

### Von Qigong bis Langhantel

**Obernkirchen.** „Auspowern, Neues kennenlernen und Spaß haben“ – das ist das Motto eines Aktionstages gewesen, zu dem der Kneipp-Verein Obernkirchen in Kooperation mit der BKK 24 eingeladen hat. Zur Auswahl standen insgesamt acht unterschiedliche, einstündige Kursangebote, aus denen sich die mehr als 20 Teilnehmer die Aktivitäten aussuchen konnten, die sie gerne unverbindlich ausprobieren wollten. Angefangen bei einer Einführung in die „Progressive Muskelentspannung“ und in „Qigong“ über „Senioren-Yoga“ und „Senioren-Pilates“ bis hin zu

einem schweißtreibenden „Langhanteltraining“ und einem „Ganzheitlichen Körpertraining im Freien“.

Bei der Ausrichtung des „Kneipp-Sport-Tages“ habe man sich an den vom Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) für eine gesunde Lebensführung entwickelten „Fünf Säulen der Kneipp’schen Lehre“ orientiert, berichtete Vereinschefin Wiebke Klapp. Dementsprechend decke das Programm die Elemente „Bewegung“ und „Lebensordnung“ ebenso ab wie die Bereiche „Ernährung“ und „Kräuter“ sowie das Thema „Wasser“. *wk*