

Mehr Bewegung im Büro: Herforder entwickeln innovative Methode

Beim „NeuroGate“-Konzept erarbeiten René Kagels und Robert Gomer für Menschen, die sich zu wenig bewegen, regelmäßige kurze Trainingsintervalle mit Hilfe eines Posters.

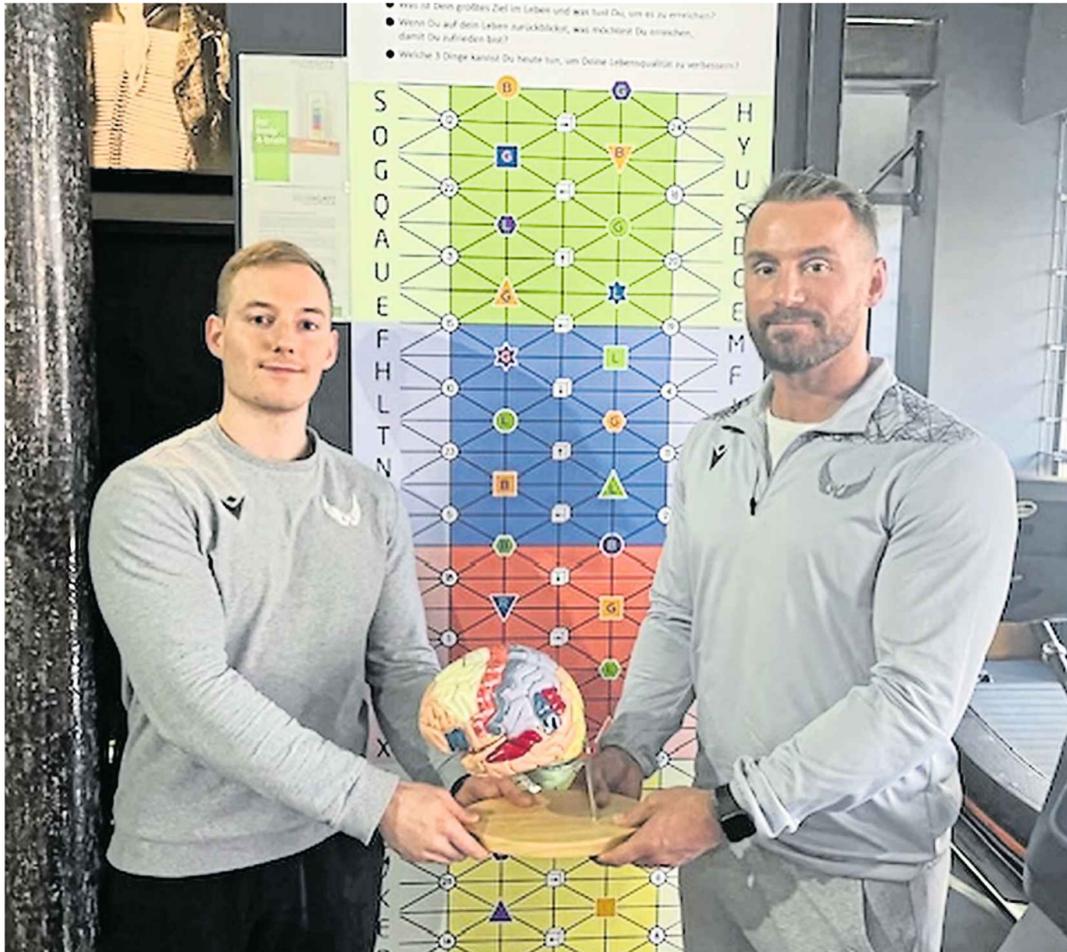
Thomas Vogelsang

Kreis Herford. „Eine Wand oder eine Tür hat jeder, da gibt es keine Ausreden“, sagt René Kagels lachend. Der Herforder Gesundheitscoach hat gemeinsam mit dem Sportwissenschaftler Robert Gomer eine Trainingsmethode mit einem Poster entwickelt, welches man einfach an der Wand oder der Tür fixieren kann. „NeuroGate“ richtet sich vor allem an Menschen, die durch zunehmende Büroaktivität – auch im Homeoffice – und lange sitzende Tätigkeiten insgesamt zu selten dazu kommen, sich ausreichend zu bewegen, und dem entgegenwirken wollen.

