

Das „Länger besser leben“-Karussell dreht

Aktionsangebot bietet Freizeitspaß

HOLTORF. Im Landkreis Nienburg dreht sich das „Länger besser leben“-Karussell. In der Zeit vom 08. April bis zum 27. Mai läuft eine gesunde Aktion von Holtorfer Sportvereinigung und Aktionsbüro, die möglichst viele Männer und Frauen aus der Region vom Sofa holen soll. Das Beste daran: Die Teilnahme ist völlig kostenlos!

Wenn man seine Gesundheit optimieren und damit bis zu 14 Jahre länger leben will, sind ausreichend Bewegung, ausgewogene Ernährung, Nikotinverzicht und verantwortungsbewusster Umgang mit Alkohol die Voraussetzungen. Das haben Wissenschaftler der Cambridge Universität während ihrer

fast 20-jährigen Forschungsarbeiten herausgefunden. Doch Bewegung wird oft noch mit Leistungssport verwechselt, zu dem viele Bewohner des Landkreises aus nachvollziehbaren Gründen keine Lust haben. „Wer Sport bisher nur aus dem Fernsehen kennt weiß gar nicht, wie vielfältig die Angebote der Vereine sind und wie viel Spaß man dabei haben kann“, sagt Frank Herzog vom Aktionsbüro, das im ServiceCenter der BKK24 an Nienburgs Langer Straße 9 untergebracht ist. Deshalb gebe es nun das „Länger besser leben“-Karussell.

Zwei Monate lang wird der Holtorfer Sportverein Woche für Woche eine jeweils andere Sportart vorstellen. Das Programm

reicht von trendiger Zumba-Fitness über Pilates, Yoga und Rückenschule bis zum Walking. Auch präventives Krafttraining, ein Fitnessangebot für die Generation 50 plus und das spezielle Angebot für Mollige gehören dazu. Jeweils eine Stunde lang kann jeder Teilnehmer in zunächst acht Sparten hineinschnuppern und dabei herausfinden, welche Freizeitbeschäftigung ihm den meisten Spaß und die besten Ergebnisse bringt. „Wer anschließend weitermachen möchte, ist uns natürlich als neues Vereinsmitglied herzlich willkommen“, bietet die 2. Vorsitzende Petra Sommerweiß an. Denn obwohl im „Länger besser leben“-Karussell schon viel geboten wird, gibt es in der Sportvereinigung noch weitaus mehr Freizeitmöglichkeiten zu entdecken.

Die Übersicht finden Interessenten im Internet unter der Adresse www.LBL-Stadt.de.

Für den Einstieg in dieses neue „Länger besser leben“-Angebot nimmt das Aktionsbüro ab sofort die Anmeldungen entgegen: Telefon 05021-603990 oder direkt in der Langen Straße 9, wo es auch die Fragebogen zum Start in das komplette Gesundheitsprogramm gibt. Nach einer streng vertraulichen Analyse des aktuellen Gesundheitsverhaltens entwickeln Experten der Krankenkasse daraus individuelle Vorschläge, wie man auch die Regeln der Wissenschaftler in den anderen Themenfeldern erfüllen und seine Lebensuhr ein großes Stück weiterdrehen kann.

Die Teilnahme ist
kostenlos
