



Wie der Name dieses Projekts bereits verrät, geht es dabei vor allem um richtige Ernährung und Bewegung. Begonnen hat alles im Jahr 2008, als in einem zweimonatigen Pilotprojekt acht Testpersonen mit Hilfe von gesunder Ernährung und körperlichem Training gegen Übergewicht, erhöhten Blutzucker und andere Zivilisationskrankheiten kämpften, all dies natürlich unter professioneller Betreuung von Diätologen, Ärzten und Physiotherapeuten. Nachdem die Testkandidaten von dem Projekt begeistert waren und sich die Erfolge durchaus sehen lassen konnten, wurde das Pilotprojekt zu einer dauerhaften Einrichtung in Aschbach, indem es als fixer Bestandteil der Sektion Fit und Gesund in die Sportunion eingegliedert wurde. Auch hier dreht sich nun bei dem wöchentlich stattfindenden gemeinsamen Training unter der Leitung von Physiotherapeut Jimmy Decker alles um Fitness und Ausdauer, die richtige Lauftechnik, sowie Kraft- und Koordinationstraining. Gemeinsam mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung trägt dies deutlich zu einer Verbesserung der Vitalität und Lebensqualität bei. Aus diesem Grund freut sich das Projekt mittlerweile über 16 Teilnehmer, welche auch schon beachtliche sportliche Erfolge, wie etwa die Teilnahme am Halbmarathon in Graz, Linz, Salzburg und in der Wachau verbuchen konnten. Man kann also nur gespannt sein, was die „Athleten“ in Zukunft noch alles in Angriff nehmen – die nötige Energie haben sie dank des Projekts „MiB“ auf jeden Fall.