



**RHEUMA-LIGA SÜDTIROL**  
ASSOCIAZIONE SUDTIROLESE  
MALATI REUMATICI

## Rheuma-Liga Südtirol

Frangart, 02.09.2022

### Sommerwanderung der Rheuma Liga auf die Waidmannsalm

Nach der Frühjahrswanderung im Mai traf sich nun wieder die Wandergruppe der Rheuma-Liga Südtirol kürzlich zur gemeinsamen Sommerwanderung auf die Waidmannsalm. Zirka 20 Mitglieder der Rheuma-Liga trafen sich beim Parkplatz Falzeben, wo die Wanderung startete. Bei gutem Wetter wanderte die gesellige Gruppe über ein kleines Waldstück zur Waidmannsalm-Hütte mit herrlichem Rundblick. Dort verbrachten sie beim gemütlichen Zusammensein die Mittagspause. Wie immer vergingen das gemeinsame Essen und das gesellige Beisammensein wie im Fluge. Am Parkplatz in Falzeben wieder angekommen, verabschiedeten sich alle und traten zufrieden ihre Heimfahrt an.

„Wer rastet, der rostet“: Dieses Sprichwort kennt beinahe jeder. Für Menschen mit Rheuma trifft es in besonderem Maße zu. Denn durch gezielte Bewegung können sie betroffene Gelenke beweglich halten und einer eventuellen Versteifung vorbeugen.

Deshalb ist es wichtig, den gesamten Bewegungsapparat zu kräftigen und beweglich zu halten. Doch Sport tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Psyche gut. Gerade die Bewegung an der frischen Luft kann dabei helfen, den Kopf wieder einmal so richtig freizubekommen und Stress abzubauen. Das eine oder andere Erfolgserlebnis beim Wandern kann das Selbstbewusstsein fördern. Die Rheuma-Liga ist stets bemüht geeignete Bewegungstherapien für die Betroffenen zu organisieren und deshalb sind auch Wanderungen im Programm der Rheuma-Liga fix eingeplant.“ meinen abschließend der Präsident der Rheuma-Liga Günter Stolz und Geschäftsführer Andreas Varesco.

Mit der freundlichen Bitte um Veröffentlichung!

Günter Stolz  
Präsident der Rheuma-Liga  
348/2891935

Andreas Varesco  
Geschäftsführer der Rheuma-Liga Südtirol  
349/7119985