„Bewegungsmangel ist einer der Hauptgründe für unsere sogenannten Zivilisationserkrankungen. Dabei werden in der Zukunft auch Demenz und Autoimmun-Erkrankungen eine immer größere Rolle spielen. Die WHO empfiehlt pro Woche 140 bis 150 Minuten Bewegung, um das Risiko von rund 200 Erkrankungen zu verringern. Genau da haben wir angesetzt“, erklärt Kagels.

„Gerade bei älteren Menschen sind Sturzfolgen häufige Todesursachen“

Vor allem Menschen, die nicht in ein Studio gehen wollen, sondern einfach zwischendurch etwas für sich tun wollen, sind angesprochen. Dabei richtet „NeuroGate“, wie es der Name schon erkennen lässt, den Fokus vor allem auf neurozentriertes Training, das oft vernachlässigte Sinnessysteme wie das Gleichgewichtsorgan, das visuelle System und die Sensorik gezielt anspricht. „In einer im Vorjahr vom University College London veröffentlichten Studie mit knapp 15.000 Teilnehmenden hat sich gezeigt, dass schon fünf Minuten mehr intensive Bewegung am Tag den Blutdruck auf Dauer messbar senken und den Blutzucker Spiegel stabilisieren. Unser



Gezielte Reize für bestimmte Bereiche im Gehirn setzen: Robert Gomer (l.) und René Kagels stehen vor dem Poster, das sie für das „NeuroGate“-Training entwickelt haben. Foto: Dirk Kröger

Poster zielt darauf ab, auf der Basis dieser Studienergebnisse regelmäßig Bewegungspausen, sogenannte Movement Snacks, einzulegen. Unser Konzept bietet die Möglichkeit, alle zwei Stunden aufzustehen und sich fünf Minuten zu bewegen, wobei man mit dem Poster zusammenarbeitet. Dabei gibt es immer fünf Übungen, die jeweils eine Minute dauern“, sagt Kagels.

Dies geschieht durch QR-Codes, über die das Training individuell gesteuert werden kann. „Im Vorfeld gibt es eine individuelle Analyse, dann werden über eine App die Work-Outs konzipiert, die auf die jeweiligen Schwachstellen ausgerichtet sind“ erläutert Ka-

gels. Es gibt Übungen zur Stressregulierung, Beweglichkeit oder Augentraining, um die Bildschirmarbeit und die dadurch im er mehr fehlenden Blicke in die Weite und in aufrechter Haltung auszugleichen. Ein ganz wichtiger Faktor ist für Kagels auch das

Gleichgewicht. „Gerade bei älteren Menschen sind Sturzfolgen häufige Todesursachen. Man kann etwa durch Schnellkrafttraining bestimmte Areale im Gehirn aktivieren, die dazu beitragen, Stürze besser aufzufangen. Es gibt zum Beispiel Studien, die besagen,

dass Leute, die Tennis spielen und dadurch das Gleichgewicht und die Augen trainieren, eine höhere Lebenserwartung haben.“

Das Training wird durch regelmäßige Diagnostik auch alle drei Monate angepasst, um neue Reize zu setzen. „Nur durch stetige Übung und neue Impulse bleibt der Trainingsprozess wirksam“, sagt René Kagels, der „NeuroGate“ gemeinsam mit Gomer Partner auch als Marke angemeldet hat und als Abo-Modell für 20 Euro pro Monat und Mitarbeitenden anbietet. Unternehmen können das Angebot im Rahmen betrieblicher Gesundheitsmaßnahmen steuerlich geltend machen.

Kostenlose Info-Veranstaltung am Samstag

Um das neue Konzept und das Poster näher vorzustellen und zu erläutern, bietet René Kagels in seinem Studio „Willenskraft“ an der Lübbestraße in Herford eine kostenlose Informationsveranstaltung an.

Dazu sind alle Interessenten unverbindlich am Samstag, 11. Januar, eingeladen. Diese beginnt um 11 Uhr und dauert rund 60 Minuten, für warme und kalte alkoholfreie Getränke ist gesorgt.

TG Ennigloh glänzt mit Top-Leistungen

Sportgymnastik: Beim Winter-Cup in Hamm sind 17 Sportlerinnen aus Bünde dabei. Zwei Duos landen ganz oben auf dem Treppchen. In der Mannschaftswertung belegt die TGE den zweiten Platz.

