

Gesundheit selbst in die Hand nehmen

Bewegung: Vor allem Senioren kommen zum 1. Verler Gesundheitstag des TV Verl. Neben zahlreichen Workshops nehmen sie an verschiedenen Vorträgen teil. Der Bedarf an Rehasportangeboten wächst stetig. Vereine passen ihre Angebote an

■ **Verl (ale).** Ein Balance-Pfad, Purzelbäume fürs Gehirn und jede Menge andere Mitmach-Aktionen – der 1. Verler Gesundheitstag des TV Verl und des Kreissportbundes bot vielfältige Möglichkeiten, um sich ganz im Zeichen der Gesundheit zu bewegen.

Der Einstieg in den bunten Nachmittag versprach vor allem eines: jede Menge Bewegung. Bei lauter Musik und unter fachkundiger Anleitung, sorgen etwa 50 Personen für den „bewegten Auftakt“. Wer anschließend noch die Puste hat, tobt sich im hinteren Teil der Halle bei „Zumba für alle“ weiter aus.

50 Personen sorgten für den bewegten Auftakt

Für die nötige Verschnaufpause geht es eher an die vielen Tischen im vorderen Bereich der Turnhalle 1 am Schulzentrum. Ursula Venne lässt

sich dort gerade von Kerstin Hoinkes die Funktionen eines BMI-Messgerätes erklären. Mithilfe von Sensoren misst das, wie ein Formel1-Lenkrad aussehende, Testgerät den Körperfettanteil. Für Marie-Theres Eggstein wird es einige Meter weiter hingegen gerade schwierig. Auf einem Balance-Pfad soll sie eine Art Tennisschläger mit Ball am ausgestreckten Arm tragend gleichzeitig die Farben der Hütchen nennen, die ihr Lukas Meier-

toberens entgegen hält. Trainiert werden soll, so der Referent des Kreissportbundes, die Koordination von körperlicher Bewegung und Denkvormögen. Im oberen Bereich der Turnhalle können sich die Teilnehmer entspannt zurücklehnen. Der Vortrag von Chefarzt Dieter Mann ist allerdings nichts für schwache Nerven. Sein Thema (Sport-)Verletzungen beschäftigt sich ausführlich mit den Folgen derartiger Verletzungen, die vor

allem durch falsche Bewegungen beim Sport ausgelöst werden.

Mit etwa 200 Besuchern hatten die Organisatoren im Vorfeld der Veranstaltung gerechnet. Initiiert vom TV Verl und mit vielen weiteren Partnern an Bord sollte die Premiere des Gesundheitstages ein Wegweiser für all diejenigen sein, die auch nach dem Auslaufen der ärztlichen Verordnungen passende Rehasport- und Bewegungsangebote suchen. Der

Bedarf wachse stetig, sagt Diane Beyer vom TV Verl. „Wir haben alleine in den vergangenen Jahren die Anzahl der Gruppen von 100 auf aktuell 240 erhöht.“ Sportvereine müssten daher auch außerhalb des Mannschafts- und Breitensports Angebote vorhalten, die an die Bedürfnisse einer älter werdenden Bevölkerung angepasst seien.

Programm trifft auf breite Zustimmung bei den Besuchern

Es sind vor allem Leute aus der Generation 50+, die den Weg in die Sporthalle gefunden haben und Teil der Premiere sind. Auch wenn am Ende die erhoffte Marke der Besucher nicht ganz erreicht wurde, das Programm hingegen war vielfältig und traf mit seinem Mix aus Mitmach-Aktionen, Workshops und den Vorträgen auf breite Zustimmung bei allen Besuchern.



Körperfett: Ursula Venne (links) lässt sich von Kerstin Hoinkes die Funktionen eines BMI-Messgerätes erklären. FOTOS: ALEXANDRA WITTKÉ



Sport: Rund 50 Personen gestalteten den „bewegten Auftakt“.