

Diesen Artikel finden Sie unter: <http://www.noz.de/lokales/58582360/bramscher-dlrg-leitet-projekt-gesundheit-in-bewegung>

Ausgabe: Bramscher Nachrichten

Veröffentlicht am: 10.11.2011

Bramscher DLRG leitet Projekt „Gesundheit in Bewegung“

knap Bramsche

Bramsche. Um Zivilisationskrankheiten wie Diabetes oder Übergewicht entgegenzuwirken, hat sich die DLRG-Ortsgruppe Bramsche zusammen mit Kooperationspartnern der Initiative „Gesundheit in Bewegung“ des Landessportbundes (LSB) angeschlossen. Ein offenes Bewegungsangebot für alle Altersklassen soll in den kommenden zwei Jahren Anreize für mehr sportliche Aktivität liefern.



Die Köpfe des Projekts: Während Bianca Heck, Heike Reese, Peter Klose, Sabine Reese-Holstein und Jens Borm (von links) zuschauen, nimmt Gerlinde Mazur an Jörg Kampmeyer eine Testmessung vor. Foto: Sasc

Vielen Menschen ist der Zusammenhang zwischen Bewegung und körperlicher und psychischer Gesundheit nicht bewusst. „Deshalb ist es an der Zeit für ein nachhaltiges Sportangebot an jedermann“, sagt Sabine Reese-Holstein. Die DLRG-Vorsitzende ist Mitinitiatorin des Projekts und möchte Volkskrankheiten wie [Bluthochdruck](#) oder Arteriosklerose geeignete Präventivmaßnahmen gegenüberstellen, die bereits betroffenen oder gefährdeten Menschen die Möglichkeit bieten gegenzusteuern.

Zusätzlich zu den angebotenen Kursen werden Vorträge zum Thema „Gesundheit und Bewegung“ die Materie vertiefen und wichtige Grundlagen liefern. Neben den Vorträgen und den Bewegungsangeboten sind regelmäßig durchgeführte Messungen vorgesehen wie Body-Mass-Index, Körperfettanteil, Blutzucker oder Blutdruck, die zur Nachhaltigkeit und Transparenz des Projekts beitragen sollen. „Jeder Teilnehmer kann damit individuell seine Fortschritte beobachten und sehen, was die gesteigerte körperliche Aktivität für die eigene Gesundheit bringt“, sagt Gerlinde Mazur, die für die Koordination und Durchführung zuständig ist.

Um das Sportangebot möglichst breit aufzustellen, hat die Bramscher DLRG Partner mit ins Boot geholt. Neben dem TuS Bramsche („Orientierungslauf“), Annette Sube von Sport Reese („Nordic Walking“) und Bianca Heck

(„Yoga“) sind im Frühjahr weitere Kooperationen geplant. Ein Kurs zum Thema „Bogenschießen“ ist dabei ebenso im Gespräch wie eine AG Beachvolleyball. „Für Sportangebote, die unter freiem Himmel stattfinden, kann man sich bereits jetzt anmelden, sagte Reese-Holstein. Im Frühjahr beginnen die Kurse, zu denen viele Wasserbewegungsangebote im Ueffelner Freibad gehören. Bereits gestartet sind Bewegungsangebote im Hasebad. Samstags findet der Kurs „Alternative Bewegungsformen im Wasser“ für Kinder und Jugendliche statt; montags ist Seniorenschwimmen. Für beide Angebote sind auch jetzt noch Anmeldungen möglich. Eine Besonderheit, die sich die Köpfe des vom Landessportbund mit 5000 Euro geförderten Projekts ausgedacht haben, ist die Idee, Teilnehmer auch mit Anreizen zu locken, die nicht nur mit den gesundheitlichen Aspekten zu tun haben. „Wer sowohl an den Messungen als auch an den Bewegungsangeboten und drei Vorträgen teilnimmt, bekommt 25 Euro Rabatt auf die geplanten Folgeangebote und einen personalisierten Gutschein bei Sport Reese“, kündigte die DLRG-Chefin an.

Weitere Informationen finden sich unter www.bramsche.dlrg.de. Wer darüber hinaus noch Fragen hat, kann sich an das DLRG-Büro, Telefon 969265, oder direkt an Sabine Reese-Holstein wenden, Telefon 3450.

© Copyright by Neue Osnabrücker Zeitung GmbH & Co. KG, Breiter Gang 10-16 49074 Osnabrück

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung.