

SÜDKURIER Medienhaus -

URL:

<http://www.suedkurier.de/region/hochrhein/waldshut-tiengen/Bewegung-und-gesunde-Ernaehrung;art372623,3234457,0>

Bewegung und gesunde Ernährung

31.05.2008 02:00

Kurs beim Turnverein Dogern soll das Wohlbefinden steigern - 42 zufriedene Teilnehmer ziehen Zwischenbilanz



Unter dem Motto "Mach 2" führen Silvia Eckert und Verena Kimmel vom Turnverein Dogern derzeit einen Kurs zur Steigerung des Wohlbefindens und der Gesundheit durch.

Lins

Dogern (lid) Die Pfunde purzeln kräftig, Blutwerte haben sich verbessert: Dies ist die Zwischenbilanz nach sechs von zwölf Einheiten des Kurses "Mach 2", den die beiden Übungsleiterinnen Silvia Eckert und Verena Kimmel vom Turnverein Dogern derzeit durchführen.

Die Initiative "Mach 2" wurde vom Badischen Sportbund ins Leben gerufen und beinhaltet zwei Komponenten. Durch mehr Bewegung, durch Nordic Walking etwa, in Kombination mit einer bewussteren Ernährung, soll eine Steigerung des Wohlbefindens und damit der Gesundheit herbeigeführt werden. Dass dieser Effekt eintritt, belegen Aussagen der Kursteilnehmerinnen in Dogern.

"Die Gewichtreduzierungen betragen schon jetzt zwischen drei und sechs Kilogramm", berichtet Kursleiterin Silvia Eckert, "und ärztliche Untersuchungen haben deutlich verbesserte Blutwerte ergeben." Vor allem über die richtige Aufnahme von Fetten bestanden bisher teilweise keine klaren Vorstellungen. Hungern war nicht angesagt.

An den beiden Dogerner Kursen nehmen 42 Personen teil. Sie kommen nicht nur aus Dogern selbst, sondern auch aus der näheren und weiteren Umgebung. Der sportliche Bereich umfasst die Schulung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit und der Koordination. Kenntnisse über eine gesunde Ernährung werden in jeder Einheit und darüber hinaus fachspezifisch in zwei Einheiten von zwei qualifizierten Fachkräften vermittelt. Zu beiden Bereichen werden ausführliche schriftliche Begleitmaterialien zur Verfügung gestellt.

Der bisherige Erfolg ermutigt die beiden Kursleiterinnen zu weiteren Kursen ab September dieses Jahres. Schon jetzt liegen 15 Anmeldungen vor. Da die Kurse die Kriterien der Gesundheitsförderung erfüllen, gewähren die Krankenkassen einen Zuschuss zu den Kurskosten (50 Euro).

Copyright © 2009 SÜDKURIER Medienhaus - Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung durch unberechtigte Dritte nur mit schriftlicher Genehmigung durch das SÜDKURIER Medienhaus.