Bünde. Der Hammer Winter-Cup markierte den Jahresabschluss für die Sportkrobinen aus Nordrhein-Westfalen und bot für die TG Ennigloh einen Grund zum Feiern. Mit einer guten Mannschaftsleistung und zahlreichen Medaillen im Gepäck kehrten die Athletinnen aus Hamm zurück.

Theresa Meyer, eine der Trainerinnen, zeigte sich begeistert vom Teamgeist: „Erstmals nach langer Zeit konnten wir wieder als eine richtig große Mannschaft auftreten.“ Die TGE war mit 17 Sportlerinnen vertreten und hatte mehrere Formationen für den Wettkampf vorbereitet.

Hanna Knez und Dana Ina Fillipow starteten in der KFL Klasse Level 1 und überzeugten mit einer sicheren Leistung. Sie holten mit 21,820 Punkten die Goldmedaille. Greta Hinkerode und Olivia Slizka legten in der Wettkampfklasse (WKK) 1.1 nach und gewannen ebenso Gold mit 22,100 Punkten. Traine-

rin Liza Hinkerode lobte ihre Schützlinge: „Die beiden konnten das Kampfgericht mit ihrem Lächeln immer wieder verzaubern.“

Lene Evers und Aya Akalin erreichten in der WKK 1.2 mit persönlicher Bestleistung den

zweiten Platz, während Lina Kammann und Lisa Grabowski in derselben Klasse den Sieg errangen. Anne Kammann, eine weitere Trainerin, war zufrieden mit der nahezu fehlerfreien Choreografie ihrer Athletinnen, die mit

22,410 Punkten belohnt wurde. Stella Lange und Tia Gottwald beeindruckten in ihrem zweiten Wettkampf und erreichten in der starken Konkurrenz von 16 Formationen Platz zwölf. Jana Windmann und ihre neue Partnerin Loui-

sa Hackmann debütierten in der WKK 2 und sicherten sich den siebten Platz.

Eine besondere Erwähnung verdienen Rika Qorraj und Melina Meyer, die in der WKK 2 eine ausdrucksstarke und neu erlernte Choreografie präsentierten und mit Silber belohnt wurden.

Das Trio Emma Lindemann, Maja Szafarczyk und Amelie Tödtmann beendete den Tag für die TGE in der WKK 2 mit einer beeindruckenden Übung und einem anspruchsvollen neuen Salto. Trotz eines kleinen Fehlers erreichten sie einen respektablen fünften Platz.

In der Mannschaftswertung konnte die TG Ennigloh in der Wettkampfklasse mit einer starken Leistung überzeugen und sicherte sich den zweiten Platz unter 13 Teams aus ganz NRW, direkt hinter dem Gastgeber aus Hamm.

„Wir sind super stolz! Das war echt der perfekte Jahresabschluss“, freute sich das Trainerteam der TGE.



Mit Medaillen belohnt: Die Sportkrobinen der TG Ennigloh und ihre Trainerinnen Wintercup freuten sich über starke Leistungen beim Winter-Cup in Hamm. Foto: TG Ennigloh

Fußball-Regionalliga SVR leiht 19-Jährigen vom VfL Osnabrück aus

Rödinghausen. Fußball-Regionalligist SV Rödinghausen hat Kevin Wiethaup vom Drittligisten VfL Osnabrück ausgeliehen. Der 19-jährige Mittelfeldspieler wird bis zum Sommer das Trikot der Wiehelnelf tragen.

Wiethaup kommt im zentralen Mittelfeld, sowie auf den offensiven Außenbahnen zum Einsatz. Für den VfL Os-

nabrück kam er in dieser Saison bisher auf fünf Einsätze in der 3. Liga. „Wir freuen uns sehr, dass wir uns mit dem VfL auf eine Leihe verständigen konnten. Kevin ist ein sehr talentierter und flexibler einsetzbarer Spieler, der uns für die Rückrunde in jedem Fall verstärken wird“, sagt SVR-Geschäftsführer Alexander Müller.

Traditionsturnier der JSG Hiddenhausen

Jugendfußball: Beim INOMETA-Cup sind am Samstag namhafte D-Jugend-Teams dabei.

Hiddenhausen. Die JSG Hiddenhausen (Jugendspielgemeinschaft der Hauptvereine Spvg. Hiddenhausen, SV 06 Oetinghausen und SG Schweicheln) richtet am Samstag, 11. Januar, zum 28. Mal ihr traditionelles D-Junioren-Turnier aus. Die Firma INOMETA übernimmt bereits das dritte Jahr in Folge die Schirmherrschaft für das Event und gibt dem Turnier seinen Namen: INOMETA-Cup 2025.

