

Fit in allen Lebenslagen

Gesundheitstag der Freien Wähler im Bauherrenstudio der Firma Wolf

Osterhofen. Das viele Sitzen macht die Menschen krank. Unsere Vorfahren legten als Jäger und Sammler noch bis zu 30 Kilometer am Tag zum Nahrungserwerb zurück. Bildschirmarbeiter von heute verdienen ihr Geld in gekrümmter Haltung. Das schadet auf Dauer der Beweglichkeit. Die Schultern zeigen permanent nach vorne, die Brustmuskeln werden nicht mehr gestreckt.

Beim Gesundheitstag der Freien Wähler Osterhofen im Bauherrenstudio der Firma Wolf stellte Hans Pirkl vom „Sportodrom“ das Trainingskonzept „Five“ vor, das hier Abhilfe schaffen kann. „Five ist so wichtig wie das tägliche Zähneputzen. Fünf Minuten am Tag reichen“, sagte der Studioleiter in seinem erfrischenden und lockeren Vortrag.

Das „Five“-Training spricht im Unterschied zu anderen Übungen nicht nur einzelne Muskeln an, sondern ganze Muskelketten und zugleich die Faszien. Das „Five“-Training bildet die dritte Säule zu Ausdauer und Kraft. Übungen wie Taube und Kniestand erinnern an Yoga-Figuren. Die „Five“-Trainingsgeräte sind aus Holz gefertigt. Interessierte können sich im „Sportodrom“ kostenlos über „Five“ informieren lassen.

Menschenkinder sind „Traglinge“. Diesen Gedanken greift das so genannte „Kanga“-Training auf, das Steffi Kellermeier und Karin Dötter vorstellten. Bei diesem Workout für junge Mütter sind die Babys im Tragetuch oder einer Tragehilfe mit dabei. Die Mutter braucht keinen Babysitter, die



Spaß beim „Five“-Training hatten (von links) Melanie Hiergeist, Carmen Rainer, Bürgermeisterin Liane Sedlmeier, FW-Vorsitzender Xaver Eckl, Hans Pirkl vom Sportodrom (sitzend), Brigitte Treichl vom Kinderschutzbund und Richard Majunke vom Turnverein. – Fotos: Kufner



Die Babys sind im Tuch dabei: Das „Kanga“-Training für junge Mütter stellten Steffi Kellermeier (l.) und Karin Dötter vor.

Kleinen genießen eine Kuschelstunde eng bei der trainierenden Mutter. Mit „Kanga“ kann idealer-

weise im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik begonnen werden.

Der Turnverein Osterhofen präsentierte seine Osteoporose-Gymnastik und lud die Besucher zum Mitmachen ein. Die Freien Wähler konnten auch heuer wieder zahlreiche Gesundheitsförderer aus der Region von Apotheken bis zur Tanzschule Steinecker-Heller gewinnen. Der Kinderschutzbund Osterhofen übernahm die Bewirtung mit Kaffee und Kuchen.

FW-Vorsitzender Xaver Eckl begrüßte Bürgermeisterin Liane Sedlmeier und dankte Organisatorin Melanie Hiergeist, der Firma Wolf sowie allen Unterstützern des Gesundheitstages. – mik