

BKK 24 lädt ein zum Sport-Schnuppertag

Es gilt: Wähle drei aus neun

Obernkirchen. Wenn weiland Pfarrer Sebastian Kneipp gewusst hätte, was heute in Obernkirchen los ist, dann wäre er vermutlich niemals in der Donau baden gegangen: Am Sonnabend, 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 BKK 24 am Sülbecker Brand.

Ab 10 Uhr kann man beim Langhantel- und dem ganzheitlichen Körpertraining im Frei-

en 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. Mit dem gleichen Spaß am Ausprobieren geht es dann in den Nachmittagsstunden weiter: Auf dem Programm stehen Step Aerobic, Qigong oder Progressive Muskelentspannung.

Anmeldungen sind unter www.LBL-Stadt.de und unter Telefon (057 24) 97 12 17 möglich.