

# Fit mit dem „Wackel-Workout“

3. Gesundheitstag der Freien Wähler in Wolfs Bauherrenstudio – Gesundheitsregion Deggendorf stellt sich vor



Beim Training mit dem Schwingstab unter Anleitung des TV-Vorsitzenden Richard Majunke waren Jung und Alt mit Begeisterung dabei.

– Fotos: Kufner

**Osterhofen.** Vom Säugling bis zum Greis: Gesundheit geht alle an. Das hat der 3. Gesundheitstag der Freien Wähler am Samstag wieder gezeigt.

Für den FW-Vorsitzenden Xaver Eckl ist kommunale Arbeit mehr als der Bau von Straßen: Die Menschen sollen sich in der Kommune wohlfühlen und ihre Gesundheit fördern können.

Im Eröffnungsvortrag stellte Prof. Dr. Horst Kunhardt die Angebote der Gesundheitsregion Deggendorf vor. Am Osterhofener Stadtwald erwachte heuer der Trimm-Dich-Pfad aus seinem Dornröschenschlaf. „Die neuen Geräte sind super!“, freute sich Prof. Kunhardt. Eine ähnliche Richtung schlägt der Mehrgenerationen-Bewegungsparcours ein, der im Osterhofener Stadtpark errichtet wird. Neue Wege geht man im Präventionszentrum in Bad Kötzing, das Prof. Kunhardt vorstellte. Im staatlich anerkannten Kneipp-Heilbad verbindet man die Leh-

ren des Wasserdoktors mit traditioneller chinesischer Medizin.

Gesunde Lebensführung beginnt am besten in der Kindheit. Aber auch in fortgeschrittenem Alter ist es nicht zu spät, mittels Bewegung und Gewichtsreduktion etwas für die Gesundheit zu tun. „Wir alle altern“, stellte Prof. Kunhardt fest. Sportliche Betätigung wirke aber dem sonst unvermeidlichen Verlust der Muskelmasse entgegen.

Anregungen für die Praxis gab es im Ausstellungsbereich des Wolf-Bauherrenstudios. Der Turnverein Osterhofen stellte das Training mit dem Schwingstab vor. Alt und Jung waren vom „Wackel-Workout“ begeistert. Es sieht einfach aus, aber wenn der Stab schwingt, muss der gesamte Bewegungsapparat versuchen, diese Vibrationen auszugleichen. Das stärkt besonders die Tiefenmuskulatur.

Nach den Informationsgesprächen mit Apothekern, Heilpraktikern und Therapeuten

hatten sich die Besucher Kaffee und Kuchen bei den Helfern des Kinderschutzbundes Osterhofen redlich verdient. Das Thema Gesundheit spielt beim Kinderschutzbund eine große Rolle. Vorsitzende Brigitte Treichl

stellte die Aktion „Gesunde Kinderfüße“ vor. Damit unterstützt der Kinderschutzbund Eltern beim Kauf guter Schuhe für Babys und Kleinkinder. In Zusammenarbeit mit Ärzten achten die ehrenamtlichen Helfer des Kin-

derschutzbundes allgemein auf Fehlstellungen und Entwicklungsverzögerungen der betreuten Kinder. Ein weiteres Augenmerk liegt auf Kochkursen, die eine vollwertige Ernährung der Kinder sicherstellen. – mik



Im Ausstellungsbereich des Wolf-Bauherrenstudios gab es vielfältige Anregungen für gesundes Leben.