

Fit in den Frühling starten

Weltmeister-Koch und Food Visionär Holger Stromberg zu Gast

OBERNKIRCHEN (gr). Die Gesundheit verbessern und das Wohlbefinden steigern, dafür steht das deutschlandweit einmalige Programm „Länger besser leben.“ der BKK24. Vor diesem Hintergrund lädt die Krankenkasse zu einer kostenlosen Veranstaltung ein: Donnerstag, dem 1. Februar um 19 Uhr im Gasthof „Vehlen“ in

Obernkirchen. „Erleben Sie den Weltmeister-Koch“, freut sich Jörg Nielacny auf den Vortrag von Holger Stromberg, der die deutsche Fußballnationalmannschaft von 2007 bis 2017 als Koch und Ernährungskoach begleitet hat. Heute berät Stromberg als Food Visionär und Nutritionist vor allem Unternehmen im Bereich der Er-

nährung. Visionen entwerfen, Impulse setzen, mit alltagstauglichen Tipps unterstützen – das ist seine Motivation und darauf können sich die Besucher freuen. In seinem Vortrag geht es vor allem um das Zusammenspiel von Ernährung, Gesundheit und Fitness.

Zu einem Fitnessstraining für die Gesundheit lädt auch Prof. Dr. Gerd Glaeske ein. Der Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts sagt, wie man mit der BKK24-Frühjahrs-kur schwungvoll aus dem Winter kommt und weshalb neben Ernährung auch Bewegung dabei wichtig ist.

Außerdem wird am 1. Februar der „Länger besser leben.“-Preis 2017 verliehen. Die Laudatio hält Detlef Jelitto, der ehemalige Leiter der Grundschule Lauenau. Begleitet und moderiert wird die Veranstaltung von Jessica Blume und Andreas Kuhnt – den beiden „Länger besser leben.“-Botschaftern.

Anmeldungen nimmt die BKK24 bis zum 26. Januar 2018 unter Telefon 05724 971 217 oder per E-Mail an aktionsbuero@bkk24.de entgegen.

Foto: privat



Ernährungskoach Holger Stromberg verrät Tipps und Tricks.