

Kontakte :



Wolfgang Schänzel
Nordic Walking – Leiter
Wehingen
Tel. 0 74 26 / 42 03 03

Förderverein Lichtblick e.V.

Aktion 55plus

Hermann Stotz
(Vorsitzender)

Silcherstraße 22
78564 Wehingen

Tel. 0 74 26 / 33 70
Fax 0 74 26 / 96 36 53
eMail: hermann.stotz@lichtblick-heuberg.de

Weitere Kontaktdaten :

Bereichsleiter der Aktion 55plus :

Günter Rutha, Gosheim	Tel. (0 74 26) 14 16
Roland Schubert, Wehingen	Tel. (0 74 26) 85 60
Eberhard Mehner, Wehingen	Tel. (0 74 26) 82 67
Adolf Sekler, Reichenbach	Tel. (0 74 29) 17 57
Margit Stein-Mattes, Böttingen	Tel. (0 74 29) 23 16

Lutz Wostatek
(stv. Vorsitzender)

Am Steigle 7
78564 Wehingen
Tel. 0 74 26 / 51 0 80 oder 77 44
Fax 0 74 26 / 51 4 38
lichtblick@lichtblick-heuberg.de

Geschäftsstelle Aktion „55plus“

Andrea Voss
Bogenstraße 18
78564 Wehingen
0 74 26 / 88 96
55plus@lichtblick-heuberg.de

Homepage: www.lichtblick-heuberg.de

Spendenkonten:

Kreissparkasse Wehingen	Volksbank Donau - Neckar
Kto - Nr. 641 500	Kto. - Nr. 41 83 28 005
BLZ 643 500 70	BLZ 643 901 30



Nordic Walking



mit der

Aktion 55plus

Nordic Walking – schön regelmäßig !

Alle 14 Tage veranstaltet der Lichtblick ein auf Senioren ausgelegtes Nordic Walking. Die Treffpunkte in den Heuberggemeinden wechseln jeden Monat und werden in unserem blauen Infoblatt und den Amtsblättern veröffentlicht.

Nach dem Treff immer um 14:00 Uhr wird immer mit ein paar Minuten lockere Aufwärmübungen begonnen.



In einem an die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer angepasstem Tempo geht es dann durch die unvergleichliche Naturvielfalt des Heubergs.

Damit es auch bei regelmäßiger Teilnahme an den Walking Touren nicht langweilig wird, werden nicht nur die Ausgangspunkte, sondern auch die Routen variiert.

Nordic Walking intensiviert das Gleichgewichtsgefühl und kann auf unebenem Gelände sogar das Sicherheitsgefühl erhöhen. Dies wird als dann als Sturzprävention eingestuft.



Die Gründe für die Teilnahme an den Nordic Walking Touren sind vielfältig. Hier einige Stimmen der Teilnehmer.

Thea Dreher :

Mir tut es so gut. Vor allem meine Beine danken es mir. Es fehlt einfach etwas, wenn ich mal nicht mitwalken kann.



Josefa Marquart :

Die Unterhaltung während und nach dem Laufen finde ich ganz toll. Freundschaftliche Kontakte kann man dabei sehr gut pflegen.



Martin Maier :

Durch meine Diabetes ist Bewegung ganz wichtig. Regelmäßiges Laufen beeinflusst meinen Blutzuckerspiegel sehr positiv.



Josef Zilker :

Mein Kreislauf stabilisiert sich bei jeder Nordic Walking Tour. Ich bleibe fit und beweglich. Auch ganz wichtig ist für mich das gesellige Beisammensein und das Einkehren hinterher.



Von Wehingen aus zum Beispiel ist der Ausklang im „Schützenhaus“ oder in der „Sonne“.



Aufruf zum Mitmachen

Ein jeder, der Spaß am altersgerechten Nordic Walking hat und geeignete Stöcke mitbringen kann, ist herzlich ganz eingeladen.

Termine und Treffpunkte im überall ausliegenden Infoblatt des Fördervereins Lichtblick (auch Download unter www.lichtblick-heuberg.de) oder in den Gemeindemitteilungsblätter.