

Abnehmen, tanzen – und nie mehr rauchen

Gesundheitsnetzwerk startet am 14. November Gruppenprogramm zur Gewichtsreduktion

Obernkirchen (rd). Die „Länger besser leben“-Stadt macht sich dünn. Angeboten wird aber keine Crash-Diät mit anschließendem Jo-Jo-Effekt, sondern ein Kurs, der Appetit auf gesundes Essen machen dürfte. Ohne Hungerkur zur Traumfigur – das ist möglich, wenn man alle Aspekte des täglichen Ernährungsverhaltens berücksichtigt. Dazu zählen Faktoren wie der Heißhunger nach einem stressigen Tag, das Knabbern vor dem Fernseher oder der Speiseplan der Werkskantine.

Bevor das eigentliche Training mit insgesamt acht Terminen bis in den März kommenden Jahres hinein startet, gibt es zwei kostenlose Infoveranstaltungen, zu denen die BKK24 und „ernährungscheck-point“ in das K(l)assenzimmer am Sülbecker Brand 1 einladen. Anmeldungen für die Veranstaltungen, die am Montag, 14. November, um 10 Uhr oder alternativ um 19 Uhr beginnen, werden im Aktionsbüro der „Länger besser leben“-Stadt unter (0 57 24) 97 12 17 entgegengenommen.

Das anschließende Seminar ist für Versicherte der BKK24

kostenlos, Kunden anderer Kassen sollten sich zuvor bei ihren Versicherern erkundigen, ob ein Teil der Kursgebühren in Höhe von 125 Euro übernommen wird.

Außerdem werden die Obernkirchener auch zum Tanzen aufgefordert, und das hat in erster Linie gesundheitliche Gründe. Der „Club Agilando“ wendet sich nämlich speziell an die Generation der über 50-Jährigen, die nicht nur ihre Gelenke geschmeidig halten wollen, sondern auch ihre grauen Zellen. Bereits vor

einigen Jahren hat die BKK24 gemeinsam mit deutschen Tanzschulen ein Programm entwickelt, an dem man ohne jegliche Tanzerfahrung und vor allem dann teilnehmen kann, wenn man bisher ein eher „unbewegtes“ Leben geführt hat. Deshalb starten die Teilnehmer nicht im Walzertakt, sondern mit rhythmischer Gymnastik. Eine Schnupperstunde haben Krankenkasse und Tanzschule Braun am Dienstag, 15. November, ab 15.30 Uhr, in der BKK24 Lounge angesetzt. Ei-

ne Woche später startet dann der eigentliche Kurs, für den Versicherte der BKK24 nur eine ermäßigte Gebühr bezahlen.

Und kurz bevor Zigaretten wieder einmal teurer werden, holt die BKK24 Europas beste Nichtrauchertrainer. Sie versprechen das Ende der Sucht ohne Psychotricks, ohne Hilfsmittel und ohne Entzugerscheinungen nach nur sechs Stunden. Ihre Methode wurde vom Bestsellerautor Allan Carr entwickelt, der schon mit seinem Buch „Endlich Nichtraucher“ hohe Erfolgsquoten vorzuweisen hatte. Natürlich kann die BKK24 nur für ihre eigenen Versicherten die Kursgebühren von 249 Euro übernehmen. Auch Kunden anderer Kassen haben aber eventuell die Chance, zumindest einen Teil dieses Betrages von ihrer Kasse erstattet zu bekommen. Start des sechsständigen Seminars ist am Samstag, 26. November, um 10 Uhr im BKK24 K(l)assenzimmer am Sülbecker Brand 1. Eine vorherige Anmeldung im Aktionsbüro der „Länger besser leben“-Stadt unter (0 57 24) 97 12 17 ist erforderlich.



Damit der Knopf wieder zu geht, macht sich die „Länger besser leben“-Stadt dünn. Foto: fotolia