Das Jugendturnier für die Elf- und Zwölfjährigen Kicker startet am Samstag um 9 Uhr in der Sporthalle der Olof-Palme-Gesamtschule Hiddenhausen. Das Finalspiel ist für 17.17 Uhr angesetzt. Bei diesem Turnier geht es nicht nur um den sportlichen Wettkampf, sondern auch um die Förderung junger Talente. Namhafte Vereine wie Arminia Bielefeld, VfL Osnabrück, SV Rödinghausen, FC Gütersloh, SC Verl,

SC Wiedenbrück, VfL Theesen, TuS Jöllenbeck und TSC Eintracht Dortmund werden neben der gastgebenden JSG Hiddenhausen teilnehmen.

Die Veranstaltung verspricht erneut ein spannendes Fußballerlebnis zu werden, nicht zuletzt dank der rund 300 Tribünenplätze in der Sporthalle, die den Zuschauern unmittelbares Ganznah-Erlebnis ermöglichen. Schon im Vorjahr waren die Plätze begehrt und es konnten insgesamt 650 Besuchende verzeichnet werden.

Für das leibliche Wohl der Gäste wird ebenfalls gesorgt sein. Ein kulinarisches Angebot, organisiert durch die Elternschaft aller JSG-Jugendmannschaften, verspricht eine Vielfalt, die von gesunden Snacks wie Obst und belegten Brötchen bis zu klassischen Stadiongerichten wie Bratwurst reicht.

Zwei Herforder Teams starten heute

Reiten: In Münster messen sich die Mannschaften der Kreisreiterverbände.

Kreis Herford (dik). Der Kreisreiterverband Herford wird am heutigen Mittwoch wieder mit einer Spring- und einer Dressurmannschaft beim Tag der Kreisreiterverbände im Rahmen des Agarvis-Cups in der Halle Münsterland vertreten sein. Die Veranstaltung ist seit 1926 eine Traditionen-Reitsportveranstaltung in der Halle Münsterland, die erstklassigen Reitsport der Spitzenklasse mit ländlicher Reitsporttradition des Münsterlandes und der Zucht verbindet.

Beim Agarvis-Cup erleben die Zuschauer von der Bauernolympiade der Reitvereine bis hin zu Prüfungen mit Höchstansforderungen an fünf Tagen

in zwei Hallen besten Spring-, Dressur- und Fahrsporn in Kombination.

Für das Herforder Dressurteam wurden Marc Büker und Djoker B (RV „Graf Haeseler Wallenbrück“), Lina Sophie Beyer und Chuck sowie Madita Rentz und Mei Mei Sue (beide RV „von Lütow“ Herford) nominiert. Die Spring-Mannschaft aus dem Widukind-Kreis besteht ausschließlich aus Herforder Vereinsmitgliedern. In Münster starten sollen am Mittwoch Katja Brühl und Queen Bella, Jacqueline Russel und Chukky, Thorsten Brinkmann und Pikeur Cassia sowie Christian Brühl und Lady Cassini.

BBG Herford trennt sich von Chris Paul

1. Basketball-Regionalliga: Engagement ist nach nur vier Spielen schon wieder beendet.

Herford. Nach nur vier Spielen ist das spielerische Interesse des US-Amerikaners Chris Paul beim Basketball-Regionalligisten BBG Herford bereits wieder vorbei. Der Verein entschied sich, den Vertrag nach Ablauf der Probezeit zu beenden.

„Chris Paul hat sich in den Wochen in Herford ordentlich präsentiert und vorbildlich verhalten“, heißt es von Seiten der BBG. Auch aus Mannschaftsicht sei die Zeit durchaus erfolgreich gewesen. Von den vier Spielen konnten drei gewonnen werden. Die per-

sönliche Formkurve zeigte bei Paul nach zunächst zwei starken Auftritten zuletzt jedoch nach unten.

„Nach dem letzten Spiel im Jahr 2024 berieten Coaches und Management kurzfristig darüber, ob man mit dem 26-Jährigen ins Saisonfinale gehen wollte. Nach reiflichen Überlegungen kam man zu dem Schluss, dass ein anderer Impuls vom amerikanischen Spieler kommen soll. Auch was die Position des Spielers anbelangt“, lässt der Verein auf seiner Homepage weiter verlauten.