

Sport-Schnuppertag

Teilnehmer können unter neun Angeboten wählen

Obernkirchen. Wenn weiland Pfarrer Kneipp gewusst hätte, was heute in Obernkirchen los ist, dann wäre er vermutlich niemals in der Donau baden gegangen: Am Samstag, dem 7. März, findet auch in diesem Jahr wieder der Sport-Schnuppertag statt, bei dem jeder Teilnehmer unter drei von insgesamt neun Sportarten wählen kann. Start der „Länger besser leben.“-Aktion ist um 9 Uhr in

der Lounge der BKK24 am Silberbecker Brand.

Wer mit von der Partie ist, hat die Qual der Wahl. Ab 10 Uhr kann man beim Langhantel- und dem ganzheitlichen Körpertraining im Freien an seiner Fitness arbeiten oder es beim Senioren-Yoga eher ruhig angehen lassen. Wer will, lässt es dann vor der Mittagspause beim Fit-Ball noch mal so richtig krachen oder entscheidet

sich für Senioren-Pilates. Danach ist dann statt Muskeln und Kondition zunächst einmal viel Appetit auf die kerngesunde Küche von Marcel Lindemeier, Küchenchef der BKK24-Lounge, gefordert.

Mit dem gleichen Spaß am Ausprobieren geht es dann in den Nachmittagsstunden weiter: Auf dem Programm stehen Step Aerobic, Qi Gong oder Progressive Muskelentspan-

nung, bevor Wiebke Klapp zu Kaffee und Waffeln in die Kneipp-Geschäftsstelle an der Friedrich Ebert Straße bittet.

Alle Details und das Anmeldeformular zum sportlichen Wochenend-Auftakt im Rahmen von „Länger besser leben.“ erhalten Teilnehmer im Internet unter www.LBL-Stadt.de (Rubrik: Aktionen) oder direkt im Aktionsbüro: Telefon (0 57 24) 97 12 17.