

## mach2 auf der Grünen Woche



BMELV – Sonderschau  
„Gesunde Ernährung genießen“

*Auszug aus dem Programm*

**Sonntag, 25.1.2009 13:45 Uhr Schwerpunkt "Lebenswelt Sport" Bühne/Kochstudio**

Gut gelaufen - schlecht gegessen?

- » Landessportbund Berlin
- » Initiative „mach2 – Besser essen. Mehr bewegen“:
- » Rainer Langenheim
- » Dr. Heike Forstreuter
- » Steffi Brachmann

Moderation: Carla Kniestedt, rbb

### **Kurzbericht:**

Am 25.1.2009 wurde im Rahmen der BMELV – Sonderschau die Gesundheitsinitiative des Landessportbundes und der Gmünder ErsatzKasse GEK: „mach2. Besser essen. Mehr bewegen.“ präsentiert. Im Gespräch mit rbb-Moderatorin Carla Kniestedt stellte mach2-Koordinatorin Steffi Brachmann die Initiative ausführlich vor. Anschließend übernahm mach2-Coach Rainer Langenheim die Regie und demonstrierte mit erfahrenen mach2-Teilnehmern einen mach2 Kurs, wie er in der Praxis stattfindet. Peppige Musik und animierende Bewegungsspiele lockten neugierige Besucher an, so dass der „Grüne-Woche-mach2-Kurs“ schnell Zuwachs bekam.

Dem warm-up folgten dann vielfältige Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Zum cool-down wurden die gestressten Muskeln mit Massagebällen verwöhnt. Zwischendurch wurde Quell-Mineralwasser zur Erfrischung gereicht.

Gespickt wurde der Bewegungskurs wie gewöhnlich mit vielen Infos und Tipps für eine gesunde Ernährung. Zu einem mach2-Kurs gehören zudem zwei zusätzliche Ernährungsseminare. Diese wurden vor Ort von Frau Dr. Heike Forstreuter exemplarisch dargestellt. Im Interview mit Carla Kniestedt gab sie einen Einblick in den Inhalt der Seminare und streute gleichzeitig wichtiges Hintergrundwissen zum Thema Ernährung in die Zuschauermenge. Zum Abschluss wurde eine gesunde Kostprobe, bestehend aus gesunden Gemüsesticks und -wraps mit verschiedenen Dips, durch das Live-Kochstudio gereicht.

# Impressionen



rbb-Moderatorin Carla Kniestedt im Interview mit Steffi Brachmann und Rainer Langenhaim



WARM UP!



Kräftigungs- und Koordinationsübungen



Entspannung



rechts: Carla Kniestedt im Interview mit Dr. Heike Forstreuter zum Thema Ernährung



GESUNDE SNACKS



... bei der Vergabe von mach2-Shirts für die „Freiwilligen“