

In 3000 Schritten durch die Stadt

BKK24-Aktion in Stadthagen: 800 Bürger gehen mit beim „Länger besser leben“-Spaziergang

Stadthagen (sk). Nichts für Bewegungsmuffel: Am Sonntagnachmittag haben sich auf dem Marktplatz 800 Bürger zu einem gemeinsamen Spaziergang über 3000 Schritte getroffen. Zu der Aktion im Rahmen des Projektes „Länger besser leben“ hatten die Krankenkasse BKK24 und die Stadt Stadthagen eingeladen.

„Gehen wir jetzt alle gemeinsam – oder wie läuft das?“, wollte eine Teilnehmerin am Infostand wissen. Tatjana Brokmeyer aus Meerbeck, die mit Ehemann und Kindern ebenfalls mitgehen wollte, hatte den Modus flugs herausgefunden. Und Moderator

Guido Scholl erklärte alles später von der Bühne herab. Die Farbe der Teilnehmerkarte bestimmte die zu gehende Route. Vier Rundtouren durch die Stadt waren ausgewiesen, alle rund 3000 Schritte lang.

Vor dem Start gab es eine sportliche Bühnenshow, Infos und Interviews. Unter anderem spielten die „Hot'n'Toten“ fetzigen Rock'n'Roll, und Mitglieder des Stadthäger Studios „Easy Fitness“ zeigten



Bürgermeister Bernd Hellmann (Vordere Reihe von links), Ulla Schmidt und Friedrich Schütte führen die Teilnehmer auf der Wall-Route an.

schweißtreibenden „Body Pump“: Gewichtheben zu Musik und im Takt.

Die Aktion „Länger besser leben“ will Bürger zu gesünderem Leben animieren – in

puncto Ernährung und Bewegung. Ein besseres Lebensgefühl solle das Ziel sein, erläuterte BKK24-Vorstandsmitglied Friedrich Schütte. Die Stadt Stadthagen will sich dem Programm anschließen, in dem sich unter anderem Sportvereine vernetzen.

Bürgermeister Bernd Hellmann war entsprechend mit von der Partie, zunächst auf der Bühne. Dass er die „rote“ Route erwischt habe, liege keinesfalls am Parteibuch, witzelte Hellmann im Gespräch mit Scholl. Und Landrat Jörg Farr fand eine vornehme Vokabel für das, was viele Menschen von mehr Bewegung abhält: Es sei halt schwierig,

„den eigenen Innenwiderstand zu überwinden“.

800 Männer, Frauen und Kinder haben sich am Sonntag überwunden und sich jeweils auf eine der vier bezeichneten Strecken begeben. Hellmann musste doppelt „Puste“ einsetzen. Während des flotten Marsches um den Wall erläuterte der Bürgermeister einem prominenten Gast, was es bauhistorisch am Wegesrand zu sehen gab. Die ehemalige Gesundheitsministerin Ulla Schmidt ist bereits bei etlichen 3000-Schritte-Aktionen dabeigewesen und war am Sonntag nach Stadthagen gekommen.

Von der Aktion in Stadthagen begeistert

3203 Schritte hat der Schrittzähler von Klaus-Dieter Habadank angezeigt. „Und 130 verbrauchte Kilokalorien“,



fügte der Stadthäger hinzu, der sein Gerät zusätzlich auf diesen Parameter eingestellt hatte. Ehefrau Britta hat ein kleineres Schrittmaß. Für die gleiche Strecke um den Wall brauchte sie 3518 Schritte.

Ulrike Pettenpohl aus Braunschweig besucht ihre Eltern in Stadthagen, die ein Einladungsschreiben zu



„3000-Schritte“ erhalten hatten. Von der Aktion war die gebürtige Stadthägerin und versierte Wanderin begeistert und lief mit mindestens 200 weiteren Teilnehmern auf der „roten“ Strecke.

Vor ein paar Tagen erst hat Gertrud Tetzlaff aus Bad Nenndorf einen Zwölf-Kilometer-Marsch in Hamburg an der Elbe absolviert. Wandern, laufen, radeln – die Seniorin hält sich fit und ist darum auch bei der 3000-Schritte-Aktion der BKK24 in Stadthagen an den Start gegangen.

