

Fitness und Gesundheit im Fokus Mitmach-Angebote im „Aerofit Lady Club“ / Erlös geht an Spastikerhilfe / Keine reine Mucki-Bude



Ein reines Damen-Studio ist der „Aero Lady Club“, betrieben von Lutz Dobke (l.). Die dortigen Gesundheitstage am nächsten Samstag und Sonntag (24. und 25. September) bereichert die Chiropraktikerin Sandra Höfer (r.). In der Mitte die Club-Mitarbeiterin Jennifer Petersmeyer. Foto: Gisela Schwarze

Von Gisela Schwarze

Vlotho/Bad Oeynhausen (G.S.). Haltung für einen guten Zweck ist gefragt bei den Gesundheitstagen am Samstag, 24. September, und Sonntag, 25. September. Der „Aerofit Lady Club“ aus der benachbarten Badestadt Bad Oeynhausen lädt zu einem Wochenende voller Mitmach-Angebote und zur Beantwortung der Frage „Wie gesund ist Ihr Rücken?“ in die Südbahnstraße 34 ein.

Alle Angebote sind gegen Spenden wahrzunehmen. Der komplette Erlös geht an die Spastikerhilfe Bad Oeynhausen. Die Spastikerhilfe unterstützt behinderte Kinder, indem sie spezielle Therapien fördert.

Die Chiropraktikerin Sandra Höfer verlegt am Gesundheitstage-Sonntag ihre Praxis aus der Vlothoer Bismarckstraße ins Studio vom Aerofit Lady Club nach Bad Oeynhausen, um sich an der Aktion der guten Tat zu beteiligen. „Ich halte eine Unterstützung der Spastikerhilfe für wichtig, weil in diese Institution keine öffentlichen Gelder fließen“, nannte die heimische Heilpraktikerin einen Grund für ihre Beteiligung an den Gesundheitstagen.

Außerdem habe sie den „Aerofit Lady Club“ aus eigener Erfahrung seit etwa einem Jahr kennen und schätzen gelernt. Sie nutze selbst begeistert die dortigen Möglichkeiten zur körperlichen Fitness. „Ganz toll finde ich, dass sich dort nur Frauen betätigen. Von Jugendlichen bis zu über 80-Jährigen bemühen sich die Besucherinnen um ihr körperliches Wohlbefinden“, fügt sie hinzu.

Der „Aero Lady Club“ hat sich bereits fest etabliert. Er feiert im Oktober dieses Jahres seinen zwölften Geburtstag. Lutz Dobke betreibt das Studio an der Südbahnstraße im achten Jahr. Längst habe sich das Bild der Fitness-Studios von reinen Mucki-Buden zu Fitness- und Gesundheits-Oasen gewandelt: „Qualifiziertes Personal betreut Gesundheitskurse, die sogar von den Krankenkassen bezuschusst werden.“

Ein ganz wichtiger Faktor für die Club-Mitglieder sei der Spaß in der Freizeit: „Den erleben die Gäste am Gesundheitstage-Samstag ebenfalls in den unterschiedlichen Kursen.“ Vorgestellt wird auch ein Acht-Wochen-Abnehmprogramm des Lady-Clubs.

Sandra Höfer steht am Sonntag von 10 Uhr bis 18 Uhr zum „Tag des Rückens“ bereit, um Wirbelsäulen zu scannen, die Ergebnisse auszuwerten und individuelle Haltungsanalysen zu erstellen. Informationen über den Wirbelsäulen-Scan sind zu finden unter www.chiropraxis-hoefler.de. Terminreservierungen sind erbeten unter der Telefonnummer (0 57 31) 79 84 30.

Bereits für den ersten Gesundheitstag, den Samstag, stehen diverse Kurse zum Mitmachen auf dem vielfältigen Gesundheitsprogramm. Body Pump, LMI-Step, Body Balance und Zumba sind die Angebote, zu denen zum Hineinschnuppern eingeladen wird. Auch hier sind die Plätze fürs Mitmachen unter der Telefonnummer (0 57 31) 79 84 30 zu reservieren. Allgemeine Studio-Informationen gibt es unter www.aerofit-frauenfitness.de