

So kommt der Stoffwechsel in Schwung

„Gesundheitswandern“ mit dem Odenwaldklub ist gut für Herz, Kreislauf und Gelenke

Heidelberg. (Kaz) Gesundheitswandern funktioniert ohne Stöcke besser: Das weiß Waltraud Nenninger, Schriftführerin des Odenwaldklubs Heidelberg und neuerdings die „Frontfrau“ von zwei Gruppen, die sich immer dienstags um 9 Uhr und samstags um 9.30 Uhr treffen, um den Philosophenweg entlang zu wandern und dies mit gymnastischen Übungen zu würzen.

Das Angebot gibt es schon seit September 2015. Nenninger hat sich dafür in einem Seminar zur Trainerin für Gesundheitswandern qualifiziert und bei den zweieinhalbstündigen Wanderungen Tetrabänder für Dehnübungen im Rucksack. Die packt sie ganz gerne in der Hölderlin-Anlage aus. Die Teilnehmer sollten bequeme Kleidung und feste Schuhe tragen, sich gern an der frischen Luft bewegen und die Trainingseinheiten mitmachen. So kom-

men Herz und Kreislauf aber auch die Gelenke schonend in Schwung und wird der Stoffwechsel angeregt. Natürlich tut das Wandern in der Gemeinschaft auch der Seele gut und kann selbst Rückenschmerzen oder Depressionen vertreiben. Die meisten Krankenkassen erken-

nen das Gesundheitswandern als Präventionsprogramm an und gewähren dafür Bonuspunkte.

Ab April soll die Wanderung am Samstagvormittag auf den Freitagnachmittag um 17 Uhr verlegt werden. Schließlich sollen auch Berufstätige die

Chance haben, dabei zu sein. Da viele freitags früher Feierabend haben, scheint dieser Termin sinnvoll.

Interessierte haben beim Odenwaldklub ein „Schnupperwandern“ frei, danach kostet die Teilnahme fünf Euro für Nichtmitglieder. Auskünfte und Anmeldungen bei Wanderführerin Waltraud Nenninger unter Telefon 06221 / 7354298 oder per E-Mail an w.nennin@gmxd.de. Treffpunkt für das Gesundheitswandern ist die Ecke Albert-Überle-Weg/Neuenheimer Landstraße neben der Bushaltestelle.



Wandern und Gymnastik werden bei dem Angebot des Odenwaldklubs verbunden. Dabei kommen auch Tetrabänder zum Einsatz. Foto: Katzenberger-Ruf