

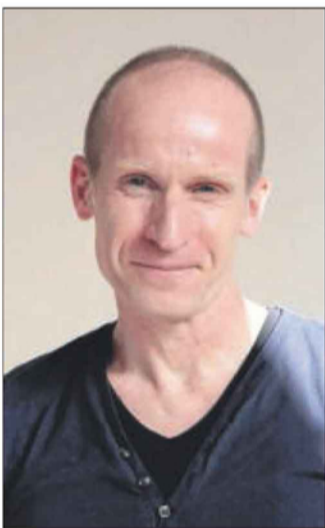
ZITAT



„Eine schöne Veranstaltung mit guten Referenten und guten Ausstellern. Es hat Spaß gemacht, das ‚Bewegte Wochenende‘ zu organisieren. Wir hoffen, dass wir viele Menschen zu Bewegung motivieren konnten.“

Brigitte Klein, deren Name untrennbar mit den „Schnecken“ verbunden ist.

Stadtgespräch
SPORTTAG DER
TURBO-SCHNECKEN



Arnd Bader, Sozialwissenschaftler und Experte für das Thema „Gesundes Altern & Demenzprävention“, sprach über Demenz, Prävention und Bewegung.



MdL Gordan Dudas sprach am „Bewegten Wochenende“ zum Thema „Wir werden älter. Und das ist auch gut so! Demografischer Wandel im Kreis“.



Als letzte Referentin beleuchtete Martina Reintke vom Bodymed Center Lüdenscheid das Leberfastenkonzept nach Prof. Worm für Typ2-Diabetiker.



Ausfallschritt und Hände nach oben strecken: Das Fitnessangebot für Männer war kräftezehrend. Bei dieser Übung machen Handtücher zum Einsatz, die sich auch zum Abwischen des Schweißes eignen dürften. ■ Fotos: Jakob Salzmann

Fitness und Informationen

Beim Sport- und Gesundheitstag der Turboschnecken geht es bewegt zu

Von Monika Salzmann

LÜDENSCHIED ■ Jung und Alt brachten die Turbo-Schnecken am Sonntag bei ihrem Sport- und Gesundheitstag – Teil zwei des „Bewegten Wochenendes“ im Schneckenhaus – in Bewegung. Bei herrlichem Frühlingswetter, das zum Spaziergang an der frischen Luft verlockte, sorgten die „Schnecken“ nach ihrer Sportnacht mit Trendsportarten für Abwechslung in ihrem Vereinsdomizil.

Mit Vorträgen, Mitmachangeboten für jedermann und einem Alltagstrainingsprogramm (ATP) speziell für Männer und Frauen ab 60 Jahren, die ihren Alltag bewegungsaktiver gestalten möchten, sprach der Verein unterschiedlichste Zielgruppen an. Zahlreiche Kooperationspartner, die sich bei der ganztägigen Veranstaltung mit ihren Ständen präsentierten, vervollständigten das umfangreiche Programm.

Der Clou: Am Stand der AOK musste sich jeder seinen Smoothie auf dem Heimtrainer „erststampeln“. In drei Hallen fanden die Besucher vielfältige Angebote rund um die Themen Gesundheit und Sport vor. Vom „Richtigen Sitzen am Arbeitsplatz“ (Chiro-Concept Birt) bis zur Demenzprävention mit dem Sozialwissenschaftler Arnd Bader reichten die Vortragsthemen, die in Halle 1 zahlreiche Zuhörer anlockten.

Reichlich Input gaben MdL

Gordan Dudas, der über den demografischen Wandel im Märkischen Kreis und dessen Chancen/Herausforderungen sprach, und Dr. Ulrich Schneider („Diagnostik, Leistung, Regeneration“) den Besuchern an die Hand. Dass übertriebenes Training auch krank machen kann, zeigte der leitende Arzt der Sportmedizin Hellersen anschaulich anhand von Fallbeispielen auf. Der Theorie stellte Ulrich Kuhn, Vorsitzender des Direktoriums des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen, praktische Tipps für

eine bessere Körperhaltung an die Seite. Äußerst humorvoll und lebendig nahm er seine Zuhörer beim Thema „Rückenschmerzen waren gestern – ab heute zählt Aktivität“ in die Pflicht. „Sie gehen heute als ganz andere Menschen hier raus“, lautete sein Versprechen. Als Gesundheitsfaktor für die Leber brachte zuletzt Martina Reintke vom Bodymed Center Lüdenscheid Mitgliedern und Nicht-Mitgliedern das Leberfastenkonzept nach Prof. Worm für Typ2-Diabetiker nahe. An Ort und Stelle konn-

ten ältere Besucher überdies mit dem Alltags-Fitness-Test ihre körperliche Verfassung für eine erfolgreiche Alltagsbewältigung im Alter austesten. Auf Überprüfung der Beinkraft, Armkraft, Ausdauer, Hüftbeweglichkeit, Schulterbeweglichkeit und Geschicklichkeit zielten die Übungen.

