



Gesundheitswochen 2010

„7 Wochen mit“ – Fastenzeit mit Bewegung

Hamburg, 02. Februar 2010 – Am Aschermittwoch, den **17. Februar 2010** startet der Hamburger Sportbund (HSB) gemeinsam mit seinen Partnern der Landesarbeitsgemeinschaft SPORT PRO GESUNDHEIT die **Kampagne** „7 Wochen mit“. Statt Verzicht in der Fastenzeit, können Hamburgerinnen und Hamburger in mehr als 20 Sportvereinen vielfältige, zertifizierte **Gesundheitssportangebote** ausprobieren.

„Die Kampagne war im vergangenen Jahr bereits sehr erfolgreich. Viele Menschen haben in den Angeboten der Vereine entdeckt, dass Gesundheitssport nicht nur etwas für Kranke ist, sondern Bewegung im Alltag fit hält und Freude macht“, sagt Ehrhard Erichsen, HSB-Vizepräsident für Breitensportentwicklung.

Bereits am 10. Februar beantworteten Dr. Sven Clausen, Sportwissenschaftler und Klaus Schäfer, niedergelassener Allgemeinmediziner und Vizepräsident der Ärztekammer Hamburg, in einer **Telefonberatung** Fragen rund um das Thema Sport. **Zwischen 16 und 18 Uhr** können Ratsuchende in der gemeinsamen Patientenberatung von Ärztekammer und Kassenärztlicher Vereinigung **unter der Nummer 040/ 20 22 99 222** erfahren, wie ein gesunder Einstieg gelingt und welche Formen auch bei chronischen Erkrankungen möglich sind.

Klaus Schäfer sagt: „Ich appelliere an alle Hamburgerinnen und Hamburger: Nutzen Sie die sieben Wochen als Einstieg in ein gesünderes und besseres Leben. Denn Bewegung tut jedem gut. Sie erhält die Gesundheit und erhöht auch bei bestehenden Krankheiten die Lebensqualität. Von Demenz bis Depression, von Alzheimer bis Zuckerkrankheit: Körperliche Aktivitäten haben immer einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und den Krankheitsverlauf. Bei Sport pro Gesundheit ist für jeden etwas dabei. Es ist nie zu spät, damit anzufangen.“

Die Angebote in den Sportvereinen sind teilweise kostenlos oder mit dem „7 Wochen mit“-Ticket zu vergünstigten Konditionen möglich. Ergänzt wird das Programm durch Fortbildungen für Ärzte, Übungsleiter und Vereinsvertreter. **Alle Termine und Informationen** finden Interessierte unter www.hamburger-sportbund.de.