

AQUA-GYMNASTIK IM FREIBAD

„Länger besser leben.“-Training an vier Freitagen
ab Ende August in Stolzenau

STOLZENAU. Wenn draußen die Sonne scheint, geht auch „Länger besser leben.“ ins Wasser. Mit Aqua-Gymnastik für Jung und Alt lockt das preisgekrönte Gesundheitsprogramm am 15. und 22. August sowie am 05. und 12. September ins Freibad nach Stolzenau. Dort gibt es für alle Teilnehmer, die ihren Fragebogen zum aktuellen Gesundheitsverhalten bereits ausgefüllt haben, freie Teilnahme! Bewegung soll nicht nur viel für die Gesundheit bringen, sondern noch viel mehr Spaß machen. Deshalb werden unter der professionellen Anleitung von Marko Steinberg Auftrieb und Wasserwiderstand genutzt, um die Muskeln zu trainieren. Das Ausdauer- und Beweglichkeits-Workout in dem zwischen 25 und 26 Grad warmen Wasser zielt aber nicht nur darauf ab, Gesundheit und Wohlbefinden der Anfänger auf Vordermann zu bringen. „Wir wollen ein ergänzendes Training auch für alle Freizeitsportler anbieten, die sonst beim Golf, Tennis, Reiten, Kickboxen, Radfahren oder Joggen anzutreffen sind“, sagt Frank Herzog vom ServiceCenter der BKK24. Sein

Tipp: „Auch Skifahrer können ihre Muskeln durch Dehnen und Straffen im Wasser bestens auf den nächsten Winter vorbereiten.“ Den Kurs, der an den vier Freitagen jeweils um 20 Uhr beginnt, gibt es für fünf Euro Gebühr pro Kurstag. Nur „Länger besser leben.“-Teilnehmer sind erneut im Vorteil und bekommen die Gebühren in voller Höhe erstattet. Schon deshalb lohnt es sich, noch schnell den Gesundheitsfragebogen für die kostenlose Expertenanalyse auszufüllen. Damit prüft das Team der Krankenkasse, ob die Voraussetzungen für ein bis zu 14 Jahre längeres Leben bei bester Gesundheit bereits erfüllt sind. Dafür hatten Wissenschaftler der berühmten Cambridge Universität nach jahrelanger Forschungsarbeit vier einfache Regeln aufgestellt, wie man seltener krank und deutlich älter wird. Wichtig ist: Fragebogen unter www.LBL-Stadt.de ausfüllen oder bei der BKK24 in Nienburgs Langer Straße 9 abholen und möglichst schnell für den Kurs anmelden. Das geht persönlich, unter Telefon 05021 - 60399-12 oder per Mail an aktionsbuero@bkk24.de.

