



Erst die Muskeln warm machen: Waltraud Conrad (von links), Irmgard Werres, Vera Reineke, Irmgard Reineremann, Ulrich Schultze und Gabriela Brendler treffen sich am Benthier Berg zum Reha-Nordic Walking.

Mit Schwung in den Frühling: Benthier machen sich beim Walking fit

BENTHIER. Endlich scheint die Sonne. Da macht die Bewegung im Freien gleich viel mehr Spaß. Gestern hat die Sportwissenschaftlerin Gabriela Brendler vom VSV

Benthier eine Walkinggruppe über den Benthier Berg geführt. Diese Sportart kennt mittlerweile fast jeder, aber Benthier bietet ein spezielles Reha-Nordic-Walking für

gesundheitlich eingeschränkte Menschen an. Die Teilnehmer berichten nach kurzer Zeit von einer Besserung ihrer Beschwerden. Ulrich Schultze ist der einzige Mann

in der Gruppe. „Die Bewegung an der frischen Luft macht Spaß, hält mich fit und schont meine Gelenke“, sagt der 67-Jährige.

Mehr auf Seite 12

Teilnehmer fühlen sich bald wieder fit

Zum Bild von Seite 1: Kassen zahlen die Kursgebühr für den Gesundheitssport

BENTHIER. Der VSV Benthier bietet einmal wöchentlich Reha-Nordic-Walking an. Die Technik vermittelt Sportwissenschaftlerin Gabriela Brendler. „Diese Sportart ist speziell für Menschen mit körperlichen Einschränkungen wie inneren und orthopädischen Erkrankungen gedacht“, sagt die 44-Jährige. „Es werden nicht nur die Ge-

lenke bewegt. Die gesamte Muskulatur, vor allem im Schulter-, Arm- und Rumpfbereich, wird gekräftigt“, sagt Brendler.

Die Sportart helfe, Altersdiabetes auf Dauer zu senken und Bluthochdruck zu mindern. Die Belastungsdauer von 50 Minuten regere die Fettverbrennung an und erhöhe sie auch im Ruhezustand. Die

Immunabwehr werde gestärkt und Depressionen vorgebeugt, da die Bewegung ausschließlich in der Natur stattfinde, sagt Brendler.

Sie könne sich an die jeweiligen gesundheitlichen Bedürfnisse der Teilnehmer anpassen. Dazu zeige sie spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Teilnehmerin Irmgard Reineremann leidet nicht

mehr unter Rückenschmerzen, seitdem sie vor einigen Monaten mit Reha-Nordic-Walking begonnen hat. „Es geht mir wieder richtig gut“, berichtet die 67-Jährige.

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Anmeldungen nimmt die Kursleiterin unter Telefon (0 50 41) 6 3378 entgegen.

hr