

Schöne Qual beim Sport-Schnuppertag

„Länger besser leben“-Aktion am 7. März

OBERNKIRCHEN (em). Wenn Pfarrer Kneipp gewusst hätte, was in Obernkirchen los ist, wäre er vermutlich niemals in der Donau baden gegangen: Am 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 Sülbecker Brand. Wer dabei ist, hat die Qual der Wahl. Ab 10 Uhr kann man beim Langhantel- und einem 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 kann der Appetit mit der gesunden Küche von Marcel Lindemeier, Küchenchef der BKK24-Lounge, gestärkt werden. Mit dem gleichen Spaß am Ausprobieren geht es am Nachmittag weiter: Auf dem Programm stehen Step Aerobic, Qi Gong oder Progressive Muskelentspannung, 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 gibt es unter www.LBL-Stadt.de (Rubrik: Aktionen) oder direkt im Aktionsbüro, 05724-971217.