

Mehr Sport: Kinder sollen runter vom Sofa

Nach einem anstrengenden Arbeitstag entspannte Abende auf dem Sofa vor dem Fernseher zu verbringen bei einem Glas Wein, einem Bier und irgendwelchen Leckereien – das ist für viele Berufstätige ein Stück Lebensqualität. Das weiß auch die 37-jährige Sandra Rödenbeck vom TV Bergkrug, aber sie kennt auch die Schattenseiten dieses Verhaltens und möchte dazu beitragen, dass möglichst viele „runter vom Sofa“ kommen und ihren inneren Schweinehund überwinden.

Obernkirchen. Sowohl im Beruf als auch in der Freizeit ist sie bemüht, ihr anvertraute Menschen für mehr körperliche Aktivität zu gewinnen. Sandra Rödenbeck ist nämlich als Physiotherapeutin in der Bad Nenndorfer Rheumaklinik tätig und nach getaner Arbeit als Übungsleiterin für Wirbelsäulengymnastik im eigenen Sportverein. Das allein reicht ihr nicht, denn sie gehört seit drei Jahren auch noch zum Referententeam des Kreissportbundes Schaumburg. Und in dieser Funktion war sie zwei Tage lang sehr engagiert beim Sportforum in Obernkirchen. Kein Wunder, dass die frühere Leichtathletin rank und schlank geblieben ist. Bei einem solchen Engagement kann man kein Fett ansetzen. Das will sie auch nicht, denn sie kennt die langfristigen Folgen für das körperliche Wohlbefinden und für die Beweglichkeit der Gelenke. „Jeder kann in allen Lebensphasen etwas dafür tun, dass er fit und beweglich bleibt“, betonte sie. Darum sei es auch beim Sportforum in Obernkirchen gegangen. Die Teilnehmer habe man mit zahlreichen neuen Angeboten vom Kleinkind bis zum Senior vertraut gemacht – vom Seilspringen (Rope Skipping) bis zum Tanz und Ausdauertraining. In den Schulen gebe es leider kein ausreichendes Sportangebot; zwei Stunden in der Woche seien einfach zu wenig, berichtet Rödenbeck. Heute könnten Zehnjährige kaum richtig auf einem Bein hüpfen. Deren Motorik sei deutlich schlechter geworden. Die Kinder würden einfach zu viel sitzen – erst in der Schule, die bis in den Nachmittag hinein reicht, dann daheim vor dem Computer oder Fernseher. Weil sich das schulische Angebot bis gegen 16 oder gar 17 Uhr ausgedehnt hat, würden den Sportvereinen auch weniger Übungszeiten in den Hallen zur Verfügung stehen, bedauerte Sandra Rödenbeck. Das mache sich besonders in der kalten Jahreszeit bemerkbar. sig