

„Trainieren Sie einmal eine Runde“

Sportwissenschaftler gab Tipps

SCHWERTE ■ 1990 ist das durchschnittliche Körpergewicht der Deutschen explodiert. Und das obwohl nicht deutlich mehr gegessen wurde.

Als Grund hat der Sportwissenschaftler Andreas Bredenkamp Bewegungsmangel ausgemacht. Fast 220 Gesundheits-Interessierte hörten in stimmungsvoll-herbstlicher Atmosphäre im Friedrich-Bährens-Gymnasium den Vortrag des Wissenschaftlers von der Universität Bielefeld. Ermöglicht wurde diese Veranstaltung durch die Gebrüder Kämmerling, die eine Kooperation mit der Uni geschmiedet haben. So sollen Kunden des Fitnesscenters und anderen Bürgern der Ruhrstadt die neusten Erkenntnisse der Medizin und Wissenschaft aus erster Hand geliefert werden.

Der Sportwissenschaftler ging anhand alltäglicher Beispiele auf Bewegungs- und Ernährungsregeln ein. Er erklärte, warum kein Mensch darum herum kommt aktiv zu bleiben, um auch im Alter leistungsfähig zu sein und nannte gesteuertes Kräftigungstraining die Königsdisziplin. Der Sportwissenschaftler machte eindrucksvoll deutlich, wie Ergebnisse am effektivsten erzielt werden. Dabei war sein Credo: Sport hilft am besten. Eine Diät sei hingegen eine nachvollziehbare Maßnahme - um dick zu werden. Weiterhin betonte der Sportwissenschaftler die Vorteile des zeitsparenden und wirkungsvollen Zirkeltrainings. „Trainieren Sie einmal eine Runde und spüren sie einmal wieder alle Ihre Muskeln“, so seine Aufforderung.



Ein volles Haus konnte das Fitnesscenter Kämmerling in der Aula der Schule verbuchen.

Foto privat