



## „Schinkel bewegt sich“

**Warum:** Untersuchungen in den Industrieländern weisen auf einen bemerkenswerten Widerspruch hin: Mit dem Anstieg des allgemeinen Lebensstandards wachsen nicht entsprechend Zufriedenheit und Glück, im Gegenteil, diese Merkmale bleiben auf einer mittleren Ebene stabil oder nehmen sogar ab. Die Gründe dafür sind vielfältig, aber die Zunahme an Bequemlichkeit, Komfort, die Erleichterungen in der Arbeitswelt, die Zunahme von Motorisierung und Medienkonsum spielen dabei eine zentrale Rolle.

Der Mensch ist jedoch ein Bewegungstier, sein Bauplan ist für Bewegung angelegt, an der es mehr und mehr mangelt. Dies wiederum hat spürbare Folgen in Form von Unbehagen und Unzufriedenheit mit sich und gegen andere, mehr noch, es führt auf den Weg zu den Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen Übergewicht, Burn-Out-Syndrom u.ä.

Dieser generelle Trend wird in unserem Dorf vermutlich nicht anders sein. Eine solche Entwicklung ist jedoch nicht schicksalsbedingt, sie ist verhaltensbedingt, d.h. es ist für jedermann möglich, mit mehr bewegungsorientierter Prävention und damit einer bewussten gesundheitsbezogenen Lebensweise dem entgegen zu wirken. Bewegung in Verbindung mit einer adäquaten Ernährung sind die zentralen Elemente. Sie bestimmen unmittelbar das körperliche und seelische Wohlbefinden.

**Das Vorhaben:** Die Dörpshölp beabsichtigt ein Projekt, den Bürgern Schinkels die Gelegenheit zu bieten, mehr Bewegung in systematischer Weise neu an sich zu erfahren. Die Ökoregion Schinkel mit seinen dörflichen Wegen und Straßen bietet sich geradezu in idealer Weise für ein derartiges Projekt an.

**Wo:** Es stehen 2 Rundkurse zur Auswahl („Schinkel Süd“ und „Schinkel Nord“) von je ca. 2 km Länge. In freier Natur soll gruppenbezogen „**Power Walking**“ (individuell angemessenes schnelles Gehen) geübt werden. Die jeweilige Eingangskondition der Teilnehmer ist der Maßstab. Kein Wettbewerb, aber eigentverantwortete langsame Leistungssteigerung. Die Runden können ggf. erweitert werden.

**Wie:** Die Übungen werden professionell begleitet. Die Teilnehmer messen die jeweils benötigte Rundenzeiten selbst und notieren sie. Es gibt eine Eingangs-Fragen- und Vorstellungveranstaltung und eine Schlußveranstaltung mit Ergebnissen und einem Zertifikat. Eine selbstverantwortliche Fortführung dieser Einführungsveranstaltung wird angestrebt.

**Kleidung:** Witterungsabhängig, möglichst feste und gedämpfte Sportschuhe

**Teilnehmer:** offen, vorzugsweise Alter zwischen ca. 30 bis 65 Jahren

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

**Dauer:** 6 Wochen, 2x in der Woche ca. 1 Stunde

**Ziele:** Langsamer Aufbau von Fitness, Selbsterfahrung in der Gruppe, Erleben und Wahrnehmung der Natur, achtsam werden, Stressabbau, Steigerung der Ausdauer, Belastungsresistenz, Abnahme negativer psychischer Befindlichkeiten, Gewichtsabnahme, Erhöhen der Lebensqualität.

Versicherungsschutz ist selbst zu tragen, ein ärztlicher Check vor Beginn ist von Vorteil

## Erstes Treffen:

Montag,

23. September um 14:30 Uhr

an der Möhl



A. Bonnemann

## „Schinkel bewegt sich“

**Warum:** Untersuchungen in den Industrieländern weisen auf einen bemerkenswerten Widerspruch hin: Mit dem Anstieg des allgemeinen Lebensstandards wachsen nicht entsprechend Zufriedenheit und Glück, im Gegenteil, diese Merkmale bleiben auf einer mittleren Ebene stabil oder nehmen sogar ab. Die Gründe dafür sind vielfältig, aber die Zunahme an Bequemlichkeit, Komfort, die Erleichterungen in der Arbeitswelt, die Zunahme von Motorisierung und Medienkonsum spielen dabei eine zentrale Rolle.

Der Mensch ist jedoch ein Bewegungstier, sein Bauplan ist für Bewegung angelegt, an der es mehr und mehr mangelt. Dies wiederum hat spürbare Folgen in Form von Unbehagen und Unzufriedenheit mit sich und gegen andere, mehr noch, es führt auf den Weg zu den Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen Übergewicht, Burn-Out-Syndrom u.ä.

Dieser generelle Trend wird in unserem Dorf vermutlich nicht anders sein. Eine solche Entwicklung ist jedoch nicht schicksalsbedingt, sie ist verhaltensbedingt, d.h. es ist für jedermann möglich, mit mehr bewegungsorientierter Prävention und damit einer bewussten gesundheitsbezogenen Lebensweise dem entgegen zu wirken. Bewegung in Verbindung mit einer adäquaten Ernährung sind die zentralen Elemente. Sie bestimmen unmittelbar das körperliche und seelische Wohlbefinden.

**Das Vorhaben:** Die Dörpshölp beabsichtigt ein Projekt, den Bürgern Schinkels die Gelegenheit zu bieten, mehr Bewegung in systematischer Weise neu an sich zu erfahren. Die Ökoregion Schinkel mit seinen dörflichen Wegen und Straßen bietet sich geradezu in idealer Weise für ein derartiges Projekt an.

