

Abteilung Wandern der TGL

Warum Wandern glücklich macht

Wanderer sind die glücklicheren Menschen. Das ist sogar medizinisch erwiesen: Wandern wirkt präventiv gegen Kummer, Antriebslosigkeit und Depressionen.

Ein Ausflug in die Berge wirkt wie ein hochpotentes Antidepressivum. Mit jedem Höhenmeter entsteigt man ein Stück weit seinem Alltag, lässt Sorgen und Problemchen im Tal zurück. Es ist medizinisch erwiesen, dass Bewegung an der frischen Luft auf das Gehirn wirkt. Studien belegen, dass Wanderer die glücklicheren Menschen sind.

Kein Wunder, denn Wandern regt die Gehirnzellen an, stärkt die Verästelung der Nervenzellen und setzt durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr zusätzliche Energie frei. Doch damit nicht genug!

Eine Studie der Universität Pittsburgh hat ergeben, dass regelmäßiges Wandern das Risiko von altersbedingtem Gedächtnisverlust um 50% minimiert und nebenbei auch noch die Konzentrationsfähigkeit erhöht:

In der Wanderabteilung der TGL sind wir aktuell 35 Wanderfreunde. 2018 und 2019 haben wir den Vorderen Odenwald, die Badische und die Hessische Bergstraße erwandert.

Auch 2020 liegen viele unserer Wanderungen in diesem Bereich.

Wir pflegen eine Gemeinschaft in der jeder Wanderfreund willkommen ist. Wir sind eine Mehrgenerationen Abteilung. Das gesellige Beisammensein gehört für uns zum Wandern dazu. Wir geben jedem Tag die Chance unser schönster zu werden.

Die Touren werden ausgearbeitet und immer durch eine Vor-Tour überprüft. Die Wandere werden rüber Ort, Länge und das Streckenprofil informiert. Nach dem Wandern werden die Touren archiviert und können bei Bedarf abgerufen werden.

Wir wandern traditionell am zweiten Sonntag im Monat.

Zu unseren Veranstaltungen gehört ein Sommerfest, das Glühweinfest bei Margret, das Erbseneintopf-Fest in der TG Halle (auch Weihnachtsfeier genannt) mit dem Jahresrückblick.

Anfang der Jahres findet dann unsere Abteilungssitzung für alle Wanderfreunde statt.

Für 2020 haben wir etwas ganz besonderes vor:

Wir werden am 12.09.2020 für eine Woche nach Mittenwald fahren. Unter dem Karwendel- und Wettersteinmassiv dann unsere Wandertouren durchführen.

Abteilungsleiter Wandern

Eckehard Klein

eckehard-klein@web.de

Mobil: 0157/58291310