

Fit und bewealich - täglich.

Frauenfrühstück mal ganz anders!

Das war das Thema unseres Frauenfrühstücks am 2. September. Nach einem guten und leckeren „Fitness-Frühstück“, schaffte es Katrin Mehring, Dipl. Wellness- u. Gesundheitstrainerin, die Teilnehmerinnen (und ein Teilnehmer, diese waren immerhin auch eingeladen!) mitzunehmen auf den Weg in ein Nachdenken darüber „Woher kommen unsere körperlichen Einschränkungen? Warum nehmen die Zivilisationskrankheiten ständig zu? Was kann ich tun, wenn schon

Einschränkungen vorhanden sind? Tipps für den Alltag und humorvoll eingebaute kleine Übungen rundeten den Vortrag ab. Nicht die hohen Maßstäbe eines Profisportlers gilt es

zu erreichen, sondern: Ein wenig tun ist besser als gar nichts tun und ein wenig mehr kann auch nicht schaden..., denn:

„Mit dem Maß an Bewegung ist es wie mit einer Tablette: Ist die Menge

zu klein - bewirkt sie nichts. Ist die Menge mittel - wirkt sie gut. Ist die Menge zu groß - bewirkt sie Schlechtes. (Prof. Dr. Mitterbauer)

Zwar können wir mit Bewegung und einem ausgewogenen Lebensstil unsere von Gott vorgegebene Lebenszeit nicht verlängern, aber es hilft uns, der schöpfungsgemäßen Verantwortung für unseren Körper gerecht zu werden.



Der moderne Mensch leidet an Bewegungsmangel. Manche halten eine Wanderniere bereits für eine ausreichende körperliche Betätigung“
(Piet Vlanders)

Beim anschließenden Probetraining gab es für alle die Möglichkeit Nordic Walking als Sportart und Möglichkeit für einen „fitten und beweglichen Alltag“ kennen zu lernen.

Insgesamt ein Mut machender und wenig moralisierenden Vormittag, der motivierte den „ISH“ (= Inneren Schw...Hund“) überwinden zu lernen.

Marlene Brockhaus

ÜBRIGENS: Nach beendetem Nordic Walking Kurs, wird es ab 10.11.06 einen FeG-NW Treff geben. Wir treffen uns freitags um 16.30 Uhr und laden alle ein, die sich gerne „Nordic walkend“ fortbewegen möchten. Um die Sache spannend zu halten, werden wir auf unterschiedlichen Strecken „walken“. Wer mitmachen möchte, kann sich jeweils bei Birgit Schelp (☎ 02191 461656) nach dem Treffpunkt erkundigen.