

Stadtfest Büren

- Anzeige -

„Wir möchten das Wohlfühlen erfahrbar machen“

Die Obere Burgstraße lädt zu einem informativen und sportlichen Gesundheitsparcours ein

Zu einem informativen und sportlichen Bummel lädt die Obere Burgstraße am Stadtfestwochenende, 26. und 27. April, ein. Zahlreiche Unternehmen möchten in diesem Jahr die Stadtfestbesucher zu einem gesunden Lebensstil ermutigen. Es gibt viel zu erleben - vom richtigen Einstieg (Medizin-Check) in den Sport über sportliche Aktivitäten zum Mitmachen oder einfach nur zum Zuschauen. Natürlich dürfen hierbei kulinarische Angebote mit vielen Informationen über eine gesundheitsbewusste Ernährung nicht fehlen. „Wir möchten das Wohlfühlen erfahrbar machen und somit den Spaß am Sport durch Mitmachaktionen vermitteln“, so der Gedanke der beteiligten Geschäftsleute um Organisator Hans-Joachim Meier. Der Startschuss fällt an beiden Tagen jeweils um 13 Uhr. Drei Bürener Einrichtungen stellen sich vor mit dem Slogan „Bewegung für Babys bis Senioren im Gesundheitszentrum Büren“. Anhand einer Power-Point-Präsentation wird das gesamte Leistungsspektrum der Einrichtungen gezeigt.

Aber wie beginnt man richtig mit sportlichen Aktivitäten? Wichtig ist, dass der Sport immer abgestimmt ist auf die körperliche Konstitution. An beiden Tagen können die Besucher Live-Diagnostik erleben: Ergometer mit Messung der



Die Organisatoren des Gesundheitsbegungsparcours: (v.l.) Hans-Joachim Meier, Jürgen Thunert, Axel Sore, Dirk Kleeschulte, Matthias Goldstein, Dieter Vahle, Katja Gäbler, Christel Gäbler, Albert Althaus, Corinna Schulte und Manfred Hansmeier. Foto: ag

Puls- und Sauerstoffsättigung und zwar mit Begleitung eines Arztes. Eine Krankenschwester misst den Blutdruck vor und nach der Belastung. Die Herzaktivität wird mit einem Stethoskop abgehört. Experten geben Infos zur Therapie (Physiotherapie, Massage, Kranken-/Beckenbodengymnastik) während und nach dem Krankenhausaufenthalt.

Für die körperliche Fitness ist die Ernährung ein wichtiger Bestandteil. Die Stadtfest-Besucher können gesundes Essen kosten - etwa Rohkost (Salat, Gemüse, Obst), Kräutergarten oder Fruchtsäfte. Eine heimische Firma steht ihre neue Rapsspeiseöl-Marke vor mit vielen Infos zum gesunden Einsatz von Rapsöl in der Küche.

Für die kleinen Gäste dreht sich das Glücksrad. Warum Sport-BHs? Diese Frage wird in einem Sport-Quiz mit attraktiven Gewinnen gestellt. Laut einer Studie benutzen über 70 Prozent der Frauen, die regelmäßig Sport treiben, keinen Sport-BH. Ein unzureichender Halt der Brust in Verbindung mit einer übermäßigen Brustbewegung ist der wahrscheinlichste Grund für schmerzende und empfindliche Brüste nach dem Sport.

Weiterhin besteht die Möglichkeit, ein neues Bade-/Saunatuch zu besticken. In einem Info-Zelt können Sportbrillen und verschiedene vergrößerte Sehhilfen wie z.B. Lupen, Lupenbrillen, Fernrohrsysteme, Beleuchtungen und sogar ein Bildschirmlesegerät getestet

werden.

Wer möchte, kann mit einem Video-Otoskop die Ohren von innen betrachten oder sich bei einer Körperanalysemessung über die Zusammensetzung seines Körpers informieren (Wasserhaushalt, Stoffwechsel, Fettmasse, Normalwerte). Per Computer werden die Daten ausgewertet und in einem Bericht sowie in einer Grafik festgehalten.

Ein umfangreiches Bühnenprogramm bietet außerdem jede Menge Aktionen auf und vor der Bühne: Bewegungsspiele für Kinder, Gymnastik für Senioren, allerlei sportliche Aktivitäten, Tipps zu Haistyling und Frisurentrends. Und auch für das leibliche Wohl ist natürlich gesorgt.