



Organisatoren: Lukas Meiertorberens (v. l., Kreissportbund), Domitian Ullrich (Mitschke Sanitätshaus), Ulrike Kläsener (Hermann Bock), Melani Goldbach (IKK classic), Diana Beyer und Jörg Peters (TV Verl) sowie Monika Paskarbies.

FOTO: CHRISTIAN GEISLER

Ein Tag für die Gesundheit

Einstellung: Der TV Verl, der Kreissportbund Gütersloh und neun Kooperationspartner organisieren einen Gesundheitstag. Es werden Vorträge und Workshops geboten

Von Christian Geisler

■ **Verl.** Eine ausgewogene Ernährung sowie Bewegung und Sport sind die Grundsteine für ein gesundes Leben. Um nachhaltige gesundheitsförderliche Signale zu setzen, veranstaltet der Turnverein Verl (TV) gemeinsam mit seinen Kooperationspartnern einen kostenlosen so genannten Gesundheitstag. Dieser findet am Samstag, 9. März, von 14 bis 18 Uhr in der Sporthalle 1 und dem Foyer des TV Verl am Schulzentrum statt. Nach Angaben der Veranstalter bietet er spannende Vorträge und Bewegungsworkshops rund um das Thema Gesundheit. Finanziert wird der Tag durch Fördermittel des Kreissportbundes Gütersloh.

„Wir hoffen, dass der Tag dazu beiträgt, dass Menschen vermehrt auf ihre Gesundheit achten“, sagt Diana Beyer vom TV Verl. Gemeinsam mit dem Kreissportbund Gütersloh und neun weiteren Kooperationspartnern, wie der Herrmann Bock GmbH, IKK classic oder der Mitschke Sanitätshaus

GmbH, präsentiert der Verein nach der offiziellen Begrüßung durch den Vorstand und einem Impulsvortrag zum Thema „Bewegt gesund bleiben“ sechs verschiedene Bewegungsworkshops und drei Vorträge von Gesundheitsexperten. Im Weiteren sind die Partner vor Ort mit Infoständen und Mitmach-Aktionen präsent.

DIE WORKSHOPS

Um an den Workshops (siehe Infokasten) teilnehmen zu können, müssen sich die Besucher des Gesundheitstages im rechten Teil der Sporthalle 1 an einem Infotisch anmelden.

Der Zeitplan

- ◆ Folgende Workshops werden angeboten:
- ◆ **14.30 Uhr:** Zumba für alle.
- ◆ **15 Uhr:** Purzelbäume für's Gehirn – im Sitzen.
- ◆ **15:30 Uhr:** Komm tanz mit mir.
- ◆ **16:30 Uhr:** Training mit dem Sitzball.
- ◆ **17 Uhr:** Faszientraining.
- ◆ Folgende Vorträge werden angeboten:
- ◆ **14:30 Uhr:** (Sport-)Verletzungen am Fuß/ Fußgesundheit.
- ◆ **15:30 Uhr:** Schmerzfrei durch Faszientraining.
- ◆ **16.30 Uhr:** Stress gezielt reduzieren.

den. „Das ist bereits ab 13.30 Uhr möglich“, sagt Beyer. Sie ergänzt: „Jeder Workshop dauert rund eine halbe Stunde an. Wenn es geht, sollte Sportkleidung mitgebracht werden.“

DIE VORTRÄGE

Einige der Bewegungsworkshops bauen auf die Vorträge der Gesundheitsexperten auf. „Diejenigen, deren Interesse durch die Vorträge geweckt wurde, können sich bei den Workshops gleich praktisch erproben“, sagt Diana Beyer. Während Dieter Mann, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie am Sankt Elisabeth Hos-

pital Gütersloh, und Regina Vogler, Heilpraktikerin Physiotherapie am Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh, gemeinsam die beiden Vorträge „(Sport-) Verletzungen am Fuß“ und „Fußgesundheit“ durchführen, präsentiert Sporttherapeutin Nina Witt, Inhaberin von „aktiv am park“ Gütersloh, den Vortrag „Schmerzfrei durch Faszien“. Simone Gievers, ganzheitliche Massagetherapeutin, erklärt dann in ihren Ausführungen, wie Stress gezielt reduziert werden kann.

DIE INFOSTÄNDE

Alle Kooperationspartner stehen an eigenen Infoständen zum persönlichen Gespräch bereit. Unter anderem kann am Stand von Ernährungsberaterin Christine Rohde ein Wissenstest zum Thema Ernährung durchgeführt werden, am Stand der DLRG Verl besteht die Möglichkeit den Erste-Hilfe-Kurs aufzufrischen. „Wir hoffen, dass wir ein buntes Programm bieten können, so dass zahlreiche Besucher erscheinen“, sagt Beyer.