

Presseinformation



An die Medienvertreter

Ihr Ansprechpartner
Herr Christian Siebje

Fon: 0 70 83 / 50 05-23
Fax: 0 70 83 / 50 05-11
christian.siebje@badherrenalb.de
www.badherrenalb.de

15. März 2023
Nummer 017 / 2022

„Bernbacher Spaziergänge“ – Gesünder Wandern mit Methode

Mit Bewegungspädagogin Dorothee Jungmann-Schmidt

Bad Herrenalb. Beim Wandern die eigenen Bewegungsabläufe bewusst wahrnehmen und diese dann verinnerlichen, um Schmerzen und Beschwerden zu vermeiden – das erleben die Teilnehmer der „Bernbacher Spaziergänge“, die die Bewegungspädagogin Dorothee Jungmann-Schmidt und die Herrenalber Touristik in diesem Jahr anbieten.

Grundlage des Konzeptes ist eine vom Schweizer Sportwissenschaftler Eric Franklin entwickelte Methode, mit der durch die Konzentration auf bestimmte Aspekte der Gehbewegung in Kombination mit gezielten Geistesbildern eine positive Wirkung auf den Körper ausgeübt werden soll. Im Zusammenspiel aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie wird das Nervensystem angeregt, das Unterbewusstsein neu zu „programmieren“, so dass falsche Bewegungsabläufe vermieden werden. Das schont die Gelenke, beugt Abnutzungserscheinungen und Verletzungen vor und hilft dabei, schmerzfrei zu bleiben oder es wieder zu werden.

Jeder der insgesamt sechs Spaziergänge in diesem Jahr hat seinen eigenen anatomischen Schwerpunkt, zu dem Dorothee Jungmann-Schmidt gezielte Vorstellungsbilder vorschlägt, welche die Teilnehmer dann beim Gehen Schritt für Schritt anwenden können. Los geht es am 18. März, das Wanderthema lautet „Knie ölen beim Gehen“. Um „Schritt für Schritt das Hüftgelenk zu befreien“, wird am 22. April gewandert, während es am 17. Juni „mit fitten Füßen über Stock und Stein“ geht. Am 15. Juli stehen erneut die „geölten Knie“ im Mittelpunkt. Am 30. September liegt der Fokus auf allem, was den „Muskeln beim Gehen und Pausieren guttut“ und am letzten Termin am 21. Oktober darauf, wie man beim „Gehen Schultern und Rücken zum Schmelzen und Schwingen“ bringt. Ausgangspunkt ist immer die Spitzhütte in Bernbach, die Spaziergänge beginnen um 10.15 Uhr und dauern rund drei Stunden. Die Kosten betragen 30 Euro pro Person.

Eine Anmeldung zu den „Bernbacher Spaziergängen“ ist unbedingt erforderlich und kann unter der Rufnummer 07083 5005-55 oder per Email an info@badherrenalb.de vorgenommen werden.

Die Termine in der Übersicht:

Sa 18.03.2023, 10.15 Uhr, Spitzhütte Bernbach: Knie ölen
Sa 22.04.2023, 10.15 Uhr, Spitzhütte Bernbach: Hüftgelenk befreien
Sa 17.06.2023, 10.15 Uhr, Spitzhütte Bernbach: Fitte Füße
Sa 15.07.2023, 10.15 Uhr, Spitzhütte Bernbach: Knie ölen
Sa 30.09.2023, 10.15 Uhr, Spitzhütte Bernbach: Was Muskeln guttut
Sa 21.10.2023, 10.15 Uhr, Spitzhütte Bernbach: Schultern und Rücken

Info für die Presse: Im Anhang finden Sie ein Bild zu Ihrer Verwendung.

Bildunterschrift: Bewegungspädagogin Dorothee Jungmann-Schmidt führt beim Wandern in die Franklin-Methode ein, mit der falsche Bewegungsabläufe vermieden werden.

Bildnachweis: Dorothee Jungmann-Schmidt