Zu einfachen Übungen leitete Beate Rump die Teilnehmer in Halle 2 an. Nonstop brachten die „Schnecken“ die Lüdenscheider darüber hinaus bei kostenlosen Mitmachangeboten für Jedermann in Schwung. Ob Step-Aerobic mit Carmen Markio, Indoor-Cycling mit Martin Kock und Michael Voss, Fitness für Männer mit Arno Dumke oder Flexibar mit Kathleen Lehwald: Überall ließen sich Sportbegeisterte zum Mitmachen und Hineinschnuppern animieren. Fasziennfitness mit Gabi Marré und einfache Dehnungsübungen für einen entspannten Rücken mit Eddi Birt vervollständigten das umfangreiche Programm.

Reichlich Auswahl bot die lange Kuchentheke, die zum Pausenmachen zwischen Vorträgen, Übungen und Mitmachangeboten ermunterte. Wer eher Lust auf etwas Herzhaftes hatte, griff zu Wraps oder Nudelsalat. Auch Erfrischendes wie Quark mit roter Grütze und frische Waffeln hatten die „Schnecken“ im Angebot bei ihrem Sport- und Gesundheitstag.

Die Kooperationspartner

Mit zahlreichen Aktionen beteiligten sich die Partner-Unternehmen der Turbo-Schnecken am Sport- und Gesundheitstag. Vom Hörtest bis zur Ernährungsberatung reichten die Angebote zu „gesunden“ Themen. Rückengesundheit und richtiges Sitzen am Arbeitsplatz standen dabei beim ChiroConcept Birt im Fokus. Die Staberg Apotheke informierte über Schüsslersalze und Aromatherapie. Die AOK punktete mit ihrem Smoothie-Bike und einem Schätz-Gewinnspiel. Rund um die Gehörgesundheit erhielten die Besucher am Stand der Großen Hörwelt Thorsten Faust Informationen. Ein Schwerpunktthema: die terzo-Gehörtherapie. Am Stand des Sanitätshauses Emmerich konnten Besucher Fußdruck- und Venenmessungen durchführen lassen. Ob Handlungsbedarf besteht, erfuhr jeder an Ort und Stelle. Den

schnellsten Weg an die See zeigte die Salzgrotte Lüdenscheid auf. Dass zur Fitness gesunder Schlaf und ein Wohlfühlambiente gehört, brachte Schmidts schlafen.wohnen.leben anschaulich zum Ausdruck. Als Kooperationspartner der „Schnecken“ waren überdies das Evangelische Perthes-Werk und das Seniorenzentrum Amalie-Sieving-Haus, das via Wii-Spiel zum Kegeln ermunterte, und das Zentrum für jugendliche Diabetiker vor Ort. Letzteres betrieb in Sachen Zuckergehalt von Lebensmitteln mittels Quiz Aufklärungsarbeit und führte bei den Besuchern Blutzuckermessungen durch. Es versteht sich von selbst, dass auch die Turbo-Schnecken am „Bewegten Wochenende“ mit Sportnacht und Sport- und Gesundheitstag mit einem eigenen Infostand vertreten waren. ■ MS



Zwischen Vorträgen, Mitmachangeboten und Information luden die „Schnecken“ zum Verweilen bei Kaffee und Kuchen ein.



So geht's: Bürgermeister Dieter Dzewas ließ sich von den „Schnecken“ mit sichtlichem Vergnügen in Bewegung bringen.



Das Team von Schmidts schlafen.wohnen.leben stellte seinen Stand unter das Motto „Lebe deine Träume!“.



Mit Vortrag und Mitmachangebot brachte sich Eddi Birt vom Chiro-Concept Birt in den Sport- und Gesundheitstag ein.



Das Fitnessstraining mit der sogenannten Flexibar, die als besonders effektives Trainingsgerät für Sportler und Fitnessfans gilt, lockte zahlreiche Interessenten an.



Als Kooperationspartner war auch das Sanitätshaus Emmerich am Start. Als Angebote gab's Fußdruck- und Venenmessung.