



Schwimmen und Tauchen halten fit, egal wie alt man ist. Die Herner Sporttaucher sind seit Jahren engagiert dabei, ihre Mitmenschen für ihren Sport zu begeistern. Auch an diversen Studien haben sie schon teilgenommen und dabei die positiven Auswirkungen ihres Sportes auf die Gesundheit wissenschaftlich belegen lassen können. In Kürze starten wieder Einführungskurse für Erwachsene. Foto: Herner Sporttaucher/Archiv

Aus den Sonntags-Nachrichten vom 09.01.2011

Herner Sporttaucher und Landessportbund:

„Überwinde deinen inneren Schweinehund“

„Überwinde deinen inneren Schweinehund“ ist eine Aktion des Landessportbundes und des Sportministeriums des Landes Nordrhein-Westfalen. Als Partner unterstützen dieses Projekt das Gesundheitsministerium, die Ärztekammern, die Sportärztebünde, die Apothekerverbände und die „BKK-Versicherungen“ in NRW.

In Bewegung

Ziel ist es, mit einem umfangreichen gesundheitsorientierten Sportangebot bei den rund 20.000 Sportvereinen in NRW möglichst viele Menschen in Bewegung zu bringen.

Oft besser als Pillen

Es gibt kein Medikament, das so vielfältig wirken kann wie Sport und Bewegung. An dieser

Erkenntnis orientiert sich das Kursangebot der Herner Sporttaucher. Beweglichkeit wird gefördert und die Ausdauer gestärkt. Ausgebildete Tauchlehrer betreuen die Teilnehmer und achten darauf, Anlaufschwierigkeiten zu überwinden und optimale Belastungsformen zu erarbeiten.

30 Jahre Sporttaucher

Die Herner Sporttaucher sind nicht nur Partner des Landessportbundes NRW, sondern werden in diesem Jahr auch 30 Jahre alt und bieten aus diesem Anlass tauchinteressierten und bewegungsfreudigen Erwachsenen eine Einführung in das Tauchen mit der „ABC-Ausrüstung“ – Maske, Schnorchel und Flossen – an. Diese Einführung ist kostenlos und findet an vier aufeinander folgen-

den Sonntagen vom 16. Januar bis zum 6. Februar in der Zeit von 10 bis 12 Uhr in der Schwimmhalle des Otto-Hahn-Gymnasiums statt.

Vielseitig

Nach der Einführung haben die Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, ihre gewonnenen Fähigkeiten beim vielseitigen gesundheitsorientierten Trainingsangebot des „HST“ zu erproben, ganzjährig in Bewegung zu bleiben und dadurch ihre Gesundheit weiterhin zu stärken. Weitere Informationen und Anmeldungen unter Dirk Pedina Tel.-Nr. 02325-467777 und Thomas Fingerhut Tel.-Nr. 02325 - 31596 oder per E-Mail an dirk.pedina@herner-sport-taucher.de oder thomas.fingerhut@herner-sport-taucher.de.