

Pressestelle, Freitag, 16. März 2012

---

## Jugendliche besuchten das Fitness-Studio „Vital-Body-Gym“

Vor wenigen Tagen besuchten Mühlheimer Jugendliche gemeinsam mit zwei Mitarbeitern der Jugendpflege das Fitness-Studio „Vital-Body-Gym“.

Diesem Besuch im Fitness Studio gingen weitere Projekte im Jugendzentrum voraus, die unter dem Motto: „Ernährung und Bewegung“ standen.

Die Jugendlichen konnten sich in unterschiedlichen Aktionen und Angeboten mit diesem Thema auseinandersetzen.

So konnten sich die Jugendlichen z.B. durch Kochaktionen, die Zubereitung von gesunden Milchshakes, einem Fitness-Test und verschiedenen sportlichen Turnieren dem Thema „Ernährung und Bewegung“ stellen. Während der Angebote und Aktionen wurden gesunde und ungesunde Nahrungsmittel und Essgewohnheiten thematisiert. Ein weiterer Höhepunkt für die Jugendlichen war der Besuch des Fitness-Studios „Vital-Body-Gym“ im Mühlheim. Inhaberin Katja Jung zeigte den Jugendlichen das Fitness-Studio und nach einer Einweisung in die Geräte durften sich die Jugendlichen an diesen ausprobieren. Sieben Mühlheimer Jugendliche, die in zwei geschlechtsspezifische Gruppen aufgeteilt wurden, konnten sich zudem in einem Kurs, der zur Ausdauer und Kondition dient, testen. In einem anschließenden Gespräch erzählte die Inhaberin Katja Jung noch wichtige Informationen, wie z.B. ab welchem Alter Jugendliche unter welchen Voraussetzungen trainieren dürfen. Gleichzeitig erklärte Sie, wie wichtig eine gesunde und ausgewogene Lebensweise ist, dass man aber auch durchaus mal etwas Ungesundes zu sich nehmen dürfte, solange es in einem gewissen Rahmen liegt. Die Jugendlichen waren nach dem Besuch ausgepowert und konnten ihre körperlichen Grenzen ausprobieren. Den Jugendlichen hat der Besuch des Fitness-Studios sehr gut gefallen. Einige von ihnen wünschten sich eine Wiederholung des Angebotes.

Ab April gibt es ein neues Thema im Jugendzentrum. Dieses findet bis Ende Juni statt und steht unter dem Motto: „Aus alt, mach neu“. Hierzu laden wir Mühlheimer Kinder und Jugendliche herzlich ein.

Die Öffnungszeiten für den Offenen Treff sind

Montag von 15:00 – 19:00Uhr

Dienstag von 15:00 – 18:00Uhr (Treff NUR für Mädchen)

Mittwoch von 15:00 – 19:00Uhr

Donnerstag von 15:00 – 19:00Uhr

Freitag von 15:00 – 18:00Uhr