

Besucher testen Aero-Steps



Die Augusta Akademie und das AdipositasZentrum NRW repräsentierten die Evangelische Stiftung Augusta sieben Stunden lang bei strahlendem Wetter auf dem 4. Bochumer Gesundheitsboulevard. Diplom-Psychologe Uwe Machleit war als Leiter der Akademie gewissermaßen der „Frontmann“ im temperaturbedingt kuschelig warmen Augusta-Zelt.

Die luftgefüllten Aero-Steps, mit deren Hilfe man die tiefe Muskulatur anregen und trainieren kann, probierte Machleit selbst aus – aber es kamen auch einige Senioren, die damit – bei guter Anwendung – ihre Bewegungsabläufe und ihre Standsicherheit erhöhen können.

Bei den Mitarbeitern des Adipositaszentrums konnten Interessierte auch ihren Body Mass Index (BMI) ermitteln lassen und die Ernährung des erfolgreichen Optifast-Programms testen. Diätberaterin Gabriele Damek und ihre Kollegen gaben gleich einen Haufen Tipps für die richtige Ernährung mit auf den Weg.

Vorge stellt wurde auch der neue Kurs-Katalog: Rund 600 Kurse bietet die „Bildungs-Schmiede“ der Evangelischen Stiftung Augusta in ihrem neuen, noch druckfrischen Werk an.

