

9. SPORT- & GESUNDHEITSTAG

Vereine im Fitness-Studio

■ Am 20. September fand von 8 Uhr bis 15.30 Uhr im Fitness- u. Gesundheitsstudio Gym-Fitness-World am Bahnhof der 9. Sport- und Gesundheitstag unter dem Motto „Vereine im Fitnessstudio“ statt. Veranstalter war wie in den Jahren zuvor der Sportbund Hansestadt Stralsund e.V. Eingeladen wurden Sportler, Übungsleiter und Lehrer der Hansestadt Stralsund, Rügen und Nordvorpommern.

Nach der Eröffnung durch den Präsidenten des Sportbundes Hansestadt Stralsund e.V., Dr. Georg Weckbach, ging es für die 40 Teilnehmer in fünf Gruppen in die Arbeitskreise.

Diese waren der Effektivzirkel, Rückengerechtes Trai-

ning, Koordination für Kinder u. Jugendliche, Herz- und Kreislauftraining sowie Informationen über gesunde Ernährung. Bis zum Mittag wurden diese Kreise von allen Teilnehmern durchlaufen.

Die Barmer Ersatzkasse nutzte die Pausen, um an einem Informationsstand die Fragen der Teilnehmer zu beantworten, sie mit Äpfeln und Traubenzucker zu versorgen sowie den Blutdruck zu messen.

Nach dem Mittagessen stellten Mitarbeiter des Regionalzentrums für demokratische Kultur in einem Vortrag ihre Arbeit vor. Anschließend wurden die Teilnehmer kurz in die Geschichte und Technik des Bowlens eingewiesen, um dann ihr Glück in zwei Durch-

gängen auf der Bowlingbahn des Bowlero's zu versuchen.

Den Abschluss des 9. Sport- und Gesundheitstages bildete die Ausgabe der Zertifikate.

Teilnehmer, Referenten und Organisatoren waren sich einig, dass der Sport- und Gesundheitstag erneut eine sehr gut vorbereitete und durchgeführte Veranstaltung war und freuen sich schon auf das nächste Jahr, wo es dann im Hanse-Don den 10. Sport- und Gesundheitstag geben soll.

Die Organisatoren möchten sich hiermit bei der Barmer Ersatzkasse, dem Fitness- u. Gesundheitsstudio Gym-Fitness-World sowie besonders beim LSB M-V e.V. für die Unterstützung bedanken.

D. Hanke

Quelle: Zeitung am Strelasund vom 28.09.2008