

„Man traut sich gar nicht mehr ins Auto“

Ehepaar Junker steht unter großem Einfluss der Fitness-Aktion des VfL Berghausen

BERGHAUSEN. Nur noch gut sechs Wochen dauert die Aktion „Unser Dorf bewegt sich - 3000 Schritte mehr am Tag“ des VfL Berghausen-Gimborn an. Jetzt fand die zweite Zählerauslesung statt. Für das Ehepaar Andrea (41) und Andreas (49) Junker, das von Beginn der Aktion an von der OVZ begleitet wird, war es ein besonderer Tag, denn sie wollten Wiedergutmachung.

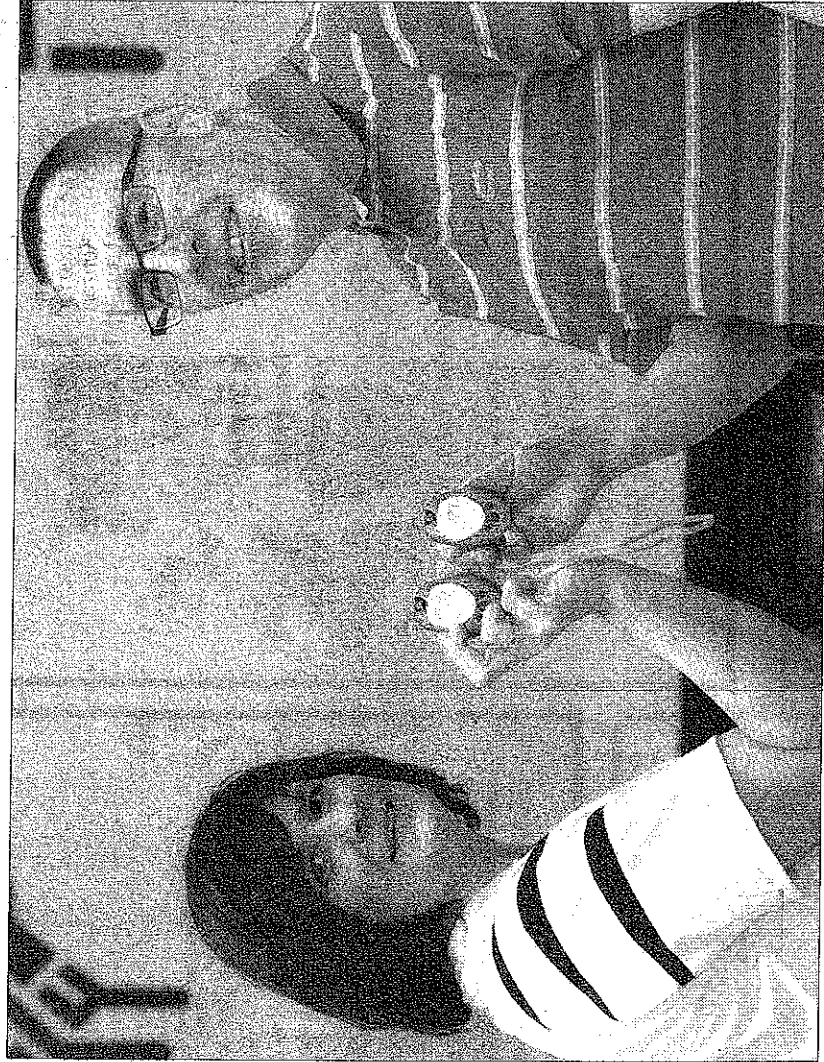
Nachdem Andrea Junker bei der ersten Zählerauslesung vor vier Wochen statt der „geforderten“ Schrittleistung von 11.100 nur auf 8870 kam und Ehemann Andreas statt bei 9700 bei 8370 Schritten hängen blieb, galt es diese „Schmach“ auszubügeln. Dies gelang dem Berghausener Ehepaar eindrucksvoll. Andreas (11.200) und Andreas (9950) schafften nicht nur den anvisierten Schnitt, sondern sie packten sogar noch etwas drauf. Seitdem die Tage wieder etwas länger sind, fällt es umso leichter auf die entsprechende Schrittleistung zu kommen. „Da kann man jetzt

auch mal andere Wege gehen. Gerade die Waldwege, die man jetzt im Hellen gehen kann, sind eine echte Abwechslung“, freut sich Andreas.

Die Euphorie jedenfalls ist ungebrochen. „Wir leben jetzt mit diesem Schrittzähler. Das geht schon ganz automatisch. Man gewöhnt sich daran“, sind sich beide einig. „Da würde sonst schon etwas fehlen.“ Als Andreas den Schrittzähler einmal vergessen hatte, folgte die bittere Quittung am Abend: Lediglich 230 Schritte standen da auf dem Zählwerk - aufholen unmöglich.

Im Dorf machen beide mittlerweile fast alle Erledigungen zu Fuß. „Man traut sich gar nicht, mit dem Auto zu fahren. Da bekommt man Probleme, wenn man im Dorf gesehen wird“, schmunzelt Andreas Junker. Der Kasten Wasser wird trotzdem nicht aus dem Getränkemarkt nach Hause getragen, sondern lieber gefahren. So gut sei die Kondition nun auch wieder nicht.

Sicher ist, dass sich an der Fitness der beiden Berghau-



Der Schrittzähler bestimmt nicht nur den Alltag des Berghausener Ehepaars Junker, er hat ihn auch in den letzten Wochen verändert. Wo früher das Auto genutzt wurde, gehen heute beide zu Fuß. (Foto: Hoene)

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 1.16 Teilnehmer einen Schrittzähler tragen. Aus der Gesamtanzahl wurde eine durchschnittliche Tagesleistung errechnet, auf die die Teilnehmer in den nächsten Wochen 3000 Schritte zusätzlich packen müssen. (jlo)

sener etwas getan hat. Vor allem hat sich das Bewusstsein geändert: Freunde im benachbarten Elbach werden jetzt nicht mehr mit dem Auto besucht. Da wird schon mal eine am Vorabend für den Fußmarsch durch den Wald ausgeleihe Taschenlampe am nächsten Tag auf dem gleichen Weg zurück gebracht. (jlo)