



Walking: Ideal für jedes Alter

Oberried/Riedlberg (vbb). Dass Nordic-Walking auch für „Ältere“ bestens geeignet ist, beweist die Seniorengruppe um die Betreuerin Frieda Wolkenstein des Skiclub Oberried/Riedlberg. Jeden Dienstag und Freitag treffen sich die Damen um 18 Uhr beim Kindergarten in Oberried und absolvieren unter fachkundiger Anleitung ihr etwa 90-minütiges Gesundheitsprogramm. Vom Aufwärmen über Stretching und Nordic-Walking-Technik bis zum „Cool-down“

sind die Senioren mit Begeisterung dabei und beweisen wieder einmal mehr, dass Bewegung in jedem Alter Spaß und Freude bereiten kann.

Auf unserem Bild demonstrieren einige Teilnehmerinnen, dass Aufwärmen und Dehnen für gesundes Sportein unverzichtbar ist: (von links) Gitte Gmeinwieser, Amalie Pauß, Martha Geiger, Betreuerin Frieda Wolkenstein und Therese Kopp. (Foto: Mühlbauer)