

15.2.2010

## Curves stellt ein neues Ziel vor: Eine Million Frauen stärker zu machen



Curves-Niederlassungen in aller Welt vereinigen ihre Kräfte zur Unterstützung einer neuen Initiative mit dem Titel Stronger Together, einer internationalen Bewegung, die eine Million Frauen stärker und gesünder machen soll. Das Programm baut dabei stark auf Frauen, die ihre Erfolgsgeschichten mit anderen Frauen teilen und auf diese Weise Vertrauen aufbauen und Inspirationen schaffen.

Das Herz der Stronger Together-Bewegung schlägt auf einer öffentlichen Internetseite, auf der Frauen nützliche Informationen über die Bewegung finden, sich zum Mitmachen registrieren, ihr Versprechen an sich selbst unterzeichnen und Geschichten zum Start in ein gesünderes Leben mit Gleichgesinnten teilen können. Zusätzlich findet sich hier eine Vielzahl nützlicher Werkzeuge – beispielsweise kostenlose Kleine Schritte-eMails, in denen Abonnentinnen einfache Fitness- und Ernährungstipps erhalten, die sich zu einem großen gesundheitlichen Vorteil entwickeln können.

Laut Curves-Gründerin Diane Heavin ist Folgendes ein starker Grundpfeiler der neuen Curves-Bewegung: Wenn eine Frau fähig ist, ihren festen Willen zur besseren Gesundheit mit Anderen zu teilen, kann sie anderen Frauen helfen, Vertrauen aufzubauen, fit zu werden, eine echte Richtung für sich zu entdecken und Erkrankungen vorzubeugen. „Wenn jemand die eigene Gesundheit zur Priorität erklärt, wird er zu einem starken Glied der Kette und kann anderen Menschen um sich herum Zuversicht vermitteln“, so Diane Heavin.

Studien haben erwiesen, dass regelmäßiges Training langfristige gesundheitliche Vorteile erbringt. Tatsächlich zählen laut „Centers for Disease Control and Prevention“ regelmäßige körperliche Aktivitäten zu den wichtigsten Dingen, die Sie für Ihre Gesundheit tun können. Unzählige Erkrankungsrisiken lassen sich vermindern; dazu zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes vom Typ 2, Metabolisches Syndrom und bestimmte Krebsarten. Neben der Krankungsvorbeugung verbessert regelmäßiges Training auch geistige Gesundheit und Stimmung, fördert die Freude an täglichen Aktivitäten und verbessert Ihre Chancen auf ein längeres Leben, gibt die Organisation bekannt.

„Bei Curves sind wir uns der nachweislichen Verbindung zwischen Bewegungsmangel, schlechter Ernährung, Übergewicht und chronischen Erkrankungen mehr als bewusst. Nun haben wir uns dazu entschlossen, uns dieser neuen, bahnbrechenden Herausforderung zu stellen, da immer noch viel zu viele Frauen an Erkrankungen leiden, die sich durchaus verhindern lassen. „Falls wir auch nur eine Million Frauen dazu bewegen können, ihr Leben gesünder und stärker anzupacken, lassen sich viele solcher Erkrankungen vermeiden“, verrät Heavin. „Es ist wichtig, dass Frauen ihre Gesundheit als Priorität betrachten; und wir unterstützen jeden einzelnen Schritt, den es dazu braucht. Wir fordern Frauen auf, ihr Leben in die Hand zu nehmen: Besser leben, länger leben, gesünder leben – und das mit mehr Selbstvertrauen.“

„Unsere Mitglieder haben durch ihre Teilnahme an unseren Programmen gezeigt, dass sie ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen können. Nun möchten wir dieses Selbstvertrauen als Beispiel für andere Frauen nutzen und ihnen zeigen, dass sie dazu ebenfalls in der Lage sind“, ergänzt Heavin. „Auch der längste Weg beginnt immer mit dem ersten Schritt; dies kann die Teilnahme an regelmäßigen Trainingsprogrammen wie Curves sein. Zusätzlich ist es wichtig, in Gesundheitsfragen informiert zu sein oder sich die Erfolgsgeschichten von Anderen anzuhören, um mit einem guten Gefühl durchhalten zu können. Wir engagieren uns dafür, Frauen zu mehr Stärke zu verhelfen – ob in unserer eigenen Gemeinschaft oder in der ganzen Welt.“