FREIZEIT & REISE

Der SoVD-Gesundheitstipp: Fit in den Frühling - fit durchs Jahr

Bewegung hält Körper, Geist und Seele jung

Der Frühling naht mit großen Schritten und das ist ein guter Anlass, gerade jetzt mehr für regelmäßige Bewegung zu sorgen. Das wirkt sich sehr positiv auf den gesamten Organismus aus und stärkt insgesamt Körper, Geist und Seele.

Besonders gut geeignet sind: Walken, Joggen, Wandern, Radfahren, Schwimmen Gymnastik, Tanzen und alle Arten von Ballspielen. Grundsätzlich wirken sich ergänzende Dehnübungen und Gymnastik sehr positiv auf die allgemeine Beweglichkeit aus und fördern außerdem das Koordinationsvermögen.

Besonders älteren Menschen ist zu empfehlen, dass sie zur Erhaltung des allgemeinen Wohlbefindens in Bewegung bleiben. Doch auch grundsätzlich ist kontinuierliche Bewegung angeraten, weil sie:

- einer Vielzahl von Krankheiten vorbeugt,
- geistig und körperlich fit hält,
- Stress und tägliche Belastungen abbaut,
- den altersbedingten Abbau der Hirnleistungsfähigkeit verlangsamt,
- dem Knochenabbau entgegenwirkt,
- einfach Spaß macht und bei Gemeinschaftsaktionen das kommunikative Miteinander fördert.

Bei all den genannten Bewegungsvorschlägen ist es wichtig selbst herauszufinden, wo Ihr Interesse liegt und was Sie sich, gegebenenfalls nach Absprache mit Ihrem Arzt, zumuten können oder dürfen. Wenn Sie dann „grünes Licht“ bekommen haben, gilt es zu überlegen, wie

Ob Radfahren, Joggen, Walken, Tanzen oder Schwimmen: Bewegung tut gut und hält jung.

und wo Sie Ihre Aktivitäten entfalten möchten.

Liegt Ihnen eher ein Kurs, ein Verein, eine Weiterbildungseinrichtung, ein Lauf- und Walking-Treff oder bevorzugen Sie eher Eigenregie?

Bewegung unter freiem Himmel bietet zum Beispiel besondere Reize und für die Gesundheit zusätzliche frische Luft. Mittlerweile beteiligen sich auch die gesetzlichen Krankenkassen wieder an den Kosten von so genannten Präventionskursen.

Wenn Sie eher zu den Menschen gehören, die lieber in den eigenen vier Wänden trainieren (vielleicht auch wegen bestimmter Allergien) können Fitness-Videos oder –Kassetten Sie wunderbar unterstützen.

Aber ganz gleich wofür Sie sich entscheiden: Versuchen Sie grundsätzlich, möglichst viel Bewegung in ihren normalen Alltagsablauf zu integrieren. Nehmen Sie Treppen statt Aufzüge, erledigen Sie kurze Wege lieber zu Fuß oder mit dem Fahrrad und tun Sie alles, was Ihnen sonst noch einfällt, um in Schwung zu kommen und zu bleiben. Ganz gleich, für welche Bewegungsart Sie sich entscheiden, beachten Sie bitte folgendes:

- Starten Sie langsam, vermeiden Sie Überanstrengung, gönnen Sie sich ausreichend Ruhepausen und lassen Sie am Ende Ihre körperlichen Aktivitäten langsam ausklingen.
- Wählen Sie eine Bewegungsart, die Ihnen Spaß macht, dann bleiben Sie eher am Ball.
- Beachten Sie bei allen Aktivitäten das Aufwärmen, z. B. mit Dehnübungen.
- Übertreiben Sie gerade am Anfang nicht! Die Belastung muss Ihrem individuellen Trainingsstand angepasst werden. Gerade am Anfang ist oft weniger mehr. Die Belastung der Muskeln sollte so angepasst werden, dass der Sauerstoffbedarf noch aus dem Blut abgedeckt werden kann. Die Trainingsintensität ist dann richtig gewählt, wenn Sie sich noch gemütlich unterhalten können.
- Mäßiges, aber regelmäßiges Training, zwei bis viermal pro Woche, mindestens 20, besser 30 Minuten stärkt den Kreislauf, das Herz, die Atmung und den gesamten Bewegungs- und Stützapparat.
- Legen Sie regelmäßig Pausen ein und sorgen Sie für Entspannung nach dem Training – denn die Balance zwischen Anspannung und Entspannung ist sehr wichtig.

