

Rückblick zum Gesundheitstag 2017

Wiederum sehr engagiert und kompetent organisierte unsere sportwissenschaftliche Mitarbeiterin Caroline Laux den 3. Gesundheitstag.

Schon das Grußwort der 3. Bürgermeisterin und Leiterin der Abteilung „Rad und Ski“, Rita Schaupp, war ein Highlight: siehe weiter unten.



Trotz des gleichzeitigen Frühjahrsmarktes war die Besucherresonanz zufriedenstellend. Der gemeinsame Grundtenor aller beteiligten Aussteller war: Sich bewusst ernähren, sich genug bewegen und schädliche Stoffe beim Essen und Atmen meiden.

Vorträge gab es über gesundes Essen beim Sport (AOK) und über künstliches Glutamat. Die angebotenen Yoga-Übungen lockten zum Mitmachen. Man konnte sich aber auch kostenlos den Blutdruck messen und die Herztöne abhören lassen (Angebot der Caritas) oder sich mit Tipps der Deutschen Herzstiftung versorgen.



Ohne hier alle Aussteller nennen zu können, vier weitere Beispiele: Eine Kräuterfrau aus Völkersleier, das Coaching- und Supervisionsnetzwerk, die Rainbow Raum- und Luftreinigung sowie die Deutsche Krebshilfe stießen auf das Interesse vieler Besucher.

Auch die gut gefüllte Kuchentheke lockte zum Sonntagnachmittags-Ausflug in unser Vereinsheim.

Die Saalezeitung berichtete am 4.4.17 sehr ausführlich über den Gesundheitstag unter dem trefflichen Titel „Fitness bis ins hohe Alter“.

(Alfred Ruppert)

Grüßwort der 3. Bürgermeisterin und Leiterin der Abteilung „Rad und Ski“, Rita Schaupp



Sehr geehrte Damen und Herren,
sehr geehrte Vorstandschaft des TV/DJK Hammelburg!

Es freut mich heute den 3. Gesundheitstag des TV/DJK in Hammelburg eröffnen zu dürfen. Gesundheitssport ist eine Aufgabe, die immer wichtiger wird für unser Wohlbefinden und zu Recht in den Mittelpunkt des Alltags rücken sollte.

Die Herz-Kreislauferkrankung, Bluthochdruck und Diabetes sind Erkrankungen, die rapide ansteigen und bei Erkrankung die Lebensqualität erheblich verschlechtern können. Die gute Nachricht ist, Sie können vorbeugend viele dieser Krankheiten vermeiden, bzw. das Risiko verringern. Heute haben Sie die Gelegenheit, sich davon zu überzeugen, dass Gesundheitssport für jeden möglich ist, mit und ohne Vorerkrankungen.

Die Themen sind vielfältig. So gehören gesunde Ernährung, Entspannung, Bewegung mit und nach Herz- und Kreislauferkrankungen, sowie nach Krebserkrankungen ebenso dazu wie die Möglichkeit in einer Gruppe Gleichgesinnter altersgerecht sich zu bewegen und soziale Gemeinschaft zu erfahren. Unsere Bevölkerung erfreut sich einer steigender Lebenserwartung. Wichtig ist jedoch auch die Qualität des Lebens im Alter. Kann ich noch reisen, wandern, mich selbst versorgen, meine Enkelkinder betreuen? Es gilt der alte Satz „ Wer rastet der rostet...“

Die Achtsamkeit gegenüber dem Körper ist wichtig und dennoch dürfen wir ihm auch noch einige Herausforderungen zumuten. In der Mitte des Lebens, durch berufliche Stress und teilweise die familiären Verpflichtungen kommen sportlichen Aktivitäten oft zu kurz . Dennoch ist es in jeder Lebensphase ein wunderbarer Ausgleich und auch junge Familien sollten mit Bewegung und körperlichen Aktivisten ein Vorbild für ihre Kinder sein.

Ich möchte mich bedanken, dass der TV/DJK Hammelburg ein solch aktiver und zukunftsorientierter Verein ist, der sich sowohl im in allen Leistungsphasen des Sports so engagiert. Es fängt bei den Jüngsten mit Babyschwimmen an, und Sie haben viele Mitglieder auch im Rentenalter.

Herzlichen Dank an die Vorstandschaft, die mit immer neuen innovativen Ideen, den Verein zukunftsfähig leitet. Die neue Herzsportgruppe ist das beste Beispiel. Danke auch an alle, die zum Gelingen des Gesundheitstages beitragen und das Programm gestalten und heute präsent sind.

Sehr geehrte Gäste, nutzen Sie die Möglichkeiten, die sich Ihnen heute bieten, informieren Sie sich, probieren Sie aus und lassen Sie sich ein auf Veränderungen, die Ihr Leben positiv verändern können. Sie werden sehen, es lohnt sich meistens, die bequeme Couch ab und an zu verlassen und nach Bewegungseinheiten und körperliche Belastung das angenehme Wohlgefühl des Körpers zu spüren.

Viel Spaß und Erfolg!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

(Rita Schaupp, 3.Bürgermeisterin)