

## Das Gefühl, jung zu sein

Physiotherapie-Praxis Ostermeier lädt zum „Tag der Gesundheit“ ein

VON MICHAEL WERK

**Rolfshagen.** Mit einem „Tag der Gesundheit“ hat sich die in Rolfshagen gelegene Physiotherapie-Praxis Ostermeier interessierten Besuchern vorgestellt. Außer einem Überblick über das breit gefächerte Leistungsspektrum der seit nunmehr rund 16 Jahren im Auetal beheimateten und inzwischen sechs gelernte Physiotherapeuten beschäftigenden Praxis, lud Inhaber Dietmar Ostermeier auch zu Probetrainings im so genannten „Milon Kraftausdauerzirkel“ ein:

„Wir werden alle nicht jünger, aber wir können uns das Gefühl, jung zu sein, lange erhalten“, erklärte der Experte, warum es sich lohnt, regelmäßige Sport zu treiben. Die von

ihm hierfür angeschafften Fitnessgeräte böten dabei den Vorzug, dass die jeweiligen Körpermaße der Kunden und das auf sie zugeschnittene Trainingsprogramm auf einer persönlichen Chipkarte gespeichert werden, die von den Geräten ausgelesen wird. Anhand dieser Daten stelle sich das jeweils verwendete Fitnessgerät automatisch so ein, wie es für den Trainierenden sinnvoll ist: „Man kann nichts mehr verkehrt machen“, betonte Ostermeier.

In einem, der außerdem auf dem Programm stehenden Vorträge erläuterte der pensionierte Unfallchirurg und Orthopäde Prof. Dr. Volker Echtermeyer die Funktion der menschlichen Wirbelsäule und ging in diesem Kontext auch

auf die Bedeutung der Muskulatur ein. Mit dem Ziel, bei seinen Zuhörern Verständnis dafür zu wecken, wie kompliziert das Zusammenspiel dieser Körperteile ist und wie wichtig ein kräftigendes Training daher für den Körper ist.

Andere Referenten informierten über „Zähne und Diabetes“ (Dr. med. dent. Stephan Krömer), über eine „Physikalische Regulationstherapie zur Verbesserung der Mikrozirkulation des Blutes“ und „Ein exklusives Nährstoff-Transportkonzept“ (Conny Kamp). Zudem war die BKK24 aus Obernkirchen vertreten, um einmal mehr für ihr „Länger besser Leben“-Programm zu werben und über die Gefahren übermäßigen Alkoholkonsums aufzuklären.



Stephan Gellermann (links) trainiert regelmäßig an den Geräten des „Milon Kraftausdauerzirkels“ von Dietmar Ostermeier.

wk