

Ratgeber Familie

Aktiv & gesund durchs Leben

Seite 4



Der mobile Barfuß-Sinnespfad hat dem Starkregen getrotzt.
Foto: Burkhard Ladewig

Fitness auch im hohen Alter

Die Entspannungspädagogin und Präventionstrainerin Gabriele Otterstein besuchte mit Kursteilnehmerinnen den Barfuß-Sinnespfad auf der vereinseigenen Anlage des TV Wanne 1885.

Eingeplant war die Nutzung der stationären Station unter dem Motto „Fitness im hohen Alter“, was jedoch durch Starkregen verhindert wurde. So bauten Monika und Burkhard Ladewig kurzerhand die mobile Anlage, den sogenannten „Ponte“, auf. Als eine gelungene Abwechslung begrüßten die Teilnehmerinnen den Besuch des Barfuß-Sinnespfades. Der begehbare Untergrund besteht aus Sand, Rindenmulch, Kies

und Kieselsteinen in verschiedenen Größen, aus Schwämmen, einer Sisalfußmatte sowie Stroh und Heu. Zum Schluss lud der Verein noch zu belegten Brötchen, kleinen süßen Snacks und Getränken ein.

Der TV Wanne kooperiert mit zahlreichen Altenpflege-Einrichtungen im Gesundheitsbereich, denn gerade im Alter jenseits des aktiven Berufslebens ist die körperliche Fitness wichtig.