

BORKUM

Borkum: Eine Insel bewegt sich

Bei den „Moveto-Days“ kann man die etwas andere Fitness-Art ausprobieren

NOTDIENSTE

Polizei 91860
Feuerwehr und
Rettungsdienst 112
Krankentransporte 19222

ÄRZTLICHER
BEREITSCHAFTSDIENST:

Dr. Monika Harms,
04922/93030 oder
Telefon: 116 117

Die ärztliche Bereitschaftssprechstunde findet am Samstag/Sonntag und feiertags von 10 bis 12 Uhr und mittwochs, freitags, samstags, sonntags und feiertags von 16 bis 17.30 Uhr unter der Rufnummer 116117 statt.

In lebensbedrohlichen Notfällen: Telefon 112

APOTHEKE:

Insel-Apotheke
Telefon: 04922-3500

AUGENÄRZTLICHER NOTDIENST

Telefon: 0491-9259272

SELBSTHILFEGRUPPEN:

AA- und AL-ANON,
Donnerstag, 20 Uhr, Arche
FREUNDESKREIS

BORKUM:

Dienstag, 19.30 Uhr,
Calvin-Haus

(ohne Gewähr)

BORKUM/sl - Vom 29. bis zum 31. August heißt es: „Eine Insel bewegt sich!“. Denn dann werden die ersten „Moveto“-Tage auf der Insel Borkum angeboten. Das Leitwort „Moveto“ leitet sich aus dem Lateinischen ab und bedeutet schlichtweg „Bewege dich“.

Die Sportart verbindet Nordic-Walking mit verschiedenen Elementen. Darunter Tai Chi oder Yoga. „Moveto zeichnet sich durch die Mischung aus“, erklärt Detlef Perner. Der Lauftrainer, der in Osnabrück regelmäßig Laufkurse gegeben hat, hat gemeinsam mit Physiotherapeut Knut Kasimier diese Sportart im vergangenen Herbst entwickelt. Neben der Fitness steht die Natur im Mittelpunkt. So heißt die Erfolgsphilosophie: „Raus in die Natur“. Natürliche Elemente werden mit ins Trainingsprogramm eingebaut. So werden beispielsweise Gummibänder Tubes für Kraftübungen an Bäumen befestigt. „Teilweise ist Moveto an die Trimm-dich-Pfade-Tradition angelehnt“, erklärt Perner, der sich selbst mit Moveto fit hält. „Ich selbst habe durch das Laufen abgenommen.“ Vor fünf Jahren hat er noch über 120 Kilogramm auf die Waage gebracht. „Schuld daran waren Stress und zu wenig Bewegung.“ Durch Sport und eine Ernährungsumstellung habe er abgenommen. „Daher auch meine Affinität für Bio-Produkte oder Aktionen wie das gesunde Frühstück mit den Kindergartenkindern im Markt“, sagt der Leiter des Markt-Marktes, Detlef Perner. Seine Erfahrungen will er mit „Moveto“ an andere weitergeben. Dieses ganzheitliche und nachhaltige Outdoor-Sportangebot wird nun erstmals auf der Insel Borkum angeboten.

Moveto ist sehr vielseitig. „Es eignet sich bei Rückenproblemen ebenso gut, wie zum Entspannen“, erklärt Moveto-Coach Tatjana Berg. Auch für die normale Fitness ist es bestens geeignet. Es ist sowohl für Kinder, als auch Erwachsene, für Trainierte und Anfänger geeignet. „Seit kurzem werden die als Präventionskurse anerkannten Moveto-Einheiten bis zu 100 Prozent von den Krankenkassen subventioniert“, sagt Perner. Ein Moveto-Trainer hat bei der Gestaltung der Einheiten relativ viel Freiraum. Wer einfach mal dem Alltagsstress enttrinnen möchte, kann dies beispielsweise beim „Moveto relax“. Diese Kombination aus Walking, Tai-Chi-Elementen sowie Atem- und Entspannungsübungen, ist für Körper und Geist gleichermaßen wohltuend. Bisher wurden 17 Moveto-Coaches ausgebildet. Eine davon ist Sibilla Kunz. Die Sportlehrerin und Therapeutin lebt auf Borkum. Ab dem 15. September bietet sie Moveto-Kurse auf der Insel an.

An dem Moveto-Insel-Wo-



Bei „Moveto“ werden natürliche Elemente mit ins Trainingsprogramm integriert. So werden beispielsweise Gummibänder Tubes für Kraftübungen an Bäumen befestigt.

chenende Ende August werden vier Moveto-Einheiten ab je 7 Euro angeboten. Die Einheiten dauern je 90 Minuten und starten am Moveto-Info-Pavillon an der Strandpromenade, am Anfang der Wandelhalle. Der Erlös aus diesen Kursen geht an das Borkumer Jugendhaus. Zudem werden weitere Workshops angeboten. Top-Referenten aus dem Gebiet Yoga, Pilates, Zumba und Tanz bieten die Möglichkeit an, in diese Kurse hineinzuschnuppern. So kann man einen Yogakurs bei dem erfahrenen Yoga-Lehrer Hans Figuera oder Pilates bei der Pilates-Master-Trainerin Andrea Hill absolvieren. Auch Tatjana Berg und Alex Poad, ein langjähriges Leistungssportpaar, bietet unter dem Motto „Kuba-Feelings“ einen Tanzkurs an. Die Workshops finden alle in der Sporthalle des Sporthotels „Bloemfontein“ statt.

Um Anmeldungen unter tatjana.berg@movetosports.de wird bis Freitag, den 29. August, gebeten. Wer sich spontan für die Teilnahme entscheidet, ist natürlich auch willkommen. Nähere Informationen gibt es unter www.movetosports.de.

MAGAZIN
Borkum
91 24-0
Fax 91 24-16
Neue Straße 9 · Borkum
info@Borkum-Magazin.de

Ü32-Fußball-Turnier

BORKUM - Am morgigen Sonnabend, 23. August, findet auf dem Sportplatz an der Hindenburgstraße 97 das große Ü32-Fußball-Turnier statt. Von 9 bis 18 Uhr steht der Tag im Zeichen des Fußballs. Am Turnier teilnehmen werden der „BSV Menden 09“, der „SC Werden-Heidhausen“, der „SV Hemelingen“, der „SF Sümmern“, der „VV Warffum“ aus den Niederlanden, der „FC Frisia Emden“, der „SV Werpeloh“, der „TuRa Freinühl“, der „SG Hessel“ sowie der „TuS Borkum“. Für das leibliche Wohl wird mit Gebrütem, Kaffee und Kuchen, Matjesbrötchen und Getränken zu „sportlichen“ Preisen gesorgt.



Ein Stück Borkum schenken!

Originell und informativ: Verschenken Sie das Borkum Magazin im Abonnement!



36,- €
jährlich
(Inland)

Die Situation kennt jeder: Eingeladen zum Geburtstag und keine Idee, was man schenken soll. Wie wäre es da mit einem „Stück Borkum“? Das Borkum Magazin bietet Wissenswertes rund um unser Eiland, spannende Reportagen, aktuelle Veranstaltungshinweise, tiefgehende Portraits sowie tolle insulare Rezepte zum Nachkochen.

Ideal für Gäste, Buten-Börkumer und Borkum-Fans!
Geschenk-Gutscheine erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle, Neue Straße 9.

BorkumMAGAZIN

Verlag Borkumer Zeitung GmbH · Neue Straße 9 · 26757 Borkum
Tel.: 0 49 22/91 24-0 · E-Mail: Info@Borkum-Magazin.com