

# Fitnesswanderer trotzten sogar Schneegewitter

**Denksport** Wanderführer Paul Jung zieht positive Premierenbilanz Zweiter Kurs in den Startlöchern

Von unserem Redakteur  
Armin Seibert

■ **Hahnenbach/Kirn.** Unter der alten Kastanie am Schloss Wartenstein vollführt ein Dutzend Wanderfreunde Hampelmannsprünge. Man dehnt und streckt sich. Die Stimmung ist gut. Alle sind fit, freuen sich im eiskalten Wind auf die heiße Suppe und einen Glühwein in der Taverne. Sie haben es geschafft, beim meiesten Frühlingsschneegewitter seit Menschengedenken einen Gesundheitswanderkurs mit Wanderführer Paul Jung durchgezogen, sich als bunt zusammengewürfelte Hauten zur eingeschworenen Gemeinschaft entwickelt.

Von Ende Januar an ging es dienstags auf verschiedenen Routen rund um Kirn darum, die Gesundheit zu verbessern. „Das haben wir mit Bravour durchgezogen“, zieht Paul Jung Bilanz des ersten Kurses dieser Art, den er zusammen mit der Volkshochschule angeboten hat. Für Jung ist Gesundheitswandern nichts Neues. „Das mach ich schon seit 30 Jahren“, sagt er.

Auch seine „Wanderschüler“ haben das Motto „Let's go! Jeder Schritt hält fit!“ verinnerlicht. Jürgen Hartmann ist froh: „Ja, alle meine Wünsche haben sich erfüllt.“

## Gesundheitswandern auf 200 000 Kilometern im ganzen Land

Gesundheitswandern ist eine Initiative des deutschen Wanderverbands. Dieser argumentiert, dass beim Wandern fast so viele Kalorien verbrannt werden wie beim Joggen. Im Verband ([www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de)) sind deutschlandweit 3100 Ortsgruppen vernetzt. Die Vereine markieren und pflegen

„Ich bin agiler geworden“, sagt der Kirner, der seine gesundheitlichen Probleme besser im Griff hat.

Für Elke Fröba ist es vor allem der Zusammenhalt der Gruppe, die sich gefunden hat. Und die beim Wandern vermittelte Heimatkunde gefiel ihr auch. Fröba: „Wir haben viel von der Region gesehen. Vieles davon war mir seit der Schulzeit nicht mehr im Bewusstsein.“ Das Auto öfter stehen lassen und etwas mehr zu Fuß gehen! Das hat sich Materna Theiß (Bundenbach) als persönliches Fazit des Kurses vorgenommen.

## Bei Hundewetter durchgebissen

Ja, es habe gut getan, sich bei Wind und Wetter zu treffen und etwas für die Gesundheit zu tun, sagt sie. „Bei dem Wetter schickt man sonst keinen Hund vor die Tür“, erinnert Gerhard Emrich an den traurigen Wetterhöhepunkt: Ein Schneegewitter im Trübenbachtal. Alleine wäre man unter diesen Bedingungen nie rausgegangen, weiß er. Die Gruppendynamik hat aber gezogen. „Ja, wir können alle gut miteinander“, sagt Margret Walldorf. Vor dem Kurs hatten sich die Teilnehmer untereinander nicht oder nur flüchtig gekannt. Jetzt sind sie befreundet. Eine gute Basis für den nächsten Kurs. Der soll am 9. April

200 000 Kilometer Wanderwege, Qualitätswanderwege und Qualitätsgastgeber sind unter anderem zu finden unter [www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de). Wanderführer Paul Jung ist zertifizierter Gesundheitswanderführer und bringt sich in der Region auch bei der Ausarbeitung von Wanderrouten mit ein. as



Hoch das Bein! Wenn Wanderführer Paul Jung (links) in Wanderpausen zum „Tänzchen“ bittet, sind alle mit Feuereifer dabei.

Foto: Armin Seibert

beginnen und wieder zehn Einheiten umfassen. Die meisten der Premieren-Teilnehmer sind wieder dabei. Und sie wollen wieder etwas lernen: Über die Heimat und den eigenen Körper. Denkanstöße werden nebenbei auch noch vermittelt. Jeder Teilnehmer erhält eine Fortbildungsmappe, mit deren Hilfe er sich einen Überblick übers Gesundheitswandern verschaffen kann. Einzelne Muskelgruppen kräftigen, das Gewicht im Zaum halten, Spaß haben und Lachen, Tipps und Tricks für mehr und bessere Bewegung im täglichen Tagesablauf sind einige der Themen.

Gesundheitswandern ist mehr als nur einfach loslaufen. Jede Übungseinheit verläuft anders, hat ein anderes Thema. Es werden Spiele eingestreut und überraschende Fragen gestellt: So heißt es

auf einmal rückwärts gehen und dabei buchstabieren: Es gilt Tiere zu raten und beim Buchstabieren jeden zweiten Buchstaben zu nennen. Das kann schon dem ein oder anderen Probleme bereiten.

## Walken mit Gehirneinsatz

Walken mit Gehirneinsatz nennt sich das Denk-Sport. So wird bei einer Übung versucht, möglichst viele Sinne anzusprechen: Tasten, riechen, hören sehen. Das stimuliert Nervenverknüpfungen im Gehirn. So werden durch Tasten 4000 Nervenzellen erreicht, wenn ein Finger aktiv ist. Das macht bei zwei Händen 40 000 Impulse, die ans Gehirn gehen. Brain-Walking Übungen können in der Praxis so aussehen: Teilnehmer müssen in Beuteln verschiedene Gegenstände erfühlen wie Tannenzapfen oder

Muscheln. Was sie ertasten, behalten sie zunächst für sich. Denn jetzt kommt eine Aktivierungsübung als mentales Ablenkungsmanöver. Dadurch müssen die Teilnehmer „überkreuz“ ihre zweite Gehirnhälfte aktivieren: Bei Sinneswahrnehmungen ist die kreative rechte Seite gefragt, bei den Aktivierungsübungen die rationale linke Seite. Jung: Es geht darum, bekannte Routinen zu durchbrechen, das Gehirn länger aktiv zu halten, Informationen zu speichern.

Zwischen längeren Wanderstrecken von 30 bis 45 Minuten gibt es immer wieder Mobilisations-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Und am Ende geht es bei der Rückkehr zum Parkplatz um Entspannung und vor allem Dehnung von Waden, Oberschenkeln und Rumpf. Bei verschiedenen Wan-

derrouten, die als Rundwege bis zu 9 Kilometer lang sind, erstellt Jung stets Karten mit Höhenprofil. Das können schon einmal 150 und mehr Höhenmeter sein. Jeder sollte die Teilnahme mit seinem Hausarzt abklären, sagt Jung, der sich speziell fürs Gesundheitswandern ausbilden ließ. Das Angebot wurde vor allem für Menschen ab 55 Jahren entwickelt, die sich wenig bewegen und ihre Gesundheit (wieder) aufbauen und fördern wollen. Die Gehgeschwindigkeit liegt bei etwa vier Stundenkilometern, also etwas langsamer als beim Nordic Walking, aber etwas schneller als beim Spazieren gehen.

➔ Anmeldung und Info zum neuen Kurs bis 8. April bei Paul Jung wandern@pauljung.de oder bei der VHS: info@vhskirn.de