



## Rheuma-Liga Südtirol / PRESSEMITTEILUNG

Frangart 03.09.2021

### Sommerwanderung der Rheuma Liga auf die Plose zur Ochsenalm

Kürzlich traf sich nun wieder die Wandergruppe der Rheuma-Liga Südtirol zur gemeinsamen Sommerwanderung auf die Ochsenalm. Alle Beteiligten freuten sich über das Treffen, um auch über die schwierige Zeit der letzten Monate zu plaudern. Zirka 20 Mitglieder der Rheuma-Liga trafen sich beim Parkplatz Kreuztal, wo die Wanderung startete. Bei strahlendem Wetter wanderte die gesellige Gruppe über den Brixner Höhenweg zur Ochsenalm mit herrlichem Rundblick. Dort verbrachten sie beim gemütlichen Zusammensein die Mittagspause, wobei ein Karterle nicht fehlen durfte. Zurück auf dem Parkplatz, wo die Wanderung endete, 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