

# WOCHENSPIEGEL

## Wie fit bin ich?

03.04.2009

### Imgenbroich.

»Wie fit bin ich?« wird sich wohl der ein oder andere in diesen Tagen fragen - Sportwissenschaftler Martin Kusch gibt Antworten.

Gemeinsam mit der Barmer-Ersatzkasse und der Ahorn-Apotheke konnte Kusch gewonnen werden, über Themen wie Leistungsdiagnostik oder Fettverbrennung im Alltag und im Sport zu referieren. Regelmäßige sportliche Betätigung ist zwar kein Allheilmittel, doch können viele Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Beschwerden erfolgreich bekämpft oder zumindest gelindert werden. Dabei gilt es zu vermeiden, dass Sport nicht zum Stressfaktor wird, obwohl man eigentlich mit dieser Freizeitbeschäftigung vom Alltagsstress abschalten wollte. Die richtige Dosis macht's - und dafür ist eine Leistungsdiagnostik der geeignete Ausgangspunkt. Ob am Ende eine Marathonzeit oder das persönliche Wohlfühlgewicht herauspringt, hängt von den gesteckten Zielen ab.

Zur Veranstaltung »Wie fit bin ich?«, die von Barmer im Rahmen der »Aktiv und Gesund«-Aktivitäten stattfindet, wird am Donnerstag, 16. April, um 19.30 Uhr ins Druckerei-Museum-Weiss geladen. Anmeldung unter Tel. 02472 / 982-101.

