

Spiel und Sport mit Adi

Die DAK lädt ein zur KITA-Olympiade auf der Messe „Mensch & Gesundheit“

Eberswalde (e.b.). „Mach´s mit, mach´s nach, mach´s besser!“ – mit der beliebten Fernseh-Sportshow begeisterte Moderator Adi Generationen. Von 1964 bis 1991 lief die Sendung, in der Adi, alias Gerhard Adolph, Kinder und Jugendliche mit Spiel und Spaß in Bewegung brachte. Im Osten kannte ihn jeder, und auch im Westen hatte Adi damals schon viele Fans. Nach wie vor ist er als gefragter Sportunterhalter unterwegs. Anders als im Trainingsanzug kann man ihn sich gar nicht vorstellen. Am 29. Mai 2010 tritt Adi auf der 5. Erlebnismesse „Mensch & Gesundheit“ im Familiengarten Eberswalde in Aktion, präsentiert von der Deutschen Angestellten Krankenkasse DAK. Vorab gab er dazu ein Interview. *Warum fällt regelmäßige Bewegung vielen Menschen und vor allem Kindern und Jugendlichen schwer und was kann man dagegen tun?*

Die meisten Menschen haben wenig Zeit – ob Arbeit oder Arbeitssuche, der Alltag ist stets

ausgefüllt. Dazu kommt, dass es für die wenigen verbleibenden freien Stunden unglaublich viele Passivangebote gibt. Das heißt, man sitzt vor dem Fernseher, am Computer, surft im Internet, versendet E-Mails und vollführt dabei bestenfalls geringe stereotype Bewegungen. Kinder und Jugendliche sind fasziniert von elektronischen Spielen, bei denen sie nur Knöpfe bedienen müssen. So kommt es, dass viele nicht mal mehr Seilspringen können, wie ich bei meinen Veranstaltungen feststelle. Bringt man sie aber dazu, so sind sie mit Begeisterung dabei, denn Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Ich sage immer: Der schönste Sportplatz ist die Natur. Man kann zum Beispiel um Bäume laufen, den Rasen zum Spielen benutzen. Sich gemeinsam in der Natur zu bewegen, ist gesund und fördert den Familienzusammenhalt.

„Bewegungsmuffel“ verteidigen sich gern mit der Behauptung „Sport ist Mord“ – was halten Sie davon?

Die Formel ist sogar berechtigt – in Bezug auf den Hochleistungssport. Hier zählen Bestwerte, oft über das natürliche Maß hinaus, und wie man immer wieder erfährt auch unter Einsatz von Doping. Im Unterschied dazu geht es bei meinen Veranstaltungen um Sport für die Gesundheit.

Zwar gibt es dabei auch Wettkämpfe und Preise, aber mehr im spielerischen Sinn. Staffelspiele zum Beispiel sorgen für ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Nicht einer – alle sollen gewinnen und Spaß an Bewegung entdecken.

Viele Menschen sind mit Ihrer Fernsehsendung aufgewachsen. Bekommen Sie das zu spüren?

Oh ja. Man hat die Sendungen noch gut in Erinnerung. Oft sind es Eltern und Großeltern, die mich aus dem Fernsehen kennen und deren Kinder und Enkel nun Spaß an Spiel und Sport erleben – bei Stadtfesten, Firmenläufen, Schulveranstaltungen.

Ich bin jede Woche landauf, landab unterwegs. Manchmal

werde ich angesprochen und es heißt: Ich war damals bei einer Ihrer Sendungen dabei.

Worauf dürfen sich die Besucher der Erlebnismesse „Mensch & Gesundheit“ am 29. Mai freuen?

Auf dem Programm steht eine KITA-Olympiade. Die Deutsche Angestellten Krankenkasse DAK hat KITA-Kinder der Region zur Teilnahme aufgerufen.

Die Kinder sollen Mannschaften bilden und ihre Eltern, Geschwister und Freunde mitbringen.

Ich werde den Wettbewerb moderieren und dazu beitragen, diesen Messetag für alle zu einem besonderen Erlebnis zu machen.

Interessierte Vorschulkindergruppen können sich bis zum 19. Mai bei der DAK Eberswalde, Geschäftsstelle Friedrich-Ebert-Straße 2, melden. Ansprechpartnerin ist Corina Jestel, Telefon 0172/5406760, E-Mail: corina.jestel@dak.de. Das vollständige Messeprogramm finden Sie im Internet unter www.mug-messe.de.