



Landfrauen walkten unter der Anleitung von Ruth Rosenbohm (links) rund um das Holsing-Vital Gelände | Mix aus Sport und Ernährungstraining. Foto: Hülsr

Landfrauen fit gemacht

1. Mal Gesundheitsstag bei Holsing-vital veranstaltet

Bad Holzhausen (ah). »Wenn der Rücken nach vorne geht, schwingt der Hintern nach hinten und dabei wird der Rücken geöffnet und der Stock losgelassen. Beim Walken sollte man nicht immer nur nachdenken, sondern auch gern nebenbei unangenehme Wörter aufmuntern. Die Teilnehmerinnen gaben ihren Worten Gestalt. Die Diätassistentin Ines Sieler gab Aufklärungsunterricht in Form von Rosenbohm aus dem Landfrauen-Verband Lübbecke einen Einführungskurs in Nordic Walking auf dem Gelände der Klinik Holsing vital.

Länge der Stöcke muss der Körpergröße angepasst sein. Vor dem Start sollte immer eine Aufwärmphase mit Gymnastik stehen. So, und jetzt lernt jede von euch mal ihre Stöcke richtig kennen«, mit diesen Worten begann Ruth Rosenbohm die Einweisung in diesen Trend-Sportart, die vom Skilanglauf abgeleitet wurde. Danach ging es mit den Walking Stöcken bei sommerlichen Temperaturen durch die Wiehengebirgslandschaft.

Das Angebot Wasser-Trockengymnastik, sowie Tauchen standen als nächste Punkte dem Programm. Zwischenzeitlich stärkten sich die Landfrauen tüchtig bei einem Fitnessbrunch »Nicht schwächeln«, meinte nach Birte Block, Referentin dem Hause Holsing, und brachten die Damen mit Kreislaufübungen wieder in Trab.

Die Teilnehmerinnen gaben Aufklärungsunterricht in Form von Rosenbohm aus dem Landfrauen-Verband Lübbecke einen Einführungskurs in Nordic Walking auf dem Gelände der Klinik Holsing vital.

Die Verwaltungsangestellte und Physiotherapeutin Gabriele Schna-

Abundung des interessanteren war im Park »Freud