



Foto: Hans Dumfarth

Bei einer Wanderung konnte die Bevölkerung die Physiobänke ausprobieren.

BEWEGUNG

Physiobänke zur Gesundheitsvorsorge

GALLNEUKIRCHEN. Seit Kurzem sind in Gallneukirchen vier Physiobänke aufgestellt. Sie sollen den Wert von Ruheorten in der heutigen Zeit bewusst machen.

Bei einer Wanderung von Physiobank zu Physiobank zeigten die Gallneukirchner Physiotherapeutinnen die vielfältigen Möglichkeiten der persönlichen Gesundheitsprophylaxe durch die Bänke für jeden Tag. Mit Einblicken ins Herz- Kreislauf- und Krafttraining, Schutz der Wirbelsäule, Körperwahrnehmung und Atmung,

Entspannung und Koordination führte der Weg an der Gusen entlang und weiter durch den Wald zur höchstgelegenen Physiobank beim Hochbehälter der Gallneukirchner Wasserversorgung. Dort konnten sich alle Wanderer mit warmem Tee und Weckerl stärken.

Tägliche Bewegung

„Die Physiobank soll als Ziel für tägliche Bewegung, ob gehend, laufend oder radelnd genutzt werden. Sie kann zum Ausruhen, Genießen, Kraft tanken oder als Übungsplatz in der Natur verwendet werden“, sagt Physiotherapeutin Ingrid Großbötzl. ■