

Auf der Route der Schrittzähler

OVZ 13.03.10

Bei Andrea und Andreas Junker sorgt die Fitness-Aktion für viel Bewegung

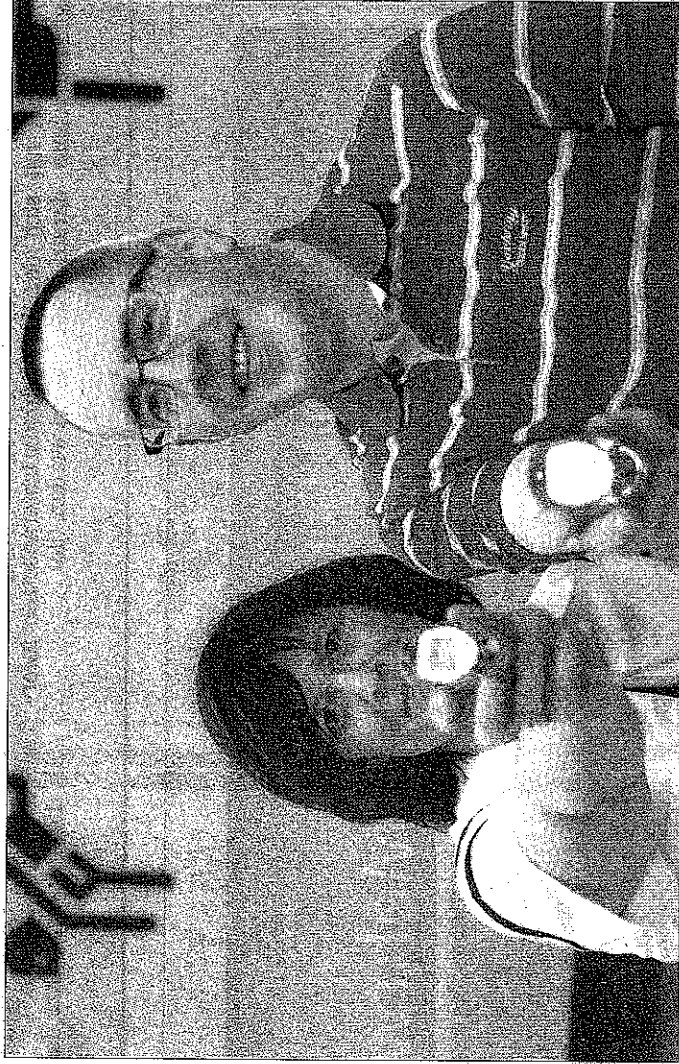
BERGHAUSEN. Die Aktion „Unser Dorf bewegt sich – 3000 Schritte mehr am Tag“ des VfL Berghausen geht nun bereits in die sechste Woche. Am letzten Wochenende fand jetzt die erste Zählerauslesung statt, die für einige Teilnehmer der Tag der Wahrheit war.

Knapp 100 der 116 Protagonisten, die mit der Aktion begonnen hatten, kamen zur Auswertung. „Es haben sich aber noch einige angesagt, die ihren Zähler in den nächsten Tagen ablesen lassen kommen“, hofft Petra Nentwich, Leiterin der Abteilung „Gesund & Fit“ im VfL, auf eine fast hundertprozentige Quote.

Skifahren ist keine Schrittleistung

Auch für Andrea (41) und Andreas (49) Junker war es so weit. Allen widrigen Umständen zum Trotz hatte der „kleine Terrorist“ an der Hose jeden Schritt unerbitlich gezählt. Sowohl für Andrea (8870), die eigentlich 11.100 Schritte hätte zurücklegen müssen, als auch für Ehemann Andreas (8370), der auf 9700 Schritte hätte kommen müssen, war es kein schöner Tag.

Der Grund für das Scheitern an den selbst erlaubten Bonusritten, lag für Andrea klar auf der Hand. „Der Skiurlaub war einfach nicht effektiv“, bemängelte sie spitz-



Jeder Schritt wird gezählt: Andrea und Andreas Junker lassen sich bei der Aktion „3000 Schritte mehr“ von der OVZ begleiten. Durch den Urlaub gibt's bei ihnen ein Defizit. (Foto: Hoene)

büßisch vor allem, dass auf Skiern ja schließlich keine Schritte gezählt würden. Und auch beim Lift bleibt das Zählwerk des technischen Überwachungsgerätes auf null stehen. Natürlich seien sie ambitioniert und gewillt gewesen, irgendwie auf ihre Tagesleistung zu kommen. Letztlich habe es aber abends auf den Hotelgängen keinen Spaß gemacht, die erforderlichen Strecken zurückzulegen.

Zuhause geht es jetzt aber

mit Hochdruck voran. Im normalen Tagesablauf sei es aber kaum zu schaffen, die zusätzlichen Schritte zu leisten. Extratouren seien dafür einfach erforderlich. „Dafür hatte ich in der einen Woche, als wir den Durchschnittswert ermitteln mussten, einfach zu viele Schritte gemacht“, ist Andrea Junker über ihre eigene Leistung nicht gerade begeistert. Mittlerweile fällt es dem Ehepaar auch schon viel leichter, die geforderten Strecken

zurückzulegen. Ein Hemmschuh sei bisher allerdings noch das Wetter. Trotzdem gibt es bereits viele Strecken und Rundläufe, auf denen das Ehepaar sogar nach Einbruch der Dunkelheit noch weitere Teilnehmer trifft. „Natürlich werden dabei die erzielten Schritte des Tages oder der Woche verglichen“, so Andrea Junker, die auch weiterhin bei der Aquafitness und der Damen- gymnastik mitmacht.

Ehemann Andreas zieht es

DIE AKTION

Andrea und Andreas Junker nehmen an der Aktion „Unser Dorf bewegt sich – 3000 Schritte mehr am Tag“ des VfL Berghausen-Gimborn teil. Das Zentrum für Gesundheit der Sporthochschule Köln begleitet das 15-wöchige Projekt.

Eine Woche lang mussten die insgesamt 116 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. (lo)

in letzter Zeit wieder zum Badminton, mit dem er nun wieder angefangen hat. „Wir fühlen uns schon irgendwo wohler, auch wenn die viele Zeit an der frischen Luft auch ihren Nachteil hat – man bekommt so einen größeren Hunger“, berichtet Andrea lachend.

Sie hat bisher 225 Kilometer erlaufen, ihr Mann kommt auf 234 Kilometer. Doch bis zum Ende der Aktion soll noch einiges hinzukommen. Helfen sollen diverse Aktionen, die der Verein im Rahmen des Projekts anbietet. „Wir kommen schon irgendwie auf unsere Schritte. Vielleicht können wir sogar noch aufholen“, ist Andrea Junker optimistisch. (lo)