

Mit Schwung zur Balance

Stadtseniorenrat Emmendingen startet Wohlfühlwandern

Emmendingen. „Wie kommt man in Schwung und erlangt die Balance zurück?“ Irene Speitel, Anleiterin im Stadtseniorenrates (SSR) Emmendingen, weiß, wie man mit Schwung wandert und dann immer wieder Stopps einlegt. Bei diesen Gehpausen gibt es Übungen zur Bewegungskoordination und zur Koordination. Das Ganze nennt Speitel Wohlfühlwandern.

Im Rahmen des Programms im Stadtseniorenrat Emmendingen werden diese Treffen jetzt 14-täglich angeboten. Startpunkt ist immer in Mundingen am Gasthaus Eichbaum. Die Tour dauert insgesamt etwa zwei Stunden. Die Wegstrecke ist rund vier Kilometer lang und die Wanderung wird vier Mal für Übungen unterbrochen. Zum Abschluss ist eine Einkehr möglich.

Die Treffen finden immer freitags statt, die nächsten Male am 12. und am 26. November, jeweils um 15 Uhr. Der Genuss der schönen Natur um



Erste Übungsstation am Munding Waldspielplatz. Man sieht, dass die Übungen in Gesellschaft Spaß machen.

Foto: Dieter E. Gellermann

Mundingen und die Aussichten zum Kandel und zum Kaiserstuhl ist Teil der Wanderung, die auch für Einsteiger geeignet ist. Für die Wohlfühlwanderungen wird kein Teilnehmerbeitrag erhoben. Zur besseren Planung wird eine Anmeldung an Irene Speitel unter Telefon 07641 / 6804 oder per E-Mail: stadtseniorenrat-emmendingen@gmx.de empfohlen.

Weiterhin angeboten werden die Bewegungstreffs im Freien ohne sportliche Anforderungen und ohne Kosten. Sie finden regelmäßig jeweils um 10 Uhr statt, montags vor der Elzhalle in Wasser, mittwochs vor dem Café Plausch, Lessingstraße 30 und donnerstags am Pavillon im Stadtgarten. Zu den Bewegungstreffs ist keine Anmeldung erforderlich.