



Rheuma-Liga Südtirol / PRESSEMITTEILUNG

Frangart 02.09.2019

Sommerwanderung der Rheuma Liga auf die Seiser Alm

Nach der Frühjahrswanderung im Mai traf sich nun wieder die Wandergruppe der Rheuma-Liga Südtirol kürzlich zur gemeinsamen Sommerwanderung auf die Seiser Alm. Zirka 40 Mitglieder der Rheuma-Liga trafen sich beim Parkplatz in Compatsch, wo die Wanderung startete. Bei strahlendem Wetter wanderte die gesellige Gruppe über Almhütten und dem Gölzer Kreuz zur Arnika-Schutzhütte mit herrlichem Rundblick. Dort verbrachten sie beim gemütlichen Zusammensein und musikalischer Untermalung die Mittagspause, wobei ein Karterle nicht fehlen durfte. Auf dem Rückweg strebte die Gruppe noch die etwas höher gelegenen Hexenbänke an und auf ebenem Weg ging es danach noch zum Fillner Kreuz und zurück zum Puflatscher Gasthof, von wo es mit der Gondelbahn zurück zum Parkplatz in Compatsch ging. Dort verabschiedete sich die Gruppe und jeder trat wieder zufrieden seine Heimfahrt an.

„Wer rastet, der rostet“: Dieses Sprichwort kennt beinahe jeder. Für Menschen mit Rheuma trifft es in besonderem Maße zu. Denn durch gezielte Bewegung können sie betroffene Gelenke beweglich halten und einer eventuellen Versteifung vorbeugen. Deshalb ist es wichtig, den gesamten Bewegungsapparat zu kräftigen und beweglich zu halten. Doch Sport tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Psyche gut. Gerade die Bewegung an der frischen Luft kann dabei helfen, den Kopf wieder einmal so richtig freizubekommen und Stress abzubauen. Das eine oder andere Erfolgserlebnis beim Wandern kann das Selbstbewusstsein fördern. Die Rheuma-Liga ist stets bemüht geeignete Bewegungstherapien für die Betroffenen zu organisieren und deshalb sind auch Wanderungen im Programm der Rheuma-Liga fix eingeplant.“ meinen abschließend der Präsident der Rheuma-Liga Günter Stolz und Geschäftsführer Andreas Varesco.

Mit der freundlichen Bitte um Veröffentlichung!

Günter Stolz
Präsident der Rheuma-Liga
348/2891935

Dr. Andreas Varesco
Geschäftsführer der Rheuma-Liga Südtirol
349/7119985