Nutzen Sie die ersten Sonnenstrahlen und machen Sie sich mit Spaß und Freude auf den Weg.

V.l.n.r: Hans-Werner Lange (Blinden- und Sehbehindertenverband), Karl Finke (BSN), Ministerpräsident Christian Wulff, SoVD-Landesgeschäftsführer Dirk Swinke und Handballer Florian Kehrmann mit dem Behindertensportler des Jahres 2007, Stefan Bäumann.

Wahl zum Behindertensportler 2007

Stefan Bäumann siegt

Stefan Bäumann ist Behindertensportler des Jahres in Niedersachsen. Der 29-Jährige errang 2006 den Weltmeistertitel im Handbiken - einer Disziplin des Radrennsports, bei der ein spezieller Sportrollstuhl mit den Armen vorangetrieben wird - und setzte nun einen weiteren Titel hinzu. Zur Wahl aufgerufen hatte der SoVD-Kooperationspartner Behinderten-Sportverband Niedersachsen (BSN).

Im Rahmen einer Gala, die unter Schirmherrschaft von Ministerpräsident Christian Wulff stand, kürte der BSN bereits zum siebten Mal den Behindertensportler des Jahres. In einer landesweiten Wahl hatten mehr als 23.000 Niedersachsen ihr Votum abgegeben, Bäumann siegte vor Biathlet Josef Giesen, der den Preis bereits 2003 erhalten hatte.

Vor rund 300 Gästen im GOP-Varieté Hannover würdigten BSN-Präsident Karl Finke, Wulff und Laudator Florian Kehrmann die sportlichen Leistungen aller sechs nominierten Athleten. Handball-Weltmeister Kehrmann hielt sich dann allerdings nicht mit langen Vorreden auf: „The Oscar goes to: Stefan Bäumann", sagte der Rechtsaußen der Handball-Nationalmannschaft in Anlehnung an die Zeremonie in Hollywood. Handbiker Bäumann war angesichts seiner Wahl und der prominenten Redner „einfach nur sprachlos", wie er zum Höhepunkt des Abends auf der Bühne freimütig bekannte.

Anzei-

Reise - Info - Coupon

Gemeinsam statt einsam - Reiseprogramm des SoVD Niedersachsen mit dem bewährten Reiseveranstalter TCI.

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

Bitte schicken Sie mir Prospekte über

PLZ, Ort: _____

Bitte einsenden an:
– SoVD Niedersachsen, Herschelstraße 31
30159 Hannover

Veranstalter:
– TCI Reise & Service, Schulstraße 26,
27612 Loxstedt-Stotel

oder fordern Sie die Prospekte einfach an per E-Mail:
reisen@sovd-nds.de
oder per Telefon: 05 11 / 70 148 - 51, Fax 70 148 - 70

Von der griechischen Mythologie bis zur orientalischen Kultur

Kreta - Mythos und Inselzauber
5. bis 12. Mai 2007

Kreta präsentiert sich seit vielen Generationen als faszinierendes Reiseziel im Mittelmeer. Die größte und südlichste Insel Griechenlands hat viele abwechslungsreiche Landschaften zu bieten: imposante Berge, weite Hochebenen und fruchtbare Täler mit kleinen, unberührten Dörfern.
Das ausgeglichene Klima sowie kilometerlange Strände und unzählige Buchten sind beste Voraussetzungen für Ihren erholsamen Urlaub.

