

Bericht zur Frühjahrswanderung am 23. Mai 2026

Am 23. Mai 2026 um 10:00 Uhr begann unsere Frühjahrswanderung, die von Gerd Langanki geführt wurde. Der Ausgangspunkt war der Unterholz Parkplatz, wo sich die Gruppe versammelte. Vor der Wanderung wurde der Blutzucker der Teilnehmer überprüft, um sicherzustellen, dass alle im Blutzuckerzielbereich waren. Die Anwesenheit von Dr. Klare ermöglichte es, dass alle Teilnehmer in einem sicheren und gesundheitlich verantwortungsvollen Rahmen an der Wanderung teilnehmen konnten.





Die Wanderung führte uns zunächst am versteckten Litzelsee vorbei, wo die Teilnehmer die Schönheit des Waldes genießen konnten. Während der Wanderung legten wir an drei Stationen Pausen ein, wo gezielte Übungen für den Schulter-Nackенbereich, die Hüfte und die Knie durchgeführt wurden. Diese Übungen wurden von Helene Ringel angeleitet und trugen dazu bei, die Muskulatur zu lockern und die Beweglichkeit zu fördern. Darüber hinaus wurden auch geistige Übungen integriert. Einige Teilnehmer teilten spontan Sprüche, die für eine heitere und motivierte Stimmung sorgten.



Nach einem kurzen Zwischenstopp setzten wir unseren Weg in Richtung Böhringer See fort. Am See legten wir einen weiteren Zwischenstopp am Campingplatz ein, wo für eine kleine Stärkung nach Wunsch gesorgt wurde. Dies gab den Teilnehmern die Möglichkeit, sich zu erfrischen, ihren Blutzucker zu kontrollieren und neue Energie für den Rückweg zu tanken.



Das Wetter spielte an diesem Tag hervorragend mit: Bei strahlendem Sonnenschein und milden Temperaturen waren die Teilnehmer bestens gelaunt und motiviert.

Nach der Runde um den Böhringer See machten wir uns auf den Rückweg zum Unterholz Parkplatz, wo die Wanderung endete. Es war ein gelungener Tag voller Bewegung, Gemeinschaft und positiver Energie. Wir freuen uns bereits auf die nächste gemeinsame Wanderung im Herbst.

