Fitness- und Gesundheitstag 2019 wieder großer Erfolg



Fitness- und Gesundheitstag im Bürgerhaus Ostheim

Nidderau – Zum sechsten Mal hat der Fitness- und Gesundheitstag der Gymnastikabteilung des FC Sportfreunde Ostheim stattgefunden. Im Rahmen dieses Thementages wurde den Besuchern im Bürgerhaus Ostheim die Möglichkeit geboten, sich unter anderem den Augeninnendruck, den Blutzucker und den Blutdruck messen zu lassen. Außerdem wurde über gesunde Ernährung informiert und ein gesundes Frühstück gereicht. Der Sportkreis Main-Kinzig bot einen Alltags-Fitness-test an. Der Fachbereich Soziales der Stadt Nidderau informierte an einem Stand über verschiedene Arbeitskreise an. Es fanden Beratungen zum aktuellen Thema Hartz IV statt und es gab leckere Smoothies. Auf großes Interesse stießen auch die Fachvorträge von Sportwissenschaftler und FCO-Gymnastiktrainer Christian Hubbe zum Thema „Freibewegen" und der beiden Heilpraktikerinnen Heike Dahlheimer („Einfluss der Ernährung auf unseren Körper") und Jutta Gerich („Der Darm, Zentrum ihrer Gesundheit"). Der praktische Teil wurde auch nicht vernachlässigt. Die Übungsleiter organisierten ein breites sportliches Mitmachangebot wie Wirbelsäulen- und Seniorengymnastik, Freibewegen, Badminton (Foto), FitMix, „Bauch, Beine, Po" (Foto) und ein Ausdauertraining „Steve & Walk". Aufgrund der sehr guten Resonanz sei der siebte Fitness- und Gesundheitstag für das Jahr 2021 fest eingeplant, so die Gymnastikabteilung der Sportfreunde. unsere

Hanauer Anzeiger 12. April 2019