

Geburtstag der Aktion 3 000 Schritte extra

Vor einem Jahr herrschte großer Andrang am oberen Parkplatz beim Firstwald-Gymnasium bei der Eröffnung der Aktion »3 000 Schritte extra – Mitgehen am Dienstag«, die von der LG Steinlach in Mössingen ins Leben gerufen wurde. Beim Mitgehen am Dienstag, 10. Januar, wird die Aktion ein Jahr alt, betreut und groß gezogen von der Leiterin des Walking-Treffs der LG, Maria von Wulfen. Alle, die im Laufe des Jahres schon teilgenommen haben und alle, die sich über dieses Bewegungsangebot informieren möchten, sind zum Geburtstags-Mitgehen eingeladen.

Die Bundestagsabgeordnete Annette Widmann-Mauz war vor einem Jahr extra zum Start der Aktion nach Mössingen gekommen und hatte jede Menge Schrittzähler mitgebracht, die zwischenzeitlich an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgegeben worden sind. Mössingens OB Michael Bulander probierte diese damals zusammen mit seiner Kämmerin Heidrun Bernhard und 30 weiteren Interessierten gleich aus. Am Treffpunkt wurde ein Hinweisschild montiert.

Das Angebot der LG Steinlach richtet sich an alle, die nach längerer Pause, nach Krankheit, zur Rehabilitation oder infolge gesundheitlicher Einschränkun-

gen den Einstieg in eine sanfte Bewegung in einer Gruppe und unter fachkundiger Anleitung suchen. Es lohnt sich, langsam zu beginnen, und es kann helfen, das in einer Gruppe Gleichgesinnter zu tun. Genau das bietet die LG Steinlach jeden Dienstag um 9 Uhr an.

Die Teilnehmerzahl hat sich von den ursprünglich 30 »Neugierigen« auf etwa zehn Mitgeher pro Woche eingependelt. Es kommen immer wieder Neue dazu, andere orientieren sich neu. Mit Ernährungsberatung, Blutzuckermessung vor Ort sowie einer Einweisung ins pulsgesteuerte Training wurde im ersten Jahr immer wieder etwas Neues geboten.

Kursleiterin Maria von Wulfen führt die Mitgeher vom oberen Parkplatz am Firstwald aus auf die Wohlfühlrunde. Zwischendurch gibt es etwas Gymnastik, Tipps zur Gesundheitsprävention, Gespräche, Gedankenaustausch. Der Witterung angepasste Kleidung und Schuhe sind alles, was man braucht. Niemand muss sich vor Überforderung fürchten. Wer erstmals kommt, wird individuell betreut. Für Mitglieder der Spvgg Mössingen und des TV Belsen werden keine Gebühren erhoben. Die ersten vier Wochen sind auch für Nichtmitglieder kostenlos. Anmeldung ist nicht erforderlich, einfach dienstags, 9 Uhr, zum Treffpunkt am oberen Parkplatz des Firstwald-Gymnasiums kommen. Auskünfte erteilt Maria von Wulfen. (s)