

Editorial

Herzlich Willkommen 2008!

Das neue Jahr hat uns eingefangen. Die guten Vorsätze mögen möglichst allen noch präsent sein. Alles Weitere wird sich zeigen. 2008 ist für Bad Wünnenberg ein besonderes Jahr; es steht ganz im Zeichen der 700 Jahr-Feier. Für Stadt und Gemeinden hoffentlich ein schönes und ereignisreiches Jahr.

Für uns war das zurückliegende Jahr insgesamt erfreulich. Zahlreiche Aktivitäten außerhalb des AZG halfen, die Ideen der Gesundheitsförderung weiter zu tragen. Intern wurden unsere Analysetools auf den neusten Stand gebracht, das gilt insbesondere für die Referenzdaten. Der Back-Check erhielt einen neuen Messarm, mit dem wir nicht nur die reine Kraft, sondern jetzt auch die Kraftentwicklung darstellen können. Der neue Kurzhantelsatz und der „Pull-Down“ erweitern unsere Anwendungsmöglichkeiten im Gerätebereich. Unsere Nachbarin, Rechtsanwältin Edeltraud Brendel, stellte uns ihren Warteraum zur Verfügung, in dem wir jetzt unsere Eingang Checks durchführen. Wir danken Frau Brendel sehr für dieses Entgegenkommen. Für das neue Jahr gibt es einige Gedanken, um unser Repertoire zu entwickeln. Dazu allerdings später. In diesem NEWSLETTER wollen wir zunächst noch über einige Ereignisse des Vorjahres berichten. Zum Abschluss bedanken wir uns sehr herzlich bei allen unseren Mitgliedern: „Danke, dass Sie uns die Treue halten“. Wir danken Ihnen ganz besonders für manch kritische Anregung, Ideen und Lösungsvorschläge. In diesem Sinne möchten wir mit Ihnen verbleiben und wünschen Ihnen ein gesundes, glückliches und gutes neues Jahr 2008!



Öffnungszeiten 2008

Montag bis Freitag:	9:00 bis 12:30 Uhr
Montag und Freitag:	15:00 bis 20:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag:	15:00 bis 21:00 Uhr
Samstag:	14:00 bis 17:00 Uhr

Mittwochs nachmittags bleibt das AZG für Sonderkurse geschlossen.

Rückblick



„**Sporternährung I.**“ Wir nahmen an dem Trainerseminar mit Clifford Opoku-Afari teil. Cliff ist Autor des Buches „Die Diät-Katastrophe“, Personal Trainer und leitete die Heide-Rosendahl-Academy in Leverkusen. Nach dem spannenden Einstieg in das Thema wollen wir in diesem Jahr an dem 2. Teil der Veranstaltung teilnehmen.

1. Sportmedizinisches Symposium 2007

Das 1. Bad Wünnenberger Symposium für Sportmediziner fand im Aatal-Hotel statt. Fachvorträge zu verschiedenen aktuellen Themen standen auf dem Programm. Die ärztliche Leitung lag in den Händen von Dr. Thomas Bandorski (Bad Wünnenberg-Haaren). Die Auftaktveranstaltung wurde gut besucht. Im Anschluss an den theoretischen Teil fanden sich die Teilnehmer im AZG ein, um einige Trainingsmaßnahmen zu diskutieren.



Referenten und Sponsoren: Dr. Lambert Korff (links, Delbrück), Dr. Thomas Bandorski, Jörg Timm (Firma Novartis, Marsberg) und Horst-Walter Hundte (AZG)



Familiäre Atmosphäre: In den Pausen wurde eifrig diskutiert

„Darauf zu warten, dass eine Krankheit mit all ihren Symptomen zum Ausbruch kommt, um sie dann zu heilen, heißt die Waffen erst dann zu schmieden, nachdem man den Krieg erklärt hat oder in dem Moment einen Brunnen zu graben, wenn man Durst hat.“

Nei Tsching Sou Wen, 2500 v. Chr.

Rückblick – Fortsetzung von Seite 1

Wann ist der Mann ein Mann?

Der dritte Gesundheitstag im Bundesverband mittelständische Wirtschaft galt den Männern. Im Airport-Forum am Flughafen Paderborn/Lippstadt fanden sich rund 160 Mittelständler ein, um über Männerkrankheiten und Möglichkeiten der Vorsorge zu sprechen. Im Mittelpunkt des Abends stand der Vortrag des Hamburger „Männer-spezialisten“ Dr. Frank Sommer von der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf. Peter Kaufmann, BVMW-Beauftragter für Gesundheit meinte: „Wir müssen unsere Leute fit halten. Angesichts sinkender Bevölkerungszahlen ist adäquater Ersatz nur schwer zu bekommen!“

Der nächste Gesundheitstag findet am 05. März 2008 in heimischen Gefilden, im Kloster Dalheim, statt.



Referenten: Dr. Manfred Werner (Bad Lippspringe), Peter Kaufmann (BVMW), Sabine Klauke (Olsberg), H.W. Hundte (AZG) und Prof. Frank Sommer (Hamburg)

Das Kreuz mit dem Kreuz

„Das Kreuz mit dem Kreuz“ wurde im Wohnstudio Schladoth diskutiert. Die Teilnehmer waren nicht nur zahlreich erschienen, sondern auch mit Spaß und Begeisterung dabei. Egon Schladoth und Sonja Körner vom Wohnstudio sorgen immer wieder dafür, dass Kunden und Interessierte auf dem Laufenden bleiben.



Egon Schladoth eröffnete den Abend

Informationen

Wie bleiben die Kleinen schlank und fit?

Elfjährige, deren Eltern regelmäßig trainieren, sind aktiver als Gleichaltrige, die aus einer unsportlichen Familie stammen. Das beobachteten Forscher der Universität Bristol an mehr als 5400 Kindern. In einer Studie hatten Wissenschaftler Anfang der neunziger Jahre frischgebackene Mütter und Väter zu ihren sportlichen Aktivitäten befragt. Jahre später baten die Forscher die Sprösslinge, eine Woche lang kleine Beschleunigungsmesser am Körper zu tragen. Aus den Aufzeichnungen konnten die Wissenschaftler ablesen, wie häufig und wie intensiv sich die Kinder täglich bewegt hatten. Kinder sportlicher Eltern sind später selber sportlich. Nun verglichen die Forscher die gesammelten Messdaten mit den früheren Angaben der Eltern. Dabei zeigte sich, dass die sportlichen Mütter und Väter aktivere Kinder hatten als die unsportlichen.

Quelle: NewScientist/GesundheitPro; 23.11.2007



Impressum

Aatal-Zentrum für Gesundheit

Mittelstraße 19 B
33181 Bad Wünnenberg
Tel. 02953 965411
info@aatalgesundheit.de
www.aatalgesundheit.de

Redaktion/Fotos:

Horst-Walter Hundte | AZG

Grafik/Layout:

anja vorthmann | grafik&kommunikation

Druck:

Thomas Hillebrand | Beschriftung und Design