**Club der**



**Wanderfreunde Rödermark e.V.**

**Interessengemeinschaft für Wandern,   
Sportliche und gesellschaftliche Aktivitäten**

Geschäftsstelle: H.-D. Scharfenberg - Stauffenbergstraße 7 - 63322 Rödermark -Tel.: 06074 – 4070741 <> 0151- 58 56 42 91

10.07.2018

**Presse-Bericht**

**Club der Wanderfreunde erweitert Sport - Angebot!**

**Wandern und Gymnastik – die ideale Therapie für Menschen jeden Alters !**

**“ Im Wald baden “** - so sprechen die Japaner über das regelmäßige Gehen im Wald und beschreiben so den Erholungswert des Wanderns.

**“ Gesundheitswandern “** hat sich in den letzten Jahren extrem entwickelt. Die Besonderheit: In relativ kurzen Strecken (ca. 6 km) wechseln regelmäßige Einheiten von Wandern / Gehen mit Fitness-Übungen (Gymnastik) ab. Das senkt den Blutdruck und hilft bei der Therapie zur Vorbeugung vor Gelenkserkrankungen.

Dabei ist die Kombination von Wandern/Gehen und Gymnastik extrem wichtig. In verschiedenen Studien konnte nachgewiesen werden, dass die vorgenannte Sportkombination auch erheblichen Einfluss auf Depressivität hatte. Wichtig dabei ist aber auch die Einstellung zu sportlichen Aktivitäten. Natürlich kann man in der Woche mehrmals in ein Fitness Studio gehen. Andererseits sind Gymnastikkurse in gemeinschaftlicher Umgebung mit Vereinsmitgliedern unter der Anleitung von professionellen Trainern erheblich wertvoller. Mit der Gymnastik wird etwas für das körperliche Wohlergehen getan. Darüber hinaus trainieren wir Kraft, Beweglichkeit und nicht zu vergessen, die Koordination unserer Gliedmaßen. Ein gutes Gymnastik Programm beansprucht alle Körperbereiche. Nicht zu unterschätzen ist dabei auch ein entsprechendes Training der Faszien (Bindegewebe).

Unbemerkt von der Öffentlichkeit hat der Vorstand der Wanderer seinen Entschluss umgesetzt und seit 3 Monaten einen Kurs Wander-Gymnastik installiert. Jeden Dienstag findet von 19.30 Uhr bis 20.30 1 Stunde ein ausgesuchtes Programm von Übungen unter der Leitung von Tanja Rypka statt. Nachdem ein knappes Dutzend Teilnehmer – Frauen und Männer – diesen Kurs besuchen haben wir uns nun entschlossen, dieses

Angebot auch in der Presse bekannt zu geben. Die Kosten für einen Übungsblock (10 Einheiten) betragen

€ 40,00 für Mitglieder, € 50,00 für Gäste, die bei uns herzlich willkommen sind. Die Übungsstunde findet in der großen Sporthalle in der Kapellenstraße – neben der Feuerwehr – statt. Da derzeit die Halle wegen der Ferien geschlossen ist, starten wir unseren Kurs nach den Ferien am 14. August um 19.30 Uhr. Anmeldung und

Auskünfte erteilt der Vorsitzende H.-D. Scharfenberg

Hans-Dieter Scharfenberg

1. Vorsitzender

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

e-mail: wanderfreunde.roedermark@gmail.com < > [www.wanderfreunde-roedermark.de](http://www.wanderfreunde-roedermark.de) <> **Register-Nr. VR 5632**

**Bank: Volksbank Eppertshausen - IBAN DE 08 5086 5503 0000 0459 18 \* BIC GENODE51EPT \* Vereins-Nr. 29546**