

Bewegung bringt Begegnung

Zweiter verbandsweiter Bewegungstag des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden

„Neben der zunehmend fehlenden ausgewogenen Ernährung ist der Mangel an Bewegung einer der größten Risikofaktoren für unsere Gesundheit. Regelmäßige körperliche Aktivität ist die wirkungsvollste und kostengünstige Maßnahme, um zahlreichen Erkrankungen vorzubeugen“, formuliert Gesundheitsministerin Monika Scholz in ihrem Grußwort als Schirmherrin des Aktionstages „Bewegung bringt Begegnung“ des LandFrauenverbandes.

2.063 LandFrauen dazu einige Männer, Kinder und Hunde bewegten sich mit Muskelkraft bei strahlendem Sonnenschein und idealen Temperaturen beim Wandern und Radfahren. In 15 Kreisverbänden wurden so unterschiedliche Bewegungsaktionen wie Line Dance, Märchenwanderungen, Sternläufe, Stafettenläufe, Aerobic und unterschiedlich lange Walking- und Nordic Walkingstrecken angeboten. Ziel war es, wie beim ersten Aktionstag 2008, möglichst viele Schritte zu sammeln und so aktiv das Leitthema des Landesverbandes "Schritt für Schritt in eine aktive Zukunft - Wohlergehen, Bewegung, Gesundheit" umzusetzen.

Am zentralen Veranstaltungsort im Luisenpark in Mannheim boten die rund 200 Teilnehmerinnen ein buntes Bild auf der Seebühne. Dr. med. Martin Runge, ärztlicher Direktor der Aerpah Kiniken Esslingen, referierte über das von ihm entwickelte Programm zur Sturzprophylaxe „Fünf Esslinger“ und animierte die Anwesenden, die Übungen an Ort und Stelle auszuprobieren.

Zum Abschluss konnte Präsidentin Hannelore Wörz bekannt machen, dass an diesem Tag verbandsweit rund 22, 5 Millionen Schritte gegangen wurden, das entspricht etwa einem Drittel des Erdumfanges. Jede Teilnehmerin hat im Durchschnitt etwa 11.000 Schritte zurückgelegt.

Die Stafettenläufe sind noch nicht abgeschlossen und die Beteiligung von 200 Frauen an einer großen Marathonveranstaltung steht noch aus. So ist es sehr wahrscheinlich, dass an den großen Erfolg des ersten Bewegungstages, an dem eine Hälfte der Erde umrundet wurde, angeknüpft werden kann und die zweite Erdhälfte bezwungen wird.

Stuttgart, 29.04.2010