

# Aktive Lebensgestaltung steht im Fokus

Sportwelt Schäfer veranstaltet in Bad Münstereifel am Freitag und Samstag, 4. und 5. Mai, zwei Gesundheitstage mit 30 Vorträgen und Mitmach-Programmen – Bestsellerautor Andreas Bredenkamp und Chefarzt Andreas Jelitto prominente Referenten – Am Donnerstag, 3. Mai, zusätzlich Unternehmerabend der Dienstleistungsgenossenschaft Eifel DLG eG

**Bad Münstereifel** – Es werden zwei proppenvolle Tage: Sportwelt Schäfer veranstaltet am Freitag und Samstag, 4. und 5. Mai, in ihren Räumen in Bad Münstereifel, Im Goldenen Tal 8, zwei Gesundheitstage, die Motivation für eine aktivere Lebensgestaltung wecken wollen. Geboten werden am Freitag von 10 bis 20 Uhr und am Samstag von 10 bis 18 Uhr insgesamt 30 Vorträge und Mitmachprogramme der Sportwelt-Trainer und renommierter Referenten. Geschäftsführer Franz-Peter Schäfer versteht die Sportwelt Schäfer nicht als Fitnessstudio im klassischen Sinne, sondern als Zentrum für moderne Lebensführung, in dem „Training“ nur eine der drei Ecken des Nachhaltigkeits-Dreiecks ist. Für ein gutes und gesundes Leben sind die beiden anderen Ecken, bestehend aus „Ernährung“ und „Regeneration“, ebenso wichtig.

Doch warum veranstaltet er die Gesundheitstage? „Wir wollen Aufklärung betreiben. Die Muskelpflege muss genauso selbstverständlich werden wie die Zahnpflege“, meint Franz-Peter Schäfer. Während letztere schon im Kindergartenalter durch „Jimmy das Zahnputzferd“ gelehrt wird, wird die Muskelpflege stark vernachlässigt – und zwar von Kindern und Erwachsenen. Sogar im Bildungssystem kommt die Muskelpflege zu kurz. „Die Problematik ist: Wir bewegen uns immer weniger, ernähren uns immer zuckerhaltiger, empfinden im digitalen Zeitalter kaum den Unterschied zwischen Arbeit und Privatleben“, erklärt Schäfer.

Die Leistungsfähigkeit des Körpers lasse etwa ab dem 30. Lebensjahr nach. Die Leistungskurve bei Menschen, die nichts für ihre Gesundheit tun, sinkt schneller, als bei denen, die Muskelpflege betreiben. „Unser Ziel ist es, dass die Kurve so flach wird, dass auch ein 80-Jähriger noch einen Klimmzug schafft“, sagt Schäfer.

Volkskrankheiten wie Herz-/Kreislaufstörungen, Bluthochdruck, Rückenprobleme und Fettleibigkeit mit ihren Folgen müssen nicht sein, wenn man auf seinen Körper und seine Ernährung achtet. Genau da setzt Sportwelt Schäfer mit den Gesundheitstagen an. „Wer Muskelpflege betreibt, hat mehr Energie und ist leistungsfähiger“, so Schäfer. Die rund 30 Vorträge und

Mitmachprogramme während der Gesundheitstage von Sportwelt Schäfer haben als Schwerpunkte die Bereiche Rücken/Gelenke, Ernährung/Stoffwechsel, Herz-/Kreislauf und funktionelles/alltagsgerechtes Training.

Sportwissenschaftler, Bestsellerautor und Deutscher Bodybuilding-Meister Andreas Bredenkamp wird am Freitag um 18.30 Uhr zum Thema „Der sichere Weg zu mehr Gesundheit und besserer Lebensqualität“ sprechen. Andreas Jelitto, Chefarzt der Schmerztherapie im Krankenhaus Schleiden, wird am Samstag um 16.30 Uhr im Vortrag mit der Überschrift „Von alten Mustern und neuen Fallstricken – wie geht eigentlich lernen?“ auch interaktiv tätig werden. Die vielen Referenten aus der Sportwelt Schäfer selbst werden von Ernährungswissenschaftlerin Ingrid Zobel-Gajek unter-

stützt. Die Bahnhof-Apotheke wird Blutwerte thematisieren, denen aktuell nur selten Aufmerksamkeit geschenkt wird.

„Die Menschen sollen verstehen und erleben, welche Möglichkeiten sie selbst besitzen, sich zu stärken. Es geht darum, sich auf den Weg zu machen“, sagt Schäfer. Die Möglichkeiten seien vielfältig – auch im Berufsleben. Genau hier kommt zukünftig die Dienstleistungsgenossenschaft Eifel DLG eG mit dem vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales genehmigten Förderprojekt „Entwicklung eines Unternehmensnetzwerkes zur Förderung des betrieblichen Gesundheitsmanagements bei kleinen und mittelständischen Unternehmen in der Region Eifel“ ins Spiel. Die Gesundheitstage in der Sportwelt Schäfer sind die erste Maßnahme des Projekts. Die Dienstleistungsgenossenschaft Eifel DLG eG



Franz-Peter Schäfer (v.l.) und seine Trainer Anna Schuster und Henrik Nießen demonstrieren Trainingsmethoden in der Functional Area der Sportwelt Schäfer.

Foto: Thomas Schmitz/pp/Agentur Profipress

wird sich unter anderem beim Unternehmerabend am Vorabend der Gesundheitstage, also am Donnerstag, 3. Mai, vorstellen. Dann findet ab 18.30 Uhr in der Sportwelt Schäfer ein Unternehmer-Abend zum Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ statt. Unter anderem wird Thomas Artmann, Geschäftsführer der Eudemos GmbH und Vorstandsmitglied der Eifel DLG, einen Impulsvortrag zum Thema „Gesetzliche Auflagen im betrieblichen Gesundheitsmanagement für klein- und mittelständische Unternehmen“ halten. Eine Anmeldung zu den Gesundheitstagen ist zwingend erforderlich, da die Kapazitäten in den einzel-

nen Mitmachprogrammen begrenzt sind. Das Ein-Tages-Ticket kostet 15 Euro, das Zwei-Tages-Ticket 20 Euro. Ein besonderes Angebot gibt es für Angestellte von Unternehmen, die sich der Dienstleistungsgenossenschaft Eifel DLG angeschlossen haben. Hier sind die Tickets direkt über die Arbeitgeber erhältlich. Weitere Informationen zum Programm der Gesundheitstage und zum Anmeldeprozedere gibt es unter [www.sportwelt-schaefer.de](http://www.sportwelt-schaefer.de), per Telefon unter 02253/7643 und per E-Mail an [info@sportwelt-schaefer.de](mailto:info@sportwelt-schaefer.de). Während der Gesundheitstage können Mitglieder außerdem ganz normal ihr Fitnessstraining absolvieren.