

Liegestütze für die Wissenschaft

Fitness Kinder und Jugendliche aus Sinzig auf dem Prüfstand

Von unserer Mitarbeiterin Beate Au

■ **Sinzig.** Wie fit sind Sinziger Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene? Wissenschaftlich verwertbare Daten dazu sammelte am Sonntag und Montag das Team der Motorik-Modul-Studie (Momo) im Sinziger Pfarrheim. Rund 35 Probanden balancierten dafür auf schmalen Holzlaten, bückten sich zu Rumpfbeugen oder quälten ihre Bauchmuskeln bei Sit-ups. Die bundesweite Studie soll untersuchen, ob und warum die körperlichen Leistungen der künftigen Generation im Vergleich zu früheren Jahren abgenommen haben.

Von 2009 bis 2012 werden dafür rund 5000 Teilnehmer im Alter zwischen 4 und 23 Jahren in 167 Orten getestet. Die 10- bis 23-Jährigen unter ihnen waren schon bei der ersten Bestandsaufnahme, die von 2003 bis 2006 lief, dabei und liefern der Wissenschaft jetzt aufschlussreiche Entwicklungsprofile.

Schon jetzt zeichnet sich für Testleiter Valentin Futterer vom Technischen Karlsruher Institut für Technologie ab: Die heutige Generation verfügt über weniger Körperkraft als ihre Eltern. Ein Indiz:



Erik Schäfer aus Sinzig ist einer der Probanden, die bei der Studie in Sinzig mitmachen.

Foto: Vollrath

Der Weitsprung aus dem Stand heraus wird immer kürzer. Früher konnten die Kinder mindestens weiter springen, als ihre Körpergröße misst. Das verplante Leben von Kindern, die kaum noch auf dem „Abenteuerspielplatz Natur“ ganztägig Herausforderungen erleben, auf Bäume klettern, sich an

steilen Wänden entlanghangeln oder über schmale Pfade balancieren, macht sich bemerkbar. „Selbst immer mehr Vereinsangebote können das allein nicht kompensieren“, findet Futterer. Bei den Reaktionstests und motorischen Leistungen schneidet die mit der Playstation aufgewachsene Jugend dagegen relativ gut ab. Es zeigt sich außerdem, dass die Jugend in ländlichen Gegenden weniger Defizite hat.

Für Claudia Hölldampf, die als Vertreterin der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd zum Testteam gehört, liefert die Studie schon jetzt interessante Erkenntnisse für ihren künftigen Beruf. Die angehende Sportlehrerin

sieht, dass der normale Sportunterricht in Schulen Kinder und Jugendliche vielleicht noch zehn Minuten zum Schwitzen bringt, das Zeitfenster für nachhaltige Bewegung kaum ausreicht.

Rund 90 Minuten dauert der Check im Dienste der Wissenschaft. Dazu gehören auch das Messen von Körpergröße, Blutdruck und Körperfettmasse im Verhältnis zu den Muskeln. Anschließend müssen die Teilnehmer einen Fragebogen zu ihren sportlichen Aktivitäten ausfüllen. Wer wie der sechsjährige Erik Schäfer in Sinzig mitgemacht hat, darf sich nach anstrengenden Liegestützen und Sit-ups anschließend ein kleines Geschenk aussuchen.

Postsportverein ist sehr gut aufgestellt

Versammlung Nur beim Sportabzeichen kein Wachstum

Von unserem Mitarbeiter Andreas Wetzlar

■ **Remagen.** Sport macht in der Gemeinschaft den größten Spaß. Das wissen in Remagen auch die 1205 Mitglieder des Postsportvereins. Eine Vielzahl von ihnen hieß Vorsitzender Günter Chatenay jüngst zur Jahreshauptversammlung im PSV-Heim willkommen. Da keine Wahlen auf der Tagesordnung standen, nutzten sowohl der Vorstand als auch die jeweiligen Abteilungsleiter Aerobic, Basketball, Damengymnastik, Eltern-Kind-Turnen, Fitness, Leichtathletik, Tanzen, Turnen und Volleyball den Abend, um ihre Rechenschafts- und Tätigkeitsberichte vorzutragen.

Der Verein, der sowohl personell wie auch finanziell auf gesunden Füßen steht, kann auf 30 Trainer und Übungsleiter sowie weitere zehn Helfer mit Lizenz zurückgreifen. Während nahezu alle Bereiche des PSV wachsen, zeichnet sich der negative Trend der Vorjahre bei der Abnahme des Deutschen Sportabzeichens weiter ab. Gerade einmal 56 Sportler hatten dieses Angebot im vergangenen Jahr genutzt. 2009 waren es noch mehr als 100 Teilnehmer. Waren 2010 noch umfangreiche Sanierungsarbeiten am Vereinsheim mit einer Investition von rund 10 000 Euro vorzuziehen, so stehen im laufenden Jahr nur noch kleinere „kosmetische“ Eingriffe an.

