

Mit Bewegung in der Natur und im Schwimmbad

Gesundheit Die Premiere des ersten Aktiv-Wochenendes für Jung rheumatiker in Albstadt war erfolgreich.

Tailfingen. „Ich würde es jederzeit wieder machen“, so das Fazit von Walter Happle zum ersten gemeinsamen Aktiv-Wochenende der Jung rheumatiker. Auch Maria Krauser, Ansprechpartnerin der Region aus Burladingen, lobte: „Es hat allen Teilnehmern sehr gut gefallen, einmal Nordic Walking in den verschiedensten Formen kennenzulernen. Ein Lob und bester Dank dafür an Walter Happle.“

Bei herrlichem Frühlingswetter waren 14 Erwachsene und sieben Kinder als junge Rheumatiker mit ihren Familien bei der Landessportschule beisammen. Ziel war, Rheumatikern zu zeigen, dass Nordic Walking auch für sie geeignet ist. Nach dem Eintreffen stand das Kennenlernen der Teilnehmer aus dem ganzen Ländle mit der jeweiligen Erwartungsabfrage an.

Dem gemütlichen Abend und

regem Austausch folgten am Samstagvormittag die Grundtechniken von Nordic Walking in der Turnhalle. Therapeut Walter Happle gab jedem Teilnehmer wertvolle Tipps. Für die Erwachsenen hielt Dr. med. Stefan Welte, Vorsitzender der Rheumaliga Albstadt, einen Vortrag über „Symptome, Diagnose und Therapie bei Wirbelsäulenerkrankungen“.

Während dieser Zeit bot Walter Happle den Begleitkindern den Workshop „Balancieren mit dem Stock“ an. Mit dem Ziel, achtsamer mit sich selber umzugehen. Voller Stolz präsentierten die Kinder anschließend, was sie gelernt hatten. Nach einer Regenerationspause trafen sich die Teilnehmer bei frühlingshaften Temperaturen auf dem Kunstrasen, um bei Musik das Erlernte im Freien umzusetzen.

Das anfangs gemütliche Nor-



Die Jung-Rheumatiker mit Therapeut Walter Happle (links) beim Aktiv-Wochenende.
Foto: Horst Schweizer

dic Walking steigerte sich immer mehr zum schnellen Laufen, wurde mit Dehnübungen abge-

schlossen. Zum weiteren Angebot gehörte das Wasser, vor allem bei den Kindern kam das

Schwimmen sehr gut an.

Am Sonntagmorgen ging es nach dem Frühstück zum Nordic Walking ins Gelände. Beim Gang über Wiesen- und Waldwege zeigte Walter Happle die Achtsamkeit für die Natur, machte auch gezielte Entspannungsübungen. Nach dem einstündigen Erlebnis ging es von der Natur ins Schwimmbad, um dort das Aqua-Nordic-Walking auszuprobieren. Alle hatten viel Spaß dabei, mussten aber erkennen, dass manche Übungen zur Fortbewegung im Wasser anstrengend waren. Ein großes Lob gab es seitens der Teilnehmer für das leckere, ausgewogene und gesunde Essen in der Landessportschule.

„Nächstes Jahr kommen wir gerne wieder und freuen uns auf neue Bewegungsmöglichkeiten“, freute sich Maria Krauser.

Horst Schweizer