

Thema: Physiotherapie

Redakteur: Hausberger

Konkret am Berg: Das Wandern

Die heimische Bergwelt hat einiges zu bieten und damit das Abenteuer unbekümmert abläuft gibt es einiges zu beachten. Wandern ist nicht nur ein schönes Hobby, sondern auch besonders gut für Körper und Seele, denn dabei kommt der Körper ordentlich in Schwung. Physiotherapeutin Verena Hackl erklärt, welche Muskeln dabei besonders beansprucht werden. Idealerweise sollte schon vor der Wanderung ein wenig trainiert werden, besonders die Oberschenkelmuskulatur.

O-Ton: Verena Hackl (Physiotherapeutin), Alina Leitinger (Ernährungsberaterin), Christina Lechner (Sportpsychologin)