

Senioren unterwegs

„Tägliche Bewegung macht fit und erzeugt gute Laune.“ Unter diesem Thema trafen sich seit Februar regelmäßig mehr als 20 Frauen

und Männer immer mittwochs um 16 Uhr am Haus an der Walk. Ein Trainerteam von sieben Physiotherapeuten und TSG-Übungsleitern stellte sich abwechselnd mit ihren Erfahrungen im Gesundheitssport zur Verfügung und bewegte die Gruppe im und um den Hofgarten. Das Angebot für Ältere ab 55 Jahren entsprang einer Kooperation des Kreissenioresrates mit dem Haus an der Walk“ und

der TSG Öhringen. Jetzt gab es zum Abschluss einen Wellness-Tag im Naturpark Schwäbisch-Fränkischen Wald. Eine mehrstündige Erlebniswanderung mit Naturparkführerin Petra Kuch hinterließ tiefe Eindrücke. Die lizenzierte Führerin nahm die Gruppe mit in die geheimnisvolle Welt der Schluchten, aber auch die facettenreiche Ökologie des Waldes, der Streuobst- und Feuchtwiesen,

die Geologie, Landschaft und heimische Kultur stieß bei allen auf großes Interesse. Wissenswertes erfuhren die Teilnehmer über die versteckten Spuren der römischen Geschichte entlang des Weltkulturerbes Limes. Heiteres gab es von der Naturpädagogik, die mit allen Sinnen vermittelt wurde. Tageshöhepunkt war der Besuch der Hofkäserei Bundschuh in Dürrnast.



Zum Abschluss des Bewegungskurses im Haus an der Walk gab es einen Wellness-Tag im Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald.

Fotos: privat