

Von Qi Gong bis zur Langhantel

Schnuppersporttag des Kneipp-Vereins kommt bei Besuchern gut an

Obernkirchen. „Auspowern, Neues kennenlernen und Spaß haben“ ist das Motto eines Aktionstages gewesen, zu dem der Kneipp-Verein Obernkirchen in Kooperation mit der BKK24 eingeladen hat. Zur Auswahl standen insgesamt acht verschiedene, 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 „Qi Gong“ 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“ (beispielsweise „Qi Gong“) ebenso ab wie die Bereiche „Er-

nährung“ und Kräuter“ (Stichwort: gemeinsames Mittagessen in der Lounge der BKK24) sowie das Thema „Wasser“. Letzteres kam dabei in Form eines belebenden, kalten Armbades zur Anwendung, das Klapp als munter machenden „Kaffee des Kneippianers“ bewarb.

Zuvor hatte Friedrich Schüt-

Im Gymnastikraum des Sonnenbrinkbades zeigt Übungsleiterin Silvia Kleih Teilnehmern, wie man den eigenen Körper mittels Langhanteln in Form bringt.

wk

te, Vorstand der BKK24, zum Auftakt des Tages hervorgehoben, dass der Kneipp-Verein einer der längsten Partner des „Länger besser leben“-Programms der Krankenkasse sei, für das man bereits über 7000 Menschen als Teilnehmer gewonnen habe. Mitmachen lohne sich, weil jeder bei einem gesundheitsgerechten Verhalten schon nach kurzer Zeit an sich selbst feststellen könne, dass sich mehr Bewegung, gesündere Ernährung, Verzicht auf Nikotin und weniger Alkohol positiv auf das Wohlbefinden auswirke. So etwa indem man plötzlich „leichter“ die Treppe hinaufsteigt“.

Dabei wies Schütte auf das weit umfangreichere Jahresprogramm des Kneipp-Vereins hin, das ein „beachtliches Angebot“ an Aktivitäten aus dem Gesundheitssport beinhalte. wk