Chatenay nutzte die Versammlung auch, um eine Vielzahl an Mitgliedern für deren anhaltende Treue zum Verein auszuzeichnen. Neben den gut drei Dutzend Sport-

lern, die seit zehn Jahren aktiv sind, gab es Ehrungen für Bettina Alfter, Dieter Berger, Manuel Cremer, Günther Müller und Sabine Strotkamp für ein Vierteljahrhundert Mitgliedschaft. Seit vier Jahrzehnten sind Fritz Frings, Ferdinand Hönerbach, Helmut Kremer, Kurt Quarz und Heinz Quiting im PSV aktiv. Dafür erhielten sie jeweils die Ehrennadel in Gold. Auf zehn Jahre ehrenamtliche Vereinsarbeit kann Wilhelm Schmierer stolz zurückblicken.

Die umfangreichen Berichte aus den jeweiligen Abteilungen finden sich im Internet unter www.postsport-remagen.de



PSV-Vorsitzender Günter Chatenay (rechts) überreichte Helmut Kremer für seine 40-jährige Vereinstreue die Ehrennadel in Gold und eine Flasche Wein.

Foto: Vollrath

Langzeitstudie über motorische Fähigkeiten

In der Motorik-Modul-Längsschnittstudie (Momo) werden die motorischen Fähigkeiten und sportlichen Aktivitäten von Kindern und Jugendlichen im Alter von 4 bis 23 Jahren untersucht. Momo ist ein gemeinsames Projekt der Universi-

tät Konstanz, des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd in Kooperation mit dem Robert-Koch-Institut. Das Bildungs- und Forschungsministerium finanziert die Studie.

ANZEIGE

Lidl lohnt sich.

Äpfel rot
Italien/Österreich/Frankreich
Sorte: siehe Auszeichnung
Klasse I
2-kg-Packung
1 kg = -90

-28%!
2,49 **1,79***

Kiwi
Italien
Klasse I
1-kg-Schale

-25%!
1,49 **1,11***

seit 14.3.

Rama
• 500-g-Becher
• 1 kg = 1,32

-48%!
1,29 **0,66**

Do, 17.3. bis Sa, 19.3. Sparpreise fürs Wochenende!

Volvic
Frucht
• In den Sorten Apfel, Orange, Schwarze Johannisbeere oder Kirsche
• Je 1,5-l-Flasche zzgl. -25 Pfand
• 1 l = -66

-16%!
1,19 **0,99**

Balisto
• Muesli-Mix, Korn-Mix u.a.
• Je 9x 18,5-g-Packung
• 100 g = -90

-23%!
1,95 **1,49**

Grünländer
Feine Scheiben
• Mild & Nussig u.a. • Lactose- und glutenfrei
• Je 200-g-Packung • 100 g = -90

-18%!
2,19 **1,79**

Landjunker Frisches
Putenbrustfilet
• Teilstück
• 1-kg-Packung

-10%!
5,59 **4,99***

Oldenländer
Frische
Schweine-
nackenkoteletts
• Mit Knochen
• 700-g-Pckg.
• 1 kg = 3,70

-10%!
2,89 **2,59***

iglo Chicken Nuggets/
Crispy Chicken
• Chicken Nuggets in versch. Sorten
• 250-g-/200-g-Pckg.
• 100 g = -80/1

Aktion!
1,99*

Grünländer
MILD & NUSSIG

-18%!
2,19 **1,79**

Oldenländer Frische
Schweineleber
• In Scheiben, zum Braten
• 500-g-Packung
• 1 kg = 2,98

Aktion!
1,49*

Landjunker Frische
Hähnchen-
Knusperbrust
• Hähnchenbrust mit Haut und Knochen, gewürzt
• Mit Kräuterbutter- oder Knoblauchcreme-Topping
• 550-g-Pckg.
• 1 kg = 5,08

Aktion!
2,79*

Lipton
Ice Tea
• Pfirsich, Zitrone oder Green Limone
• Teilweise mit Fruchtsaftkonzentraten
• Je 1,25-l-Flasche zzgl. -25 Pfand
• 1 l = -56

-30%!
1,15 **0,80**

ALPEN MILCH
Haltbare Alpenmilch
1,5 % Fett
• 1-l-Packung

Aktion!
0,69*

DANONE FruchtZwerge
• Mit den Sorten Banane, Erdbeere und Aprikose
• 6x 50-g-Becher • 1 kg = 2,94

-23%!
1,15 **0,88**

DANONE Fantasia
• In den Sorten Erdbeere, Schoko Balls, Kirsche u.a.
• Je 122-g-/105-g-Becher
• 100 g = -19/-21

Aktion!
0,22*

L'ORÉAL ELVITAL
Shampoo/Spülung
• Jeweils in versch. Sorten
• Je 250-ml-/200-ml-Flasche
• 100 ml = -78/-98

-20%!
2,45 **1,95**

*Dieser Artikel kann aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. – Alle Preise ohne Deko. – Für Druckfehler keine Haftung.