

Prävention und Wohlbefinden

Ende August wird Bad Driburg zum Gesundheits-Campus „Lo-Sa-Ga“.

Bad Driburg. Eine Woche lang soll Bad Driburg zum Campus für Gesundheit werden, denn vom Montag, 24. August, bis Sonntag, 30. August, findet erstmals die „Lo-Sa-Ga“ statt. Unter dem Motto „Urlaub’ dich gesund – wir kreieren mit Ihnen Ihr Gesundheitsglück“ animieren die Bad Driburger Touristik und die Stadt Bad Driburg Gäste und Einheimische dazu, Gesundheit als Lebensfreude und Lebensqualität zu erleben.

„Lo-Sa-Ga“ steht für Longevity, Sanus und Gesundheits-Akademie – für die Idee, länger gesund zu leben, nicht nur älter zu werden. Statt eines rein digitalen Konzepts setze „Lo-Sa-Ga“ bewusst auf reale Begegnungen vor Ort: Eine Woche, eine Stadt, viele Erlebnisse, die zum Wohlfühlen beitragen – mit Menschen, für Menschen, so Andrea Gründer, Geschäftsführerin der Bad Driburger Touristik.

Eine Woche lang zeigen Kliniken, Gesundheitszentren, freie Therapeutinnen und Therapeuten und viele weitere Partner, wie eng Prävention, Wohlbefinden und Urlaub miteinander verbunden sein können. Die Volkshochschule (VHS) ist als Partnerin mit ihrem Fachbereich Gesundheit vertreten.

Michael Scholle, Erster Beigeordneter der Stadt Bad Driburg und Verbandsvorsteher der Volkshochschule Bad Driburg, Brakel, Nieheim und Steinheim, betont, dass Menschen dafür begeistert werden sollen, Gesundheit als Lebensqualität zu verstehen, die sie bewusst erleben. Mit der „Lo-Sa-Ga“-Woche positioniere sich Bad Driburg als moderner Gesundheitsstandort, der zentrale Zukunftsthemen wie Gesundheitsförderung, Longevity und Gesundheitsbildung zur Prävention für alle Generationen aufgreife, so Scholle.

VHS-Leiterin Janine Brigant-Loke und Ann Kathrin Hickl, Fachbereichsleiterin für

Gesundheitsbildung, sind sich einig, dass das vielseitige VHS-Kursangebot in der Gesundheitswoche eine gute Möglichkeit bietet, in unterschiedliche Themen unverbindlich hinein zu schnuppern. Das Angebot reicht von Tagesretreats, Vorträgen zu den Potenzialen und Herausforderungen des Älterwerdens über ein After-Work-Relax-Atemtraining mit Blick auf Bad Driburg und Informationsveranstaltungen zu Vitamin D bis hin zu Schnupperangeboten zu verschiedenen Yoga-Richtungen, Chikung, Tanz und Bewegung – Ladies Only, Stretching, Power-Fitness, Pole-Dance sowie Dance und Relax. Die Bewegungsangebote sollen die Freude an Aktivität steigern. Alle Angebote sind für Einsteigerinnen, Einsteiger und Trainierte geeignet.

Aus dem gesamten Veranstaltungsrepertoire können sich Interessierte ihren persönlichen Trainingsplan zusammenstellen – nach Interessen, Zeitbudget und individueller Lebenssituation. Über ein zentrales Buchungsportal, erreichbar über die Internetseite www.losaga.de und über die Internetseite der VHS www.vhs-driburg.de, lassen sich die einzelnen Workshops, Vorträge, Kurse und Erlebnisformate gezielt auswählen und buchen.

Bei der „Lo-Sa-Ga“ sind sowohl Einheimische aus Bad Driburg und der Region als auch Gäste von außerhalb willkommen. Ob Bewegungsangebot, Fachvortrag oder Entspannungsformat – die Bandbreite richtet sich an unterschiedliche Altersgruppen und Bedürfnisse. Wer Gesundheit als etwas Positives, Gestaltbares und Inspirierendes erleben möchte, finde in dieser Woche viele Anknüpfungspunkte – vom ersten Kennenlernen einzelner Themen bis hin zu einem kompletten Gesundheitsurlaub, so die Veranstalter in ihrer Ankündigung.



Andrea Gründer (Geschäftsführerin Touristik, v. l.), Dimitra Vovoli (stellvertretende VHS-Leiterin), Verbandsvorsteher Michael Scholle, VHS-Leiterin Janine Brigant-Loke und Ann Kathrin Hickl (VHS-Fachbereichsleitung Gesundheit) machen Bad Driburg zum Gesundheits-Campus.

Foto: VHS