



Am Sportplatz Schierling gab es generationsübergreifendes Fußballtennis, das die TV-Fußballabteilung aufgebaut hatte.



Die „Offene Ganztagschule“ machte deutlich, dass Drinks auch ohne Alkohol schmecken.

# Zum Bewegen bewegen

Weitere Veranstaltung der Reihe „Gesunder Markt“ zum Thema „Freizeit und Bewegung“

Schierling. (fw) Beim „Gesundheitstag“ zum Thema „Freizeit und Bewegung“ am Samstag in Schierling und Eggmühl wurde augenscheinlich, wie viele Menschen Sport machen, sich bewegen und damit gesund erhalten. Genauso deutlich aber trat hervor, wie schwierig es ist, die Bevölkerung konkret zum Mitmachen zu bewegen.

Die Gesundheitstage sind Teil der sich über viele Monate erstreckenden Aktion „Gesunder Markt Schierling“, die von Stephanie Petrich vom Beratungsbüro „Identität und Image“ begleitet wird. Das Ziel der Aktion ist es, der Bevölkerung bewusst zu machen, wie sie der Erhaltung der Gesundheit bis in das hohe Alter vorbeugen kann.

Eine Sportart ohne Altersbegrenzung ist Karate. Werner Korber von der Karateabteilung des SV Eggmühl nannte seine Sportart einen „Weg“, den man lebenslang beschreiten kann und der nie fertig wird. Es handelt sich dabei um eine Abfolge von Techniken, die geistig und körperlich fit halten. Die „Freude an der Wiederholung“ zeichne den Sport aus, der gerade auch deshalb bis ins hohe Alter betrieben werden kann. Die Abteilung zeigte mit 16 Mitgliedern Teile ihres Könnens und hatte auch einen Info-Stand aufgebaut. Trainiert wird am Freitag mit den Kindern sowie am Montag und Donnerstag mit Erwachsenen.

Als einen eher „exotischen Sport“ stellte Abteilungsleiterin Katrin Mittermeyer das Einradfahren vor.



Karate-Vorführungen beeindruckten und begeisterten die Gäste und die Abteilungsleiterin animierte zum Mitmachen.

Fotos: F. Wallner

Dieser Sport fördere die Gesundheit insbesondere dadurch, dass die Konzentrationsfähigkeit schon dadurch gestärkt wird, dass man permanent das Gleichgewicht halten muss. Drei Familien meldeten sich bei der Abteilung an und zeigten Interesse am wöchentlichen Training, das jeden Montag von 18 bis 20 Uhr stattfindet. „Einsteigen kann man zu jeder Zeit!“, sagte Katrin Mittermeyer. Sie hatte mit ihrem Vorstand für Kaffee und Kuchen beim Eggmühler Gesundheitstag gesorgt. Auch die Jazzdance-Abteilung des SVE zeigte ihre Fertigkeiten. Die stellvertretende Abteilungsleiterin Anna Strauß hob besonders die

Freude hervor, die damit verbunden ist.

## Gesundes aus dem Trinkglas

Die „Offene Ganztagschule“ der EJSa bot bei einer Saft- und Cocktaillbar unter dem Thema „Es schmeckt auch ohne Alkohol“ leckere Vitaldrinks an, die Namen wie „Blauer Kapitän“, „Frische-Kick“ oder „Paradise Hunter“ trugen. Bürgermeister Christian Kiendl spendierte allen teilnehmenden Kindern eine solche Köstlichkeit. Am Sportplatz Schierling hatte die Fußballabteilung Fußball-Biathlon und Fußball-Tennis aufgebaut, an

dem sich alle Generationen beteiligen konnten. Sehr zur Freude der Buben und Mädchen traten auch TV-Vorsitzender Richard Rohrer und Abteilungsleiter Robert Kuntze an.

Bürgermeister Christian Kiendl sagte in Eggmühl, dass der Markt Schierling alles das leisten möchte, was eine Kommune für die Erhaltung der Gesundheit ihrer Bürgerinnen und Bürger tun kann. Aus dem Marktgemeinderat war Rita Blümel anwesend, die Birnen aus ihrem Garten für die Vitaldrinks mitbrachte. Kiendl dankte den Vereinen für ihr großes Engagement, das die Gemeinde auszeichne. Der Markt Schierling versuche immer, die Rahmenbedingungen zeitgemäß zu halten, und nannte dabei den erst jüngst eingebauten neuen Sportboden in der Turnhalle Eggmühl.

Die Akteure der Abteilungen des SV Eggmühl und TV Schierling bezeichnete Kiendl als Vorbilder für die Gesunderhaltung und würdigte gleichzeitig die „Offene Ganztagschule“ der Evangelischen Jugendsozialarbeit (EJSa) für ihr Engagement zugunsten alkoholfreier und trotzdem wohlschmeckender Cocktails.

## Info

Weitere Gesundheitstage folgen, und zwar zu den Themen „Gesunde Ernährung“ sowie „Prävention und Entspannung“. Sie sind bereits terminiert und sind im Programmflyer unter Aktuelles, Schierling aktiv.fit.gesund. auf [www.schierling.de](http://www.schierling.de) zu finden.