

Fit und aktiv:

Ganzkörper-Zirkeltraining startet am 19.08. in Herford

Volle Kostenerstattung für Kunden der BKK24

HERFORD. Mehr Kraft, mehr Ausdauer, mehr Beweglichkeit: Am 19. August startet ein neues „Länger besser leben.“-Training im Sport Reha Gesundheitszentrum Herford. Zwölf Wochen lang haben Sportbegeisterte die Chance, ihre Wirbelsäule sowie alle wichtigen Muskelgruppen in Bezug auf Haltung und Gelenkstabilität zu stärken. Und der Clou: Die zwölfmal 90 Minuten in der Heidestraße, die jeden Dienstag um 17.30 Uhr beginnen, sind als Präventionsmaßnahme anerkannt. Deshalb erstattet die BKK24 ihren Kunden hundert Prozent der Kosten und spendiert Versicherten anderer Kassen zehn Euro Prämie, wenn sie an „Länger besser leben.“ teilnehmen. „Wer noch nicht dabei ist, kann den Fragebogen zum aktuellen Gesundheitsverhalten noch bei mir ausfüllen“, bietet Katharina Sander an. Dazu kommt die Leiterin des BKK24 ServiceCenters am ersten Kursabend in die Heidestraße und vertritt den Interessenten, warum

man mit dem Top-Programm selbener krank und deutlich älter wird. Nach jahrelanger Forschung hatten Wissenschaftler aus Cambridge Regeln aufgestellt, mit denen sich die Lebensuhr um bis zu 14 Jahre weiter dreht. „Die vergleichen unsere Experten mit den



Antworten der Teilnehmer und geben Empfehlungen, was jeder persönlich für ein längeres besseres Leben tun kann.“

Übrigens: Wer nicht bis zum Training warten will, bekommt Fragebogen und Infos auch unter Telefon 0521-9276303 oder im Internet: www.LBL-Stadt.de.