

BEWEGUNG ZUR PRÄVENTION Walternienburger trainieren für ein gesundes Herz

Walternienburger nutzen Projektangebot von GKV-Bündnis und Landessportbund für mehr Bewegungsangebote im ländlichen Raum zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Übungen sind dabei simpel aber effektiv.
Von Petra Wiese 14.03.2024, 07:00



Projektleiter Philipp Carl (l.) und der Walternienburger Sportvereinsvorsitzende Thomas Mücke legten bei den Übungen vor. Foto: Petra Wiese

Walternienburg. - Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Bewegungsmangel. Dem kann entgegengewirkt werden. Seit November 2022 ist man beim Walternienburger Sportverein da schon am Ball. Seitdem läuft das Projekt „Bewegung mit Herz“. Das wurde vom GKV-Bündnis in Kooperation mit dem Landessportbund Sachsen-Anhalt ins Leben gerufen. Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Partner der ganzen Aktion vor Ort ist der SV Walternienburg.

Lesen Sie auch: [Pflanzaktion auf Schulhof stellt Zerbster Lions Club vor Probleme](#)

Das Projekt soll für mehr Bewegungsangebote zur Prävention von Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems im ländlichen Raum sorgen. Jeden Freitag wird in Walternienburg trainiert. Der Vereinsvorsitzende Thomas Mücke leitet die Gruppe an. In der Regel sind es acht bis zwölf Teilnehmer ab 45 Jahren. Während in der kalten Jahreszeit die Turnhalle der Grundschule genutzt wird, geht es über die Sommermonate raus zum Nordic Walking rund um Walternienburg. Da kommt dann gleich noch die frische Luft dazu.

Wer bei dem Projekt mitmachen will, muss nicht einmal Mitglied im Sportverein sein, ließ Thomas Mücke wissen. Jeder ist willkommen, die Teilnahme ist kostenfrei.

Standort Walternienburg einer der ersten im Land

Das Projekt läuft noch bis April 2025. Standorte für „Bewegung mit Herz“ sind in Anhalt-Bitterfeld, dem Jerichower Land und dem Saalekreis zu finden. Walternienburg gehört mit zu den ersten, wurde als dritter Standort etabliert. Bis Mitte des Jahres sollen sieben neue Standorte dazu kommen, so der Projektleiter beim Landessportbund Philipp Carl. Er war am vergangenen Freitag mit vor Ort, als im Rahmen des Projektes eine besondere Veranstaltung stattfand.

-Anzeige-

Auch interessant:[Hundert Jahre alte Eiche in Zerbster Elbdorf gefällt](#)

Da wurde einiges angeboten in der Turnhalle. Es gab noch einmal Informationen zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es wurde ein Cardioscan angeboten. Dann stand ein Sechs-Minuten-Gehtest auf dem Programm, sowie ein 30-minütiger Bewegungskurs mit den verschiedensten Übungen. Außerdem war Marlies Leißring vom DRK nach Walternienburg gekommen, um im Crash-Kurs Erste Hilfe zu vermitteln.



Beim Cardioscan konnte sich jeder eine Momentaufnahme seines aktuellen Herz-Kreislauf-Zustands anzeigen lassen.
Petra Wiese



Marlies Leißring vom DRK gab den Sportfreunden in Walternienburg einen Crash-Kurs in Erster Hilfe.
Fotos: Petra Wiese

Einen informativen und bewegungsreichen Nachmittag erlebten die Teilnehmer. „Es geht darum, ein niedrighschwelliges und variantenreiches Bewegungsangebot zu machen“, erläuterte Philipp Carl. Keiner muss also Angst haben, große Leistungen erbringen zu müssen und nicht mithalten zu können. Die gemeinsame Bewegung soll Freude machen.

Ein Augenmerk wird dabei auf Menschen mit schlechteren Gesundheitschancen durch verschiedene Risikofaktoren gelegt. Jeder kann teilnehmen, egal welches Fitnesslevel. Der Walternienburger Sportverein hat auch schon einiges Material, wie zum Beispiel Pilatesbälle, für die Gruppe zur Verfügung gestellt, weitere Sportgeräte stammen vom Landessportbund.

Erhöhte Sterberate in Sachsen-Anhalt

Der Bedarf ist in jedem Fall gegeben. Sachsen-Anhalt wies laut Herzbericht aus dem Jahr 2021 eine deutlich erhöhte Sterbe- und Hospitalisierungsrate infolge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im bundesweiten Vergleich auf. Um dem entgegenzusteuern wird die großflächige Vernetzung der gemeinnützigen Vereine im Land Sachsen-Anhalt genutzt, um im Rahmen der vierjährigen Projektlaufzeit von 2021 bis 2025 an mehreren Standorten wirksam zu werden.

Neben den spezifischen Bewegungsangeboten mit Präventionscharakter sollen weitere bedarfsorientierte, offene Bewegungsaktivitäten initiiert werden, welche im öffentlichen Raum und damit gut erreichbar stattfinden. Ziel ist es, eine nachhaltige Dynamik innerhalb des Netzwerkes zu erzeugen, wodurch die niedrighschwelliges Bewegungsangebote auch über den Projektzeitraum hinaus stattfinden.