

NW 12.11.17 Runter vom Sofa, hin zum Sport

Für den Wohlfühlaspekt: Kneipp-Verein bietet zweite Auflage des XXL-Sportangebotes für Menschen mit starkem Übergewicht. Start ist am 19. Januar in der Maternus-Klinik

Von Nicole Stielermann

■ **Bad Oeynhausen.** Eigentlich sollte nach einem halben Jahr Schluss sein. Doch die Teilnehmerinnen liefen Sturm. Und so ließ der Kneipp-Verein sein XXL-Sportangebot weiterlaufen. Nun soll es ein zweites Angebot geben. Angesprochen sind alle, die unter Übergewicht leiden. „Nicht die, die sich zu dick fühlen, sondern alle mit wirklichem Übergewicht“, betont Trainerin Monika Göke. Also Menschen, bei denen das Übergewicht bereits gesundheitliche Folgen habe oder die Probleme hätten, passende Kleidung zu finden.

Den erhobenen Zeigefinger gibt es nicht. Verbote in Sa-

chen Essen auch nicht. Stattdessen setzten Monika Göke und die Vorsitzende des Kneipp-Vereins, Petra Ensminger, auf den Wohlfühlfaktor. „Wir hatten im vergangenen Jahr 33 Teilnehmer und bis auf ein Ehepaar haben alle durchgehalten“, lobt Ensminger. Die übrigens ganz begeistert ist vom Erfolg des Angebots: „Kaum sind sie vom Sofa weg gab es bei vielen auch soziale Veränderungen als Folge.“ Neue Jobs, neues Aussehen, neue Zähne. „Die Menschen haben plötzlich wieder was zu tun, sind beschäftigt.“ Und das sei natürlich auch eine super Motivation für die Trainer.

Die Idee entstand, weil in den Kursen des Kneipp-Ver-

eins immer mehr Menschen mit starkem Übergewicht zu finden waren. „Die fühlten sich oft unter den Durchtrainierten unwohl“, hat Ensminger beobachtet. Der Bedarf sei da. Über drei Monate ist die Neuaufgabe angelegt. Immer donnerstags ist die Teilnahme Pflicht, alle anderen Tage sind zur freien Verfügung. „Die Teilnehmer können sich aus Bausteinen ihr individuelles Programm zusammenstellen“, erklärt Monika Göke. So gibt es zum Beispiel Aqua Power, Rückengymnastik oder Zumba Gold. „Wir müssen etwas anbieten, das die Teilnehmer schaffen können. Viele müssen Bewegung erst wieder lernen“, erklärt Göke. Deshalb gibt es zum Beispiel Zumba

Gold: „Alle die schon mal bei Zumba Fitness waren, werden den Unterschied zur gelenkschonenden Variante merken“, verspricht sie lachend.

Die ganze Woche Sport – das wäre natürlich das Optimum für die XXL-Teilnehmer. Aber Göke und Ensminger wissen auch, dass das mit der Praxis oft nicht zu vereinbaren ist. „Aber zweimal pro Woche ist für den Anfang schon wünschenswert“, sagen sie. Oftmals ergebe sich eine Steigerung von ganz alleine. Schon 40 Minuten Bewegung, dreimal die Woche, sorgten für ein ganz neues Lebensgefühl, sind die Trainerinnen überzeugt. Wenn dann noch eine kleine Änderung der Ernährung hinzu kommt, purzeln die

Pfunde von ganz alleine. Zum einen gibt Ernährungscoach Silke Hersemann Tipps und Informationen, zum anderen soll es bei der zweiten Auflage einen weiteren Baustein „Ernährung“ geben. Immer mitwochs. Eines aber ist Göke und Ensminger wichtig: „Die laufenden Gruppen aus dem ersten Kurs bleiben bestehen“, betonen sie. Damit alle 33 Teilnehmer weitermachen können. „Und natürlich neue hinzu kommen.“

◆ Der Kursus „XXL-Sport“ startet am Donnerstag, 19. Januar, um 18 Uhr in der Maternus-Klinik. Bis zum 6. April treffen sich die Teilnehmer dann jeweils von 18 bis 19 Uhr. Weitere Infos beim Kneipp-Verein, Tel. (05731) 21982.