

8. Herz-Kreislauf: am 1. Mai auf Zollverein

Der „Essener Herz-Kreislauf“ der [Contilia Sozialinitiative 1000 Herzen](#) ist mit seinem gewohnten Angebot zurück. Nach zwei Jahren im SOLO Run-Modus findet der 8. Herz-Kreislauf in diesem Jahr wieder - wie gewohnt - am 1. Mai auf dem Gelände des UNESCO Weltkulturerbes Zeche Zollverein statt. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich.

Unter dem Doppelbock der Zeche Zollverein sind aktuell zwei Strecken, die die teilnehmenden Läuferinnen und Läufer zur Auswahl haben, geplant:

- **5 km** Jedermannlauf, Start **12:00 Uhr**
- **10 km** Hauptlauf, Start **13:15 Uhr**

Die Anmeldung ist ab sofort online auf der Website www.herz-kreislauf-essen.de möglich. Die Startgebühr beträgt für Erwachsene 17,50 Euro pro Person, Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind kostenfrei. Sämtliche Einnahmen aus den Startgeldern kommen der Sozialinitiative „1000 Herzen“ zugute.

Contilia Sozialinitiative 1000 Herzen

Bewegungsmangel, Koordinationsstörungen und falsche Ernährung - viele Kinder in Deutschland bewegen sich in ihrem Alltag zu wenig. Starkes Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist eine gesellschaftliche wie gesundheitspolitische Herausforderung. Adipositas beeinträchtigt die Gesundheit schon im Kindesalter und kann auch im späteren Verlauf des Erwachsenenlebens negative gesundheitliche Folgen haben.

Neben einer gesunden Ernährung unterstützt eine bewegungsfreundlich gestaltete Lebenswelt Kinder und Jugendliche körperlich und sportlich aktiv zu sein. Körperliche Aktivität fördert nicht nur die körperliche sondern auch die psychische und soziale Gesundheit von Kindern.

Seit 2009 macht sich die [Contilia Sozialinitiative 1000 Herzen](#) stark dafür, Kinder und Jugendliche mehr in Bewegung zu bringen. Die Initiative hilft mit, die Lebenswelt von Kindern im Ruhrgebiet bewegungsfreundlicher zu gestalten. Das Ziel der Sozialinitiative ist es, Projekte in der Ruhrregion, die Kinder und Jugendliche zu gemeinschaftlicher Bewegung und sportlicher Betätigung anregen, zu fördern.

Text: DR

Jetzt Artikel Online anschauen!

