

## Länger besser leben mit dem Kneipp-Verein

Aktionsangebote für die Region garantieren viel Spaß bei der Gesundheitsvorsorge

NIENBURG. Über 200 Kurse und Veranstaltungen haben die Vereine und weitere Leistungsträger inzwischen für die „Länger besser leben“-Region gemeldet. Unter den attraktivsten Offerten für mehr Spaß und Gesundheit im Landkreis Nienburg, die unter der Adresse [www.LBL-Stadt.de](http://www.LBL-Stadt.de) im Internet veröffentlicht werden, sind die Angebote des Kneipp-Vereins.

Deutlich entspannter in den Tag starten, sich lebendiger fühlen und natürlicher auch attraktiver auszusehen: das ist die Motivation, die immer mehr Frauen und Männer aus der Region vom Sofa holt. Und beim Kneipp Verein ist ziemlich sicher, dass bei so viel Freizeitvergnügen auch die Gesundheit nicht zu kurz kommt. Wirbelsäulengymnastik gibt es zum Beispiel jeden Werktag an wechselnden Orten, damit man auch nach vielen Stunden am Schreibtisch noch schmerzfrei den Rücken gerade machen kann. Ein Kurs, der für Kunden der BKK24 nach ärztlicher Verordnung nichts kostet und der eventuell auch von anderen Krankenkassen erstattet wird.

Wer sich etwas anders als in der Turnhalle üblich bewegen will, kann das zum Beispiel in den Kursen von Korula Beckmann tun. Den Rhythmus, bei dem jeder mit



OB ZU ZWEIT oder allein: Tanzangebote wie beim Kneipp-Verein Nienburg bringen neben dem Freizeitspaß optimale Vorsorge, wenn es um den Erhalt der geistigen und körperlichen Gesundheit geht.

muss, legt sie zum Line Dance für Anfänger und Fortgeschrittene an jedem Dienstag in der Albert-Schweitzer-Schule auf. Und wem Fun und Fitness ins Ohr und in die Beine gegangen sind, der kann beim Clogging am Montag oder beim geselligen Tanzen im Sprotte Zentrum mit Gisela Schwertel gleich die nächsten Runden drehen.

„Bewegung allein ist aber nicht alles, was man für ein bis zu 14 Jahre längeres Leben braucht“, weiß Frank Herzog, Leiter des BKK24 Aktionsbüros in Nienburgs Langer Straße 9. Damit erinnert er an die von Europas führenden Wissenschaftlern aufgestellten vier einfachen Regeln, mit

sich die Lebensuhr ein deutliches Stück weiter drehen lässt. Wer wissen will, ob er einen Teil dieser Regeln bereits erfüllt und wie er lernen kann, ohne Verzicht aber mit viel gesunder Lebensfreude deutlich älter zu werden, kann jederzeit einsteigen. Unter [www.LBL-Stadt.de](http://www.LBL-Stadt.de) oder direkt im Aktionsbüro (Telefon 05021/603990) gibt es den Fragebogen, den man dafür braucht. Die Antworten der Teilnehmer werden von Experten der Krankenkasse kostenlos und unter strengster Beachtung des Datenschutzes ausgewertet. Liegen die Ergebnisse vor, erhalten die Teilnehmer individuelle Vorschläge für mehr Freizeitspaß

und Gesundheitsvorsorge.

Damit jeder Bewohner des Landkreises auf seinem persönlichen Weg zu einem längeren besseren Leben ganz viel Spaß hat, sind Vereine und Leistungsträger weiterhin gefordert. Je mehr Partner das Gesundheitsnetzwerk hat und je vielfältiger und attraktiver die Angebote sind, umso mehr Frauen und Männer kommen zu den Kursen und Veranstaltungen. „Das bringt mehr Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit und neue Mitgliedschaften“, erwartet Britta Hüneke, die das Aktionsteam der BKK24 seit kurzem bei der Betreuung der Teilnehmer und der Netzwerkpartner unterstützt.