr und zum Spielplatz ist, welche Strecke 1000, 2000 oder 3000 Schritte lang ist.

Haben Sie schon Veränderungen im Dorfleben bemerkt?

Andrea Junker: Natürlich finden viele Gespräche statt. „Na,

bist du auch verkabelt?“, „Wie viele Schritte hast du denn heute schon, oder musst du noch?“, sind im Moment die gängigsten Fragen. Beim Frühstücksspaziergang waren sehr viele Leute, aber auch in der Gymnastikgruppe im VIL waren viel mehr Teilnehmerinnen als üblich.

Fühlen Sie sich schon fitter?

Andreas Junker: Nein. Ich habe noch keine Veränderungen bemerkt. Ich bin seitdem noch nicht einmal auf der Waage gewesen. Aber es tut mir aber auf jeden Fall sehr gut, abends noch einmal raus zu gehen.

Wie geht es weiter?

Andreas Junker: Ich hoffe, dass es bald heller und wärmer wird. Dann macht es bestimmt noch mehr Spaß zu laufen. Auf jeden Fall bin ich froh, dass wir so unter der „Kontrolle“ der OVZ sind. Sonst würde es bestimmt schwerer fallen.

DIE AKTION

Andrea und Andreas Junker nehmen an der Aktion „Unser Dorf bewegt sich – 3000 Schritte mehr am Tag“ des VIL Berghausen teil. Das



Zentrum für Gesundheit der Sporthochschule Köln begleitet das 15-wöchige Projekt. Eine Woche lang mussten die Teilnehmer einen Schrittzähler tragen. Aus der Gesamtzahl wurde eine durchschnittliche Tagesleistung errechnet, auf die die Teilnehmer in den nächsten Wochen 3000 Schritte zusätzlich packen müssen. Die OVZ begleitet das Ehepaar während der Aktion. (jlo)