

Erfolgsformel „Bewege dich!“

Neues Fitnessangebot in Bramsche

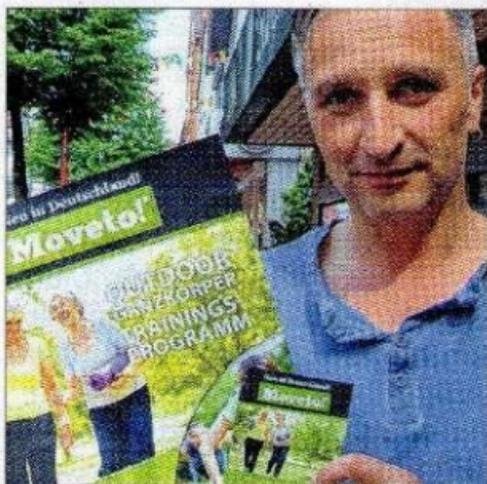
be **BRAMSCHE**. „Moveto!“ heißt ein neues Fitnessangebot in Bramsche, das Knut Kasimir selbst konzipiert hat. Im Interview verrät der gebürtige Bramscher, was Teilnehmer erwartet und wann es in Bramsche losgeht.

Herr Kasimir, was heißt eigentlich „Moveto!“ und was verbirgt sich dahinter?

Das ist lateinisch und heißt einfach „Bewege dich!“. Ich mache seit 40 Jahren Sport, als Sportler und Physiotherapeut. Bei „Moveto!“ kombiniere ich Elemente aus den verschiedensten Bereichen wie Yoga oder Pilates mit Bewegung an der frischen Luft. Es geht ganz einfach um die Bewegung, die dir guttut.

Erster Treff in Bramsche ist am 7. Mai um 18.00 Uhr am Hallenbad-Parkplatz. Was erwartet die Teilnehmer da?

Wir treffen uns mit Nordic-Walking-Stöckern und gehen um den See. An verschiedenen Stationen werden wir die vorhandenen Gegebenheiten – Steigungen, Bänke oder Gelände – für bestimmte Übungen ausnutzen. Da sind verschiedene Kombinationen denkbar. Ich bin nach einem Bandscheibenvorfall auf die Idee gekommen und bin mit Stöckchen in den Wald. Das allein war mir zu langweilig, und ich habe ein paar Zugbänder für verschiedene Übungen mitgenommen, das war der erste Ansatz für mich. Es kommt nicht darauf an, dass du eine Übung per-



Knut Kasimir präsentiert das von ihm konzipierte Sportangebot „Moveto!“.

fekt machst. Du machst es einfach so gut, wie du kannst, und wirst mit der Zeit merken, dass es besser geht.

An wen wendet sich das Angebot?

Leute ab 45, totale Bewegungsverweigerer ebenso wie Wiedereinsteiger. Es geht darum, Spaß in der Gruppe zu haben und den Ausreden so wenig Chancen wie möglich zu geben.

Die Teilnahme kostet 98 Euro. Was bekommt der Teilnehmer dafür?

Mich (lacht). Im Ernst: Der Kurs ist von der zentralen Prüfstelle der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt. Wer sieben der acht Einheiten mitmacht, kann je nach Krankenkasse bis zu 100 Prozent erstattet bekommen. Dafür gibt es mein Wissen, Geselligkeit und sinnvolle Bewegung an der frischen Luft.

Mehr Informationen unter www.moveto-sports.de.