

Noch bis Sonntag: alles rund um Gesundheit und Wohlfühl

Mit dem neuen Losaga-Festival zeigt Bad Driburg seine besondere Kompetenz. Von Achtsamkeitsübungen und Fachvorträgen bis Pole-Dance stehen dort bis Sonntag rund 100 Angebote auf dem Programm.



4 Bilder

Trainerin Yulija Zenika und Tochter Dominica an der Pole-Stange mit Teilnehmerinnen der Schnupperstunde. Fotos: Burkhard Battran

27. AUGUST 2026

Burkhard Battran

Bad Driburg. Losaga steht für Longevity, Sanus und die Gesundheitsakademie. "Wir haben in Bad Driburg eine fantastische Infrastruktur und die wollen wir zeigen", sagt Organisatorin Andrea Gründer, Geschäftsführerin der Bad

Driburger Touristik-Gesellschaft.

Sieben Tage lang dreht sich bis Sonntag in Bad Driburg alles um die Themen Gesundheit und Prävention. "Wir haben uns die Botschaft Gesundheit, Erholung und Lebensfreude auf die Fahne geschrieben und mit dem Losaga-Festival wir für die Idee, länger gesund zu leben, nicht nur älter zu werden", betont Gründer.

Vor allem lässt sich auf der Losaga viel ausprobieren. "Mit meinen beiden Schwestern mache ich eine Schnupperstunde Pole Dance", sagt Losaga-Teilnehmerin Charlotte Grodeck. Gerade im ländlichen Raum haftet dem Stangentanz noch immer ein zwielichtiger Nimbus von Tanznummern aus einer Erotikbar an. Doch das ist längst überholt. "Moderner Pole Dance erfordert sehr intensives Krafttraining gepaart mit einer tänzerischen Ästhetik", sagt Sporttrainerin Yulija Zenika (48).

Seit einem Jahr betreibt die Ukrainerin das Studio Pole-Dance-Studio Developpe am Hellweg in Bad Driburg. "In meiner Heimat gibt es überall Pole-Dance-Studios, weil Frauen bei uns lieber Pole Dance machen, als ins Fitnessstudio zu gehen. Beim Pole Dance sind wir Frauen unter uns, weil Männer dort nicht zugelassen sind", erklärt die Sporttrainerin.

So hält sie es auch in ihrem Studio in Bad Driburg. "Ich biete Pole Sport für Mädchen und für Frauen, Pilates und Gymnastik für Kinder an", erklärt Yulija Zenika. Charlotte und ihre Schwestern sind begeistert. "Man tut richtig was für die Fitness und sieht auch noch gut dabei aus."

Bis einschließlich Sonntag erwartet die Besucherinnen und Besucher ein Programm mit mehr als 80 Expertinnen und Experten und über 100 Vorträgen, Kursen und Mitmachangeboten. Die finden in Kliniken, Gesundheitszentren, Hotels und Parks, aber auch an öffentlichen Plätzen statt.

Es gibt Klangmeditationen in der Salzgrotte, oder auch täglich eine Stunde Aqua-Fitness im Freibad in Bad Driburg. Am Samstag informiert die Bad Driburger Ernährungsberaterin Michaela Pöhner mit einem Infostand in den Brunnenarkaden im Gräflichen Park den ganzen Tag über die Kunst des

Die Volkshochschule lädt zu einem Achtsamkeitstag ein. Dabei werden von 10 bis 14 Uhr Übungen und Aktivitäten angeboten, die dazu dienen, die eigene Achtsamkeit zu fördern. Dazu gehören Meditation, achtsames und sanftes Yoga sowie achtsames Essen. Ziel ist es, Stress abzubauen, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Der Achtsamkeitstag bietet einen Raum, um sich selbst besser kennenzulernen und die Verbindung zu sich selbst und der Umgebung zu stärken. Hinzu kommen zahlreiche Vorträge. So referierte die Jugendsport-Forscherin Nicole Satzinger von der Uni Paderborn über die Bedeutung von Sport- und Bewegung für Kinder und Jugendliche. "Kinder verbringen die meiste des Tages in Institutionen und darum ist es besonders wichtig, den Kindern hier Angebote zu machen", sagte die Entwicklungsexpertin.

Infos zu allen Veranstaltungen gibt es auf der Losaga-Homepage (www.losaga.de)