

## **Gesundheitstag sportlich bewältigt**

**Stralsund.** Zum 9. Sport- und Gesundheitstag der Hansestadt trafen sich Sportler, Übungsleiter und Lehrer aus Stralsund, Nordvorpommern und von der Insel Rügen im Studio Gym-Fitness-World. Veranstalter des sportlichen Treffens war der Sportbund der Hansestadt. Für die 40 Teilnehmer war ein umfangreiches Programm zusammengestellt worden, bestehend aus Effektivzirkel, rückengerechtem Training, Koordinationsübungen für Kinder und Jugendliche, Herz- und Kreislauftraining sowie Informationen über gesunde Ernährung. Die Barmer Ersatzkasse nutzte die Pausen, um an einem Informationsstand die Fragen der Teilnehmer zu beantworten. Mitarbeiter des Regionalzentrums für demokratische Kultur stellten in einem Vortrag ihre Arbeit vor. Anschließend wurden die Teilnehmer kurz in die Geschichte und Technik des Bowlens eingewiesen, um dann selbst ihr Glück in zwei Durchgängen auf der nahen Bowlingbahn zu versuchen. Zum Abschluss des 9. Sport- und Gesundheitstages gab's für die Teilnahme entsprechende Zertifikate. Der 10. Sport- und Gesundheitstag soll im nächsten Jahr im Hanse-Dom stattfinden.

Quelle: Ostsee-Zeitung Ausgabe Stralsund vom 24.09.2008