



## IFK unterstützt Fitness-Aktionstag

*Erschienen am 19.05.2017*

Beim Aktionstag „Herne fit!“ konnten die Bürger der Ruhrgebietsstadt Herne zeigen, wie fit sie sind. Mit Spiel und Spaß und tatkräftiger Unterstützung des IFK veranstaltete der Herner Oberbürgermeister und ehemalige IFK-Geschäftsführer Dr. Frank Dudda einen bewegungsreichen Tag für Jung und Alt. Er nutzte die alte Verbindung, damit auch die Physiotherapie prominent vertreten ist: Unter anderem gab Klaus Eder, der Physiotherapeuten der deutschen Fußball-Nationalmannschaft, ein Gastspiel.

Man stelle sich einen Rathausplatz einer Großstadt vor, der voll mit Schülern und Erwachsenen ist, die zwei grüne Bälle in die Luft werfen oder mit bunten Tüchern tanzen – dieses Bild entstand beim Aktionstag „Herne fit!“. Mittendrin: die IFK-Vorstandsvorsitzende Ute Repschläger. Bewegung war das große Thema und natürlich durften auch physiotherapeutische Übungen nicht fehlen. Auf der Bühne zeigte Lea Balken, Physiotherapeutin der Herner IFK-Praxis Poliakov, wie man sich mit einfachen Übungen auch im Arbeitsalltag fit halten kann.

In einer Gesprächsrunde empfahl Klaus Eder den zahlreichen Teilnehmern mindestens eine halbe Stunde Sport täglich und wies darauf hin: „Jede Art von Bewegung ist von Vorteil. Je mehr und je vielfältiger, desto besser.“ Aus der Erfahrung weiß das langjährige IFK-Mitglied, dass gerade bei sitzenden Tätigkeiten der Rücken zur Hauptproblemzone werden kann. Martina Ries, Sportexpertin der AOK, ergänzte, dass auf 55 Minuten Sitzen fünf Minuten Bewegung kommen sollten. Und diese komme auch im Alltag manchmal von ganz allein: 3000 Schritte und mehr am Tag seien schneller gemacht, als man glaubt, so Ries.