

# Den Kampf gegen die Pfunde aufnehmen

„Länger besser leben in Schaumburg“ mit neuen Kursen gegen die größten Gesundheitsrisiken

**Landkreis (aw).** Das Projekt „Länger besser leben in Schaumburg“ der BKK24 und der Schaumburger Nachrichten kommt in Fahrt. Nachdem die 3000-Schritte-Aktion vor rund drei Wochen (wir berichteten) auf großes Interesse gestoßen war, bieten nun immer mehr Vereine und Institutionen Kurse für Projektteilnehmer an und gehen Gesundheitsproblemen „an den Kracken“:

## ● Gewichtsreduktion:

Dass der „ernährungs-checkpoint“ aus Pollhagen ausgerechnet in der Schlemmerzeit vor Weihnachten ein Gruppenprogramm zur Gewichtsreduktion startet, soll den Kampf gegen die Festtagspfunde nach den Worten von Sabine Schütte, Marketingleiterin bei der BKK24, nicht vorverlegen, sondern hat eher symbolischen Charakter. Angeboten werde nämlich keine „Crash-Diät“ mit „Jojo-Effekt“, sondern ein Kurs, der Appetit auf gesundes

Essen machen soll. Alle Aspekte der täglichen Ernährung sollen darin berücksichtigt werden, sowohl der Heißhunger nach einem stressigen Tag als auch das Knabbern vor dem Fernseher oder der Speiseplan in der Werkskantine. Insgesamt acht Termine sind bis zum März vorgesehen, dazu gibt es zwei kostenlose Informationsveranstaltungen am 14. November (10 und 19 Uhr) in Obernkirchen, Sülbecker Brand 1.

## ● Nichtraucherseminar:

Kurz bevor Zigaretten wieder einmal teurer werden, können Raucher dem Glimmstengel ein für alle Mal „Adieu“ sagen. Mit der „Easyway“-Methode von Bestseller-Autor Allan Carr („Endlich Nichtraucher!“) sollen Raucher befähigt werden, sich mental von der Sucht zu befreien und so zum Nichtraucher zu werden. Im Zuge eines Kurses soll die Methode am 26. November in Obernkirchen, Sülbecker Brand 1, in der Zeit von 10 bis 16 Uhr vorgestellt werden.

● „Club Agilando“: Ein Tanz fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, er fordert auch die grauen Zellen heraus. Deshalb hat die Tanzschule Uschi Braun aus Stadthagen mit dem „Club Agilando“ einen speziellen Tanzkurs für Über-50-Jährige auf die Beine gestellt. Auch Menschen, die bislang ein „unbe-



Zigaretten sind eine der größten Gesundheitsgefahren.

Foto: pr.

wegtes“ Leben geführt haben, können daran teilnehmen. Durch die Körperspannung sollen Muskeln und Gelenke aus der vorgezogenen Altersruhe geholt und das Herz-

Kreislaufsystem in Schwung gebracht werden. Interessierte treffen sich zum ersten Mal am 15. November um 15.30 Uhr in Obernkirchen, Sülbecker Brand 1.

Anmeldungen für alle genannten Kurse werden im Aktionsbüro der „Länger besser leben“-Stadt unter der Telefonnummer (05724) 971217 entgegengenommen.