SoVD-Reisebegleitung: Hans-Peter de Vries.

Leistungen lt. Prospekt inkl. Flug ab Hannover, Ausflug Land und Leute, Halbpension, Reiseleitung, Versicherung, im DZ

ab 675,-- Euro

Flusskreuzfahrt von St. Petersburg nach Moskau
20. bis 29. Mai 2007

Genießen Sie auf dieser Schiffsreise mit der MS Krasin neben der Weite und Unberührtheit der beeindruckenden Landschaften, Flüsse und Seen auch traditionsreiche Städte sowie interessante Klöster und Paläste.

Das Ausflugspaket umfasst die Stadtrundfahrten und Besichtigungen der Metropolen Moskau und St. Petersburg.

SoVD-Reisebegleitung: Günter Steinbock.

Leistungen lt. Prospekt inkl. Flug ab Hannover, Vollpension, Reiseleitung, Versicherung, in der 2-Bettkabine

ab 1.229,-- Euro

Perlen der Ostsee
Zusatztermin: 13. bis 21. September 2007

Vom Zauber dieser klassischen Kreuzfahrt zu den Höhepunkten der Ostsee-Region werden Sie noch lange zehren.

Sie lernen sechs Länder in neun Tagen kennen und erleben u. a. eine Panoramafahrt durch Stockholm, die finnische Hauptstadt Helsinki, die russische Zarenstadt St. Petersburg, das baltische Tallin und die polnische Stadt Danzig.

Leistungen lt. Prospekt inkl. An- und Rückreise per Bus, Vollpension, Reiseleitung, Versicherung in der Doppelkabine

ab 1.095,-- Euro

NEU: Mallorca - Insel der tausend Gesichter
6. bis 13. Oktober

Urlaub auf Mallorca weckt die Lebensgeister, verlockt zu interessanten Spaziergängen, Ausflügen und anderen Aktivitäten. Kaum eine Mittelmeerinsel ist mit so viel faszinierender, kultureller und landschaftlicher Vielfalt gesegnet wie Mallorca. Kurz gesagt, ein Urlaub reicht nicht aus, die Schönheiten und die Vielfalt der Sonneninsel zu erkunden.

SoVD-Reisebegleitung: Eduard Willms.

Leistungen lt. Prospekt inkl. Flug ab Hannover Münster/Osnabrück, Halbpension, Reiseleitung, Ausflug Palma, im DZ

ab 545,-- Euro

Flusskreuzfahrt auf der Donau
14. bis 21. Oktober 2007

Erfüllen Sie sich einen Traum und reisen Sie per Schiff auf der schönen Donau von Ort zu Ort. Malerische Landschaften ziehen an Ihnen vorbei und bilden die Kulisse für diese traumhafte Flusskreuzfahrt.

So erreichen Sie die lieblichen Orte der Wachau, die Walzerstadt Wien und Budapest, das „Paris des Ostens“.

SoVD-Reisebegleitung: Hans-Peter de Vries.

Leistungen lt. Prospekt inkl. An- und Rückreise, Vollpension, Reiseleitung, Versicherung, in der 2-Bettkabine

ab 635,-- Euro

Mittel- und Schwarzmeerkreuzfahrt
19./20. Oktober bis 3./4. November 2007

Wir bieten Ihnen sieben Länder in 15 Tagen auf unserer großen Erlebnis-Kreuzfahrt „Zwischen Orient und Okzident“. Mit der MS Albatros fahren Sie im Mittel- und Schwarzmeer folgende Stationen an: Venedig – Korfu – Istanbul – Jalta – Odessa – Nessebar – Mykonos – Dubrovnik.

Die Adria, die Ägäis, die Meerenge des Bosporus, die Dardanellen und das Schwarze Meer werden durchkreuzt und lassen Sie wunderschöne Impressionen sammeln.

Leistungen lt. Prospekt inkl. An- und Rückreise, Vollpension, Reiseleitung, Versicherung, in der 2-Bettkabine

ab 1.525,-- Euro