

Gut zu Fuß mit der Gesundheit

Wanderurlaub „auf Rezept“ stärkt und entspannt Körper und Geist

„Ein wenig Muskelkater habe ich schon. Aber sonst geht es mir richtig gut“. Der etwas rundliche Mittfünfziger Lars schnürt in aller Ruhe seine Wanderschuhe, streckt sich kurz und macht sich fröhlich lächelnd auf den Weg zu den anderen Teilnehmern des Wanderurlaubs „auf Rezept“, die nach einem leckeren Frühstück gleich die zweite Etappe der insgesamt sechstägigen Aktivtour angehen wird. Der vom Deutschen Wanderverband zertifizierte Gesundheitswanderführer Karl-Heinz Stahl steht schon bereit und macht nach einer freundlichen Begrüßung einige lockere Aufwärmtechniken vor. „Wir wollen gut vorbereitet sein und keine Muskelzerrung riskieren“.

Nach knapp zehn Minuten mit lockeren Dehn- und Laufübungen kann es losgehen. Heute führt die Tour vorbei an alten Wassermühlen, gepflegten Klosterbauten und historischen Hünengräbern mitten durch das idyllische Nettetetal im Osnabrücker Land.

Vom Startpunkt am Hotel Idingshof in Bramsche aus stehen knapp 15 Kilometer Wanderstrecke auf dem Programm. „Das schaffen wir locker“, ist sich der Wanderführer nach einem Blick in die Runde sicher: „Wir werden mitten im Grünen viel Interessantes sehen und können uns auf dem Weg ganz entspannt über das Erlebte austauschen“.

Einige Stunden und Kilometer weiter ist Zeit für eine kurze Rast. Die fröhliche Wandergruppe genießt das vom Hotel vorbereitete Lunchpaket. Der duftende Kaffee weckt neue Energien. Lars ist zu Beginn der Pause noch ein wenig außer Atem und öffnet den Reißverschluss seiner Outdoorjacke: „Jetzt kommt die Sonne heraus und es wird wärmer. „Ist das nicht wunderschön...“. Gerade für Stadtbewohner sei die Wanderung durch die vielfältige Naturlandschaft ein besonderes Erlebnis. Anstelle von hartem Asphalt kann man weiche Wald- und Wiesenwege unter den Füßen spüren. Überall ist Vogelgezwitscher zu hören. Am Himmel ist schon seit Minuten ein stattlicher Bussard zu sehen, der auf seiner Beutejagd das nahegelegene Feld im Visier hat.

Der Wanderurlaub „auf Rezept“ verbindet eine geführte Sechstagestour mit Präventionskursen für die Gesundheit. Je nach Leistungsstand der Teilnehmer führen die auch nach Gesundheitsaspekten ausgewählten Strecken pro Tag zwischen 5 und 15 Kilometer durch die Naturlandschaft. Dazu kommen Kurse zur progressiven Muskelentspannung unter qualifizierter Anleitung, die Körper und Geist fit für die nächste Etappe und auch die Zeit nach dem Wanderurlaub machen. „Das tut richtig gut“, berichtet Lars: „Die Übungen muss ich mir unbedingt merken“.

Start- und Zielorte der sechstägigen Aktivreise wird in den komfortablen Qualitätshotels „Idingshof“ in Bramsche und das „Haus am See“ in Haselünne angeboten. Das Leistungspaket umfasst für insgesamt 345 Euro (in Haselünne) bzw. 375 Euro (in Bramsche) neben fünf Übernachtungen mit Frühstück und abendlichen Zweigang-Menüs auch die Verpflegung für unterwegs. Für den günstigen Komplettpreis sorgt auch ein schöner Zuschuss der gesetzlichen Krankenkassen, die den Wanderurlaub „auf Rezept“ einmal im Jahr mit jeweils 150 Euro pro Teilnehmer sponsern. „Man ist mit netten Menschen an der frischen Luft unterwegs, kann viel Neues erleben und verbessert seine Fitness“, erklärt der Gesundheitswanderführer Karl-Heinz Stahl. Auch nach vielen hundert Kilometern ist für ihn jede weitere Wanderung etwas Besonderes. Das gilt vor allem für den gerade erst erschlossenen Hünenweg, den die Teilnehmer der sechstägigen Aktivreise durch das Emsland und das Osnabrücker Land kennen und schätzen lernen.

Weitere Infos über den Wanderurlaub „auf Rezept“ gibt es bei der Hasetal Touristik GmbH, Langenstraße 33 in Lönigen, unter Telefon 05432/599599 oder im Internet unter www.hasetal.de.