



Ab auf die Tanzfläche

Auch die ältere Generation, die sich nicht in Badeseen oder auf (improvisierten) Golfplätzen tummeln möchte, kann sich auf besondere Art fit halten und zugleich jede Menge Spaß haben: Tanzen mit dem Rollator ist angesagt!

Bei dieser Sportart sind Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Rumba oder Walzer auch mit Gehhilfe kein Problem. Paartänze werden mit Hilfe des Rollators zur gleichen Musik, mit demselben Rhythmus, aber technisch bedingt mit langsameren Bewegungen getanzt. Vorteile hat die Sportart viele. Die Bewegung kann Krankheiten wie Diabetes und Arthrose vorbeugen, die Schrittfolgen schulen das Gedächtnis und das gemeinschaftliche Tanzen macht einfach glücklich.

Bleibt festzuhalten: Egal welcher Sport Sie anspricht, Möglichkeiten zur körperlichen Betätigung gibt's unabhängig vom Trainingsstand genug. In diesem Sinne steht einer „bewegten“ Zeit mit viel Spaß und einem Plus für die Gesundheit nichts im Wege!



Aktiv werden und gewinnen!

Neugierig geworden? Probieren Sie doch auch mal eine Exotensportart aus! Egal, ob eine der hier vorgestellten oder eine andere – Hauptsache ungewöhnlich. Und wenn Sie mögen, **schicken Sie uns Fotos von sich in Aktion. Je origineller, desto besser! Das Ganze per E-Mail an kai.mueller@bkk-beiersdorf.de. Natürlich soll so viel Experimentierfreude belohnt werden!**

Deshalb verlosen wir unter allen Einsendern bis zum 30.11.2011 einen tollen Preis: ein Relax- und Erholwochenende (drei Übernachtungen) für jeweils vier Personen im Ostbacher Stern in Leutasch/Tirol.

Dort genießen Sie die ideale Lage direkt an den ausgezeichneten Winterwanderwegen der Olympiaregion Seefeld, sonnig und ruhig sowie mit Blick auf das Wettersteingebirge. Schneeschuhwandern mit Bergführer Alex ist ein Genuss und für jeden Neuling in ein Highlight mit Wiederholungsgefahr. Das Einkehren in urige Hütten gehört selbstverständlich ebenfalls zu einem gelungenen Aufenthalt.

Wenn Sie nicht zu den glücklichen Gewinnern des kostenlosen Wochenendes zählen, aber trotzdem Lust auf aktive Erholung haben, schauen Sie doch mal unter www.ostbacher-stern.at rein. Dort finden Sie komfortable Wohnungen mit bis zu 110 Quadratmetern Wohnfläche und einem gemütlichen Saunabereich – schon ab 56 Euro für zwei Personen pro Nacht.

Und wer mehr über Trendsportarten in den Alpen erfahren möchte, klickt auf: www.alpenjoy.de.