**Wo:** Es stehen 2 Rundkurse zur Auswahl („Schinkel Süd“ und „Schinkel Nord“) von je ca. 2 km Länge. In freier Natur soll gruppenbezogen „**Power Walking**“ (individuell angemessenes schnelles Gehen) geübt werden. Die jeweilige Eingangskondition der Teilnehmer ist der Maßstab. Kein Wettbewerb, aber eigentverantwortete langsame Leistungssteigerung. Die Runden können ggf. erweitert werden.

**Wie:** Die Übungen werden professionell begleitet. Die Teilnehmer messen die jeweils benötigte Rundenzeiten selbst und notieren sie. Es gibt eine Eingangs-Fragen- und Vorstellungveranstaltung und eine Schlußveranstaltung mit Ergebnissen und einem Zertifikat. Eine selbstverantwortliche Fortführung dieser Einführungsveranstaltung wird angestrebt.

**Kleidung:** Witterungsabhängig, möglichst feste und gedämpfte Sportschuhe

**Teilnehmer:** offen, vorzugsweise Alter zwischen ca. 30 bis 65 Jahren

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

**Dauer:** 6 Wochen, 2x in der Woche ca. 1 Stunde

**Ziele:** Langsamer Aufbau von Fitness, Selbsterfahrung in der Gruppe, Erleben und Wahrnehmung der Natur, achtsam werden, Stressabbau, Steigerung der Ausdauer, Belastungsresistenz, Abnahme negativer psychischer Befindlichkeiten, Gewichtsabnahme, Erhöhen der Lebensqualität.

Versicherungsschutz ist selbst zu tragen, ein ärztlicher Check vor Beginn ist von Vorteil

## Erstes Treffen:

Montag,

23. September um 14:30 Uhr

an der Möhl



## „Schinkel bewegt sich“

**Warum:** Untersuchungen in den Industrieländern weisen auf einen bemerkenswerten Widerspruch hin: Mit dem Anstieg des allgemeinen Lebensstandards wachsen nicht entsprechend Zufriedenheit und Glück, im Gegenteil, diese Merkmale bleiben auf einer mittleren Ebene stabil oder nehmen sogar ab. Die Gründe dafür sind vielfältig, aber die Zunahme an Bequemlichkeit, Komfort, die Erleichterungen in der Arbeitswelt, die Zunahme von Motorisierung und Medienkonsum spielen dabei eine zentrale Rolle.

Der Mensch ist jedoch ein Bewegungstier, sein Bauplan ist für Bewegung angelegt, an der es mehr und mehr mangelt. Dies wiederum hat spürbare Folgen in Form von Unbehagen und Unzufriedenheit mit sich und gegen andere, mehr noch, es führt auf den Weg zu den Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen Übergewicht, Burn-Out-Syndrom u.ä.

Dieser generelle Trend wird in unserem Dorf vermutlich nicht anders sein. Eine solche Entwicklung ist jedoch nicht schicksalsbedingt, sie ist verhaltensbedingt, d.h. es ist für jedermann möglich, mit mehr bewegungsorientierter Prävention und damit einer bewussten gesundheitsbezogenen Lebensweise dem entgegen zu wirken. Bewegung in Verbindung mit einer adäquaten Ernährung sind die zentralen Elemente. Sie bestimmen unmittelbar das körperliche und seelische Wohlbefinden.

**Das Vorhaben:** Die Dörpshölp beabsichtigt ein Projekt, den Bürgern Schinkels die Gelegenheit zu bieten, mehr Bewegung in systematischer Weise neu an sich zu erfahren. Die Ökoregion Schinkel mit seinen dörflichen Wegen und Straßen bietet sich geradezu in idealer Weise für ein derartiges Projekt an.

**Wo:** Es stehen 2 Rundkurse zur Auswahl („Schinkel Süd“ und „Schinkel Nord“) von je ca. 2 km Länge. In freier Natur soll gruppenbezogen „**Power Walking**“ (individuell angemessenes schnelles Gehen) geübt werden. Die jeweilige Eingangskondition der Teilnehmer ist der Maßstab. Kein Wettbewerb, aber eigentverantwortete langsame Leistungssteigerung. Die Runden können ggf. erweitert werden.

**Wie:** Die Übungen werden professionell begleitet. Die Teilnehmer messen die jeweils benötigte Rundenzeiten selbst und notieren sie. Es gibt eine Eingangs-Fragen- und Vorstellungveranstaltung und eine Schlußveranstaltung mit Ergebnissen und einem Zertifikat. Eine selbstverantwortliche Fortführung dieser Einführungsveranstaltung wird angestrebt.

**Kleidung:** Witterungsabhängig, möglichst feste und gedämpfte Sportschuhe

**Teilnehmer:** offen, vorzugsweise Alter zwischen ca. 30 bis 65 Jahren

**Voraussetzungen:** keine

**Kosten:** keine

**Dauer:** 6 Wochen, 2x in der Woche ca. 1 Stunde

**Ziele:** Langsamer Aufbau von Fitness, Selbsterfahrung in der Gruppe, Erleben und Wahrnehmung der Natur, achtsam werden, Stressabbau, Steigerung der Ausdauer, Belastungsresistenz, Abnahme negativer psychischer Befindlichkeiten, Gewichtsabnahme, Erhöhen der Lebensqualität.

Versicherungsschutz ist selbst zu tragen, ein ärztlicher Check vor Beginn ist von Vorteil

## Erstes Treffen:

Montag,

23. September um 14:30 Uhr

an der Möhl