

Mittwoch, 27. März 2013 08:48 Uhr

URL: <http://www.allgemeine-zeitung.de/region/bad-kreuznach-bad-sobernheim-kirn/kirn/12956058.htm>

Allgemeine Zeitung

KIRN

Gesundheitswandern mit der Volkshochschule motiviert zu mehr Bewegung

27.03.2013 - KIRN

Von Klaus Pfrengle

„Runter von der Couch und rein in die Wanderschuhe“ – so oder so ähnlich war der Aufruf zur Belegung eines Kurses für Gesundheitswandern unter dem Dach der Volkshochschule Kirn zu verstehen. Und der Slogan kam an. Insgesamt elf Teilnehmer schnürten unter der Anleitung von Paul Jung in den letzten Monaten einmal wöchentlich die Wanderschuhe, um verschiedene, etwa vier bis sechs Kilometer lange Wegstrecken rund um Kirn anzugehen.

„Gesundheitswandern ist ein Angebot, das sich ganz besonders an Wandereinsteiger und ältere Menschen wendet, die wieder mehr Spaß an der Bewegung finden möchten“, erklärt der zertifizierte Gesundheitswanderführer. Und dass der bei den etwa zweistündigen Einheiten nicht zu kurz kam, dafür sorgte schon die gute Gemeinschaft innerhalb einer Gruppe, die sich von Altersstruktur und Fitnesszustand nahezu perfekt ergänzte.

„Ein Glücksfall“, bilanziert Jung im Nachhinein. Seinen Eindrücken nach stimmte vor allem die Chemie untereinander. Auch hatte er keine Mühe, den notwendigen Ehrgeiz aller Teilnehmer zu wecken, um sich gemeinsam zur frühen Stunde bei Wind und Wetter an der frischen Luft in Mutter Natur zu bewegen.

Beim Wandern legt er sehr viel Wert auf Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer sowie Entspannung. Spezielle kleine Übungen aus der Physiotherapie bescherten einen positiven Nebeneffekt, sie sorgten für viel Erheiterung und den zusätzlichen Kick. Eine Gesundheits- und Ernährungsberatung gab es noch obendrauf. Kurzum, Jung hat die Teilnehmer körperlich regelrecht fit gemacht und vom Kopf her insoweit nachhaltig motiviert, auch ohne Gruppenzwang alleine weiterzumachen.

Und das wollen sie auch tun, wenngleich einige auf eine Fortsetzung des bisher einmaligen Angebots hoffen. „In der Gruppe lässt sich der innere Schweinehund besser überwinden“, erklärt Margot Walldorf aus Kirn. „Wandern in der Gruppe macht Spaß, und wenn man dann noch viele



Beim Gesundheitswandern gehören auch das Auflockern und Muskelübungen vor und während des Wanderns dazu.

Foto: Klaus Pfrengle

unbekannte Strecken vor der Haustür kennenlernt, ist das umso schöner“, sagt Anne Tonn vom Karlshof. Gerhard Emrich aus Henrweiler haben die abwechslungsreichen Etappen besonders gut gefallen. Wie alle anderen auch will er beim nächsten Kurs Gesundheitswandern wieder mit von der Partie sein.

Angeregt von den Wandereinheiten lässt Materna Theis aus Bundenbach jetzt viel öfters das Auto stehen. „Im Dorf bin ich nur noch zu Fuß unterwegs“, sagt die ältere Dame. Jung dürfte die Aussagen am Start zur Etappe rund um KirnKallenfels gerne vernommen haben. Seiner Meinung nach hält jeder Schritt fit. Sport übe nämlich einen positiven Einfluss auf körperlicher und psychischer Ebene aus und steigere dadurch insgesamt Wohlbefinden und Ausdauerleistungsfähigkeit. Jung ist vom Programm des Gesundheitswanderns felsenfest überzeugt: „Das Konzept ist durchdacht, und daher war dies bestimmt nicht der letzte Kurs.“

© Verlagsgruppe Rhein-Main 2013

Alle Rechte vorbehalten | Vervielfältigung nur mit Genehmigung der Verlagsgruppe Rhein-Main