

## **Gesund essen zum Gesundheitstag**

Am 24. April findet in der Sporthalle des Universitätssportvereins (USV) Jena e. V. an den Teufelslöchern der 1. Gesundheitstag der Friedrich-Schiller-Universität Jena statt. Neben einer Vielzahl von interessanten Informationsständen und Mitmachangeboten wird auch das "Gesunde Essen" eine Rolle spielen. Traditionell wird eine Versorgung mit Thüringer Bratwurst und Kaffee und Kuchen gesichert sein. Aber auch gezielte Aktionen zum gesunden Essen wird es geben. So wird der in Jena nicht unbekannt Spitzkoch Andreas Jahn seine Kochkünste präsentieren. Thema ist natürlich "Gesunde Ernährung". Für die Ausstellungsversorgung wird gerade mit dem Studentenwerk Thüringen über eine "andere Pausenversorgung" beraten.

Etwas Besonderes wird auch der begehbare Rettungswagen des Arbeiter Samariter Bundes sein.

Für sportlich Interessierte empfiehlt es sich Sportsachen mitzubringen, da es verschiedene Mitmachangebote geben wird. Man kann z. B. an einer Schnupperstunde Flexibar-Stäben, an einer Nordic Walking-Stunde, an einer Anfängerlaufstunde und am "XCO"-Training teilnehmen. Letzteres ist ein neuer Trend, bei dem beim Laufen oder Walken spezielle Hanteln mitgenommen werden. Im Gegensatz zu "toten Hanteln", dient ein spezielles Granulat im Inneren als Schwungmasse.

Eine Attraktion wird die Segway Teststrecke sein, bei der diese umweltfreundliche Fortbewegungsform ausprobiert werden kann. Der SEGWAY balanciert sich selbstständig auf zwei Rädern aus und ermöglicht dem Fahrer schnelle und sichere Ortswechsel.

Dr. Hans-Georg Kremer