

Gut für Gesundheit und Fitness

Bürgerstiftung lädt zum „1. Lüdinghauser Turnschuhtag“ am 9. Mai ein

LÜDINGHAUSEN. „Lust auf Bewegung?“ – unter diesem Motto möchte die Bürgerstiftung Lüdinghausen die Bürger motivieren, mit leicht umsetzbaren Anregungen, ihr eigenes Bewegungsverhalten zu bewerten und gegebenenfalls zu verändern.

Deshalb lädt sie zum „1. Lüdinghauser Turnschuhtag“ am 9. Mai (Samstag) ein. Auf dem Marktplatz wird es von 10 bis 13 Uhr einen Aktionsstand mit interessanten Informationen und verschiedenen Aktionen geben. So erhalten die ersten 100 Personen, die in Turnschuhen zum Stand kommen, einen Schrittzähler kostenlos, versprechen die Organisatoren.

Gesundheit und/oder körperliche Fitness stehen an vorderer Stelle der Wünsche für ein zufriedenes Leben, so

die Bürgerstiftung in ihrer Pressemitteilung. Doch wie ist das im Alltag zu schaffen – mit geringem Aufwand, gewissermaßen „nebenbei“?

Mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, heißt beispielsweise Treppen statt Aufzüge zu benutzen, im Stehen zu telefonieren oder übliche Telefongesprächspartner und E-Mail-Adressaten (Nachbarn, Bekannte, Kollegen) nach Möglichkeit nicht anrufen sondern persönlich aufsuchen.

Sinnvoll ist auch, das Auto und oder Fahrrad in der Garage zu lassen und statt dessen Wege in die nähere Umgebung zu Fuß erledigen. Keine schlechte Idee ist auch, im Büro seinen Kaffee selber zu holen oder nach dem Essen einen zehnmütigen Spaziergang zu ma-



Die Vertreter der Bürgerstiftung – Dirk Prumann (v.l.), der Vorsitzende Bernhard Krämer und Christoph Schlarmann – laden zum „Turnschuhtag“ ein.

Foto: wer

chen.

„Machen Sie mit und setzen Sie diese Anregungen

dauerhaft im Alltag um. Vielleicht haben Sie ja auch noch weitere Ideen?“, emp-

fehlt die Bürgerstiftung. Die Weltgesundheitsorganisation WHO fordert beispielsweise 10 000 Schritte pro Tag als Mindestbewegung. Doch wer weiß schon, wie viel Schritte er tagtäglich zurücklegt?

Die Mitarbeiter der Aktionspartner des „Turnschuhtags“ – Sparkasse Westmünsterland, Volksbank Lüdinghausen-Olfen und Stadtverwaltung Lüdinghausen – sind zudem eingeladen, am 13. Mai (Mittwoch) in ihrer Mittagspause einen Spaziergang rund um die Burg Lüdinghausen zu machen. „Seien Sie dabei, und nutzen auch Sie dieses Team-Event als Startschuss in einen bewegungsfreudigen Feiertag“, fordern die Veranstalter zum Mitmachen auf.