

Werben für Sport mit gedrucktem Wort

Sportkreis Main-Taunus Wegweiser Gesundheitssport weiter als Broschüre

Wer Bewegung sucht, der wird dank des Sportkreises Main-Taunus fündig. Der neue „Wegweiser für Gesundheitssport“ ist an vielen Stellen in gedruckter Form verfügbar.

Main-Taunus. Eigentlich ist es doch ganz leicht, sich und seinen Körper gesund zu halten. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung sind die drei Eckpfeiler eines gesunden Lebenswandels. „Wer bereits sein Leben lang Sport treibt, der hat keine Probleme damit, ein entsprechendes Angebot zu finden“, weiß Kathrin Zimmermann vom Sportkreis Main-Taunus. Wer allerdings seit einiger Zeit inaktiv ist oder vielleicht noch gar nicht seine Leidenschaft für die Leibesertüchtigung gefunden hat, der

bleibt meist auf der heimischen Couch kleben. Der „Wegweiser für Gesundheitssport“ soll dabei helfen, den inneren Schweinehund zu überwinden.

Alle drei Jahre

Alle drei Jahre erscheint die Broschüre, die eine Übersicht über das reichhaltige und abwechslungsreiche Angebot an sportlichen Aktivitäten im Kreis liefert. Als einziger in ganz Hessen bietet der Sportkreis Main-Taunus den Wegweiser auch in gedruckter Form an. „Ich werde immer wieder gefragt, warum wir uns diese Mühe machen und ob das heute, wo jeder ein Handy besitzt, überhaupt noch zeitgemäß ist“, verriet Vorsitzender Hans Böhl kürzlich im Rahmen der Vorstellung der neusten Ausgabe. Die kurze Antwort auf diese

Frage lautete: Ja, es ist zeitgemäß. Denn nicht jeder, der zum eigenen Wohle Bewegung braucht, begibt sich im Internet aktiv auf die Suche nach Angeboten. Deswegen wird der Wegweiser beispielsweise auch an Arztpraxen ausgegeben und dort an Patienten weitergereicht.

Ärzte können übrigens auch ein „Rezept auf Bewegung“ ausstellen und anhand der Broschüre zeigen, bei welchem Verein der passende Gesundheitssport angeboten wird. Auch die Krankenkassen unterstützen den Wegweiser, indem sie einen Teil der Kosten für die Kurse übernehmen. Aufgeteilt sind die Kurse in die folgenden Kategorien: „Angebote für Kinder und Jugendliche“, beispielsweise Eltern-Kind-Turnen, Jazztanz, Bogenschießen oder Yoga für Kinder; „Angebote

für Erwachsene“ wie Aquafitness, Zumba, Wandern, Langhantelfitness oder Tai-Chi; „Rehabilitation“, zum Beispiel Herz- und Lungensport, Gymnastik für Ältere oder Bewegungstherapie in der Krebsnachsorge; „Inklusion“, beispielsweise Bewegungsspiele für Kinder mit Behinderung, G-Judo für Menschen mit Handicap, zudem Blindensport.

Auch in Arztpraxen

Ausgelegt sind die Broschüren in den Rathäusern des Main-Taunus-Kreises, in Arztpraxen und Apotheken sowie in den Kliniken des MTK, dem Klinikum Frankfurt-Höchst und in Filialen der Nassauischen Sparkasse und Taunus Sparkasse. Mitnehmen und reinschauen kostet nichts – im Gegenteil, es kann sich richtig lohnen. rk