



Laufen ist Teil der Sportabzeichen-Disziplinen. Wissenswertes für angehende Läufer gibt es beim Sporttag zu erfahren.

gus

Becken, Blutdruck, Badminton

Sporttag des VfL Bad Nenndorf, der BKK 24 und der Kur-Apotheke am 28. September

Bad Nenndorf. Der VfL Bad Nenndorf bietet in Zusammenarbeit mit der BKK 24 und der Kur-Apotheke ein gesundheitsorientiertes Mitmach-Sportprogramm für Sonnabend, 28. September, an. Sowohl auf dem Sportplatz als auch in der Halle sind viele Aktionen geplant.

Um 14 Uhr beginnt die Sportabzeichenabnahme für alle. Außerdem werden auf Wunsch der Sauerstoffgehalt des Blutes und

der Blutdruck gemessen sowie der Body-Mass-Index festgestellt. Ebenfalls ab 14 Uhr führen Mitglieder des VfL „Ahora“, ein Ganzkörpertraining im Dreivierteltakt, vor.

Ab 14.30 Uhr stehen Joggen und Walking im Fokus. Von 15 Uhr an können die Besucher gezieltes Training der Muskelfunktionen, speziell der Rumpf- und Beckenmuskulatur, kennenlernen. Um 16 Uhr beginnt „LaGym

– Dance Feeling“, dahinter verborgen sich einfache Schrittkombinationen zur Förderung von Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Von 14.30 bis 16 Uhr können sich Interessierte im VfL-Dorado beim Badminton und beim Volleyball austoben. Um 15.15 Uhr heißt das Motto „Sport kennt keine Altersgrenzen“, dabei stehen sportliche Bewegungen speziell für ältere Menschen auf dem Pro-

gramm. Um 15.45 Uhr zeigt die Cheerleader-Gruppe zunächst einen Ausschnitt aus ihrem Trainingsprogramm, bevor vor allem Kinder Pompons schwenken und Tanzschritte üben können.

Für eine Stärkung nach dem Sport und für das Auffüllen des Flüssigkeitshaushalts stehen Speisen und Getränke bereit. Das Angebot richtet sich an alle Sportinteressierten. Eine Mitgliedschaft im VfL ist nicht notwendig. gus, r