

Zeit zum Abschalten

DZ 17.09.16

Beim Gesundheitstag im düb konnten sich die Erwachsenen erholen, während es für Kinder Programm gab

Von Milena Michalak

DÜLMEN. Am Freitagnachmittag drehte sich im Dülmener Freizeitbad düb alles um Fitness, Entspannung und Gesundheit. Bis zum Abend boten Volkshochschule, die DLRG, Dülmener Marketing, B+S Finnland Sauna, das Sport- und Gesundheitszentrum, der Kneipp-Verein, die Sauna Insel und natürlich das düb-Team verschiedene Angebote.

„Wir haben mit dem Relax-Bereich und dem Wassersport so viel zu bieten, dass wir uns entschlossen haben, die ganze Palette an einem Gesundheits- und Aktivtag zu präsentieren“, erläuterte Badleiterin Anja Vetter. „Heute findet sich im düb zum zweiten Mal alles zusammen, was mit Wasser und körperlicher Aktivität zu tun hat.“

Dazu gehörten Aqua-Kurse, kneippische Güsse, Rettungsvorführungen und kurze Vorträge rund ums Thema. Damit die Dülmener das düb auch nach dem Aktionstag in vollen Zügen genießen können, wurde ein Relaxguide angeboten, in dem die Gäste die verschiedenen Entspannungsmöglichkeiten



Gemeinsam begrüßten die Maskottchen Johnny Düb und Ferdinand (linkes Foto) die Besucher beim Gesundheits- und Aktionstag. Zu dessen Programm gehörte unter anderem eine Rettungsübung der DLRG.

DZ-Fotos: Michalak

vorgestellt und erklärt bekommen.

Auch Kinderanimation gehörte am Freitag zum Programm und machte sowohl die kleinen Wasserratten als auch die Eltern glücklich. „Die Kids können planschen und Mama und Papa lassen sich massieren. Die ganze Familie geht glücklich nach Hause“, freuten sich etwa Sandra und Marcus Vogt.

„In unserer schnelllebigen

Zeit wird Entspannung immer wichtiger. Wir müssen zwischen dem ganzen Lärm wieder lernen abzuschalten, um den Stress zu bewältigen. Das ist uns wichtig, und deshalb sind wir hier vertreten“, betonte Gunda Mühlenfeld von der Volkshochschule. Genau wie alle anderen Teilnehmer des Aktivtags war auch die VHS mit einem Infostand im Bad vertreten. Auch Ulrich Kalwei betreute

so einem Stand und erklärte den Interessierten, was den Kneipp-Verein ausmacht. „Kneipp ist ein ganzheitliches Prinzip von Ernährung über Kräuterkunde bis hin zum Sport. Es belebt und härtet den Körper ab.“ Zum Thema Kräuter konnten die Badegäste dann mehr im Vortrag von Marie-Luise Link-Breitkopf erfahren. Im mediterran duftenden Ruhehaus erklärte sie, wie Melissa

zur Beruhigung, Kamille gegen Erkältung und Lavendel beim Einschlafen hilft.

Neben dem Geruchssinn war aber auch der Geschmack gefragt, denn für Anja Vetter steht fest: „Auch Ernährung ist wichtig für ein gesundes Leben.“

Und so bot das düb-Bistro den Gästen Wraps, Müsli-Brot und Möhren-Lasagne anstelle von Pommes und Burgern an.