

Liebe Stallwanger, Wetzelsberger, Landorfer, Schönsteiner..... (Frauen, Männer, Kinder...)

wir laden Sie ganz herzlich ein zu der Aktion „**Stallwang bewegt sich**“, ein gemeinsames Projekt von TSV und Gemeinde.

Was steckt hinter dem Begriff „Stallwang bewegt sich“?

Ganz einfach: Sie -egal aus welchem Ortsteil Sie kommen- bewegen sich gemeinsam mit den anderen Teilnehmern und tun so etwas für Ihre Gesundheit. Das ist das primäre Ziel unserer Aktion. Ganz nebenbei unterstützen Sie durch Ihre Teilnahme ein soziales Projekt in unserer Gemeinde.

Die Gemeinde Stallwang gibt nämlich zu den zurückgelegten Kilometern einen Zuschuss; der TSV übernimmt die Organisation und steht wie die Gemeinde absolut hinter dem Projekt.

Uns beiden, der Gemeinde und dem TSV, ist sehr daran gelegen, Sport in unserer Gemeinde all jenen anzubieten, die sich nicht an den im TSV beheimateten Sportarten beteiligen können.

„Ich bin nicht Mitglied beim TSV.“ Das ist nicht notwendig. Wichtig ist ausschließlich, dass Sie sich ein wenig sportlich betätigen wollen. Sie tun das nicht für den Verein, nicht für die Gemeinde, Sie tun es ganz allein für Ihren Körper, Ihren Geist, Ihre Gesundheit!

Der Gesundheit Zeit einräumen

Mal ehrlich: Wie viel Zeit nehmen Sie sich pro Tag für Ihre Gesundheit? Wir fragen nicht: Wie viel Zeit *opfern* Sie für Ihre Gesundheit? Zeit für die eigene Gesundheit zu „opfern“ ist die falsche Motivation. „**Ich nehme mir heute gemeinsam mit anderen Zeit für meine Gesundheit!**“ Das sollte Ihr Leitspruch sein. Und nein, Sie sind nicht zu alt, zu untalentierte und was sonst noch alles als Begründung für die sportliche Inaktivität herhalten könnte! Sie werden sehen, gemeinsam mit anderen fällt es leicht und es macht vor allem in der Gemeinschaft viel mehr Spaß! So lässt man sich den Sportabend bei temporärer Unlust auch nicht so leicht abkaufen. „Die anderen kommen, also bin ich auch dabei!“

Sportart Nordic Walking

Ach ja, fehlt noch eine Anmerkung zu dem Sport den wir Ihnen ans Herz legen: Nordic Walking, auf Bayerisch „Mit Stöckan geh“. Das ist der Sport, der Ihren ganzen Körper ertüchtigt. Es werden 90 % der Muskulatur angesprochen. Das Vorurteil, Nordic Walking, also das flotte Gehen mit Stöcken, schaut schrecklich aus, gilt für jene nicht mehr, die es mal ausprobiert haben. Garantiert! Nach einigen Einheiten werden Sie feststellen, dass es etwas völlig anderes ist, mit Stöcken unterwegs zu sein, vor allem, wenn Sie es halbwegs richtig anstellen. Die Stöckchen nur hinter sich herzuschleifen, ja, das schaut komisch aus und bringt nix. Keine Angst, wir werden Sie hinsichtlich der richtigen Technik nicht drangsalieren, sondern nur dazu animieren, die Stöcke richtig einzusetzen und damit Ihre Schulterpartie zu beanspruchen.

Streckenprofile für alle

„*Oh mei, so weit wie die umeinanderlaufen, da kann ich nicht mithalten!*“ Auch kein Argument für die Nicht-Teilnahme! Wir bieten verschiedene Streckenlängen an, so dass jede/jeder das richtige Maß finden kann und sich nicht überfordert fühlt. Es soll ja schließlich Spaß machen. In Kleingruppen können angepasste Tempi angeschlagen werden.

Wir werden zwar nicht jede Woche eine neue Strecke gehen, aber für Abwechslung ist garantiert gesorgt. Es ist erstaunlich, wo man da so hinkommt. Im letzten Jahr haben wir mit unserer Nordic-Walking-Gruppe viele tolle Aus- und Anblicke erlebt. Man lernt die eigene Heