

## Übergewicht!

Eine aktuelle Studie belegt: „Mehr als die Hälfte aller Hammer sind zu dick“.

Das Thema ist also buchstäblich in aller Munde, bitte jetzt nicht an Burger und Co. denken. Weniger und gesünder essen ist nur Disziplin – und trotzdem manchmal so schwer. Neben der Ernährungsumstellung ist die Bewegung ein wichtiger Faktor, um Übergewicht in den Griff zu bekommen und sein persönliches Wohlfühlgewicht zu erreichen. Wie schwer es ist, den vielzitierten inneren Schweinehund zu überwinden und sich regelmäßig in Bewegung zu setzen, haben die meisten Menschen am eigenen Körper erlebt – oder eben nicht erlebt.

Was tun?

Die Mitglieder des Gesundheitsstandortes Hamm bieten viele Möglichkeiten der körperlichen Bewegung mit Spaß, sei es im Trockenen oder im Wasser. Allein die Bäderlandschaft in Hamm mit den Hallenbädern, den Lehrschwimmbecken und dem Maximare bietet umfangreiche Kursprogramme für alle Altersgruppen an.

Das Leitmotiv vieler Anbieter im Sport- und Fitnessbereich ist „Lebenswert alt werden“. Damit das klappt, muss man früh beginnen.

Das provokante Motto „Nie mehr dicke Kinder“ zeigt den richtigen Weg. Kombinieren Sie doch Schwimmen lernen mit viel Spaß im Wasser.

Ach ja, und wenn Sie sagen „für die Badehose bin ich zu dick“, hat der Poetry Slamer Sebastian Rabsahl einen Tipp für Sie: „Schwimmen ist Fliegen für Schwere.“

Also los! Starten Sie Ihre persönliche Bewegungs-Challenge noch in diesem Winter. Der Gesundheitsstandort Hamm steht hinter Ihnen.



**Dieter Vatheuer**

Vorstand Gesundheitsstandort Hamm e.V.



**Gesundheitsstandort Hamm**  
kompetent | vielfältig | nah