

Schwäbischer Albverein, OG Inzigkofen

Vorstellung einer Gesundheitswanderung des Projekts „Let's GO – jeder Schritt hält fit,, des Deutschen Wanderverbandes anl. des bundesweiten Bürgeraktionstages am 10.10.2009.

Treffpunkt am Ortsausgang Inzigkofen Richtung Vilsingen beim „Butzach-Kreuz“ bzw. am unteren Wasserreservoir, 14.30 Uhr.

Der Deutsche Wanderverband (DWV) hat in Zusammenarbeit mit der FH Osnabrück ein Projekt erarbeitet, das mehr Menschen zum regelmäßigen Wandern und damit zu mehr Bewegung im Alltag animieren möchte. Bewegungsmangel ist die Zivilisationskrankheit Nr. 1 in Deutschland: Nur 800 Schritte legen wir im Schnitt am Tag zurück – das ist viel zu wenig. Mögliche Folgen: Gelenkprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes und psychische Beschwerden. Wandern ist ein ideales Gegenmittel: Wandern ist die wohltuende Mischung aus Entspannung, Naturerleben und Geselligkeit. Wandern kann sich positiv auf die genannten Beschwerden auswirken. Dies ist der Ansatz aus dem das Projekt „Let's GO – jeder Schritt hält fit“ entstand - das Ziel dieses Projektes ist die Anerkennung durch die Krankenversicherungen im Rahmen der Bonusprogramme.

Gesundheitswandern, wie geht das? Wir nutzen die positiven Auswirkungen des sanften Wohlfühlsports auf Körper, Geist und Seele und verstärken diese noch durch gezielte Übungen aus der Physiotherapie, so der DWV.

In der Praxis sieht dies so aus: Wir werden eine kleine Wanderung durch den Inzigkofer Park machen, hier haben wir das Naturerlebnis; während der Wanderung werden wir z.B. den Belastungspuls kontrollieren, Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur und zur Schulung des Gleichgewichts durchführen; möglicherweise bringt uns das Ganze etwas ins Schwitzen, aber viel wichtiger ist der Spaß den wir dabei erleben werden. Wir werden ca. 2 Stunden unterwegs sein.

Für evtl. auftretende Fragen und zur Anmeldung können Sie gerne unter Tel.-Nr. 07571-52415 anrufen.

Wenn auch die Gesundheitswanderung hauptsächlich Menschen mit wenig Bewegung im Alltag oder ggf. Menschen mit kleineren oder größeren Beschwerden anspricht, so sind Interessierte an diesem Projekt herzlich willkommen.

Ursula Löffler
Wanderführer