

Jeder Schritt hält fit

Odenwaldklub lädt zum Gesundheitswandern ein – Angebote immer dienstags und freitags

Heidelberg. (sawe) Raus in die Natur und dabei fit bleiben: Das Gesundheitswandern ist eine vom Deutschen Wanderverband ins Leben gerufene Aktion, an der sich auch der Odenwaldklub, einer der großen Wandervereine im Südwesten Deutschlands, beteiligt.

Beim Gesundheitswandern werden die positiven Effekte des Wanderns mit lockeren Übungen aus dem Bereich der Physiotherapie kombiniert. Im Gegensatz zum gewöhnlichen Wandern wird jedoch nicht nur die Natur erkundet: Finden Gesundheitswanderer eine geeignete Stelle, so halten sie inne und lassen die Kühle und Stille des Waldes auf sich wirken. Im Anschluss werden, angeleitet von zertifizierten Gesundheitswanderführern, sanfte Atem- und Dehnübungen durch-



Es geht nicht nur darum, Kilometer zurückzulegen: Beim Gesundheitswandern werden Pausen und kurze Stopps für ausgiebige Dehnübungen genutzt. Foto: privat

geführt, die sowohl Herz als auch Kreislauf stärken. Ferner gibt es Übungen zur Verbesserung von Ausdauer, Koordination, Kraft, Entspannung und Sturzprophylaxe.

Das Gesundheitswandern wird vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert, auch viele deutsche Kranken-

kassen belohnen die nachgewiesene Teilnahme mit Boni.

Federführend für diese neue Art des Wanderns ist in der Rhein-Neckar-Region der Odenwaldklub Heidelberg. Seit drei Jahren finden unter der Leitung der speziell hierfür ausgebildeten und zertifizierten Gesundheitswanderführerin Waltraud Nenninger zweimal wöchentlich Gesundheitswanderungen statt.

Info: Die Gesundheitswanderungen finden jeweils dienstags um 9

Uhr und freitags um 17 Uhr statt. Der Treffpunkt ist am Aufgang der Albert-Überle-Straße in Neuenheim. Zur Ausrüstung gehören bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und eine gut gefüllte Trinkflasche, auf Wanderstöcke soll verzichtet werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.