Meller Kreisblatt

Ressort Lokales

Ausgabe vom 31.08.2017

Richtig bewegen und ernähren

Start der Vortragsreihe „Fit und gesund“ beim TSV Westerhausen

Ulrike Leuscher begrüßte (von links): Carsten Friedrichs, Dr. Rainer Voss und Sebastian Blücher. Foto: TSV

pm Westerhausen. Auftakt der neuen Vortragsreihe „Fit und gesund“ beim TSV Westerhausen: Vor rund 60 Gästen begrüßte Ulrike Leuscher vom Vorstand des Sportvereins die Oberärzte des Christlichen Klinikums Melle, Dr. Rainer Voss und Sebastian Blücher, sowie den Ergotherapeuten Carsten Friedrichs zum ersten Teil mit dem Titel: „Iss dich gesund, beweg dich gesund und trink dich gesund“.

Gastroenterologe und Ernährungsmediziner Dr. Voss erläuterte zum Thema „Iss dich gesund“ die Grundregeln der Ernährung im Allgemeinen und bei regelmäßiger Bewegung im Besonderen.

Danach erklärte Friedrichs, Leiter des Rehasports und des Fitnessstudios beim TSV, die Aspekte von gesundheitsfördernder Bewegung im Breitensport und was besonders bei Anfängern und Übergewichtigen zu beachten ist.

Kardiologe Sebastian Blücher beendete den Abend. Den Schwerpunkt seines Vortrags „Trink dich gesund“ bildete die benötigte Wassermenge im Alltag sowie beim Sport. Zudem stellte er alternative Getränke unter Berücksichtigung von Wasserqualität und auch Wassermangel vor. Im Anschluss wurde angeregt diskutiert, die Gäste hatten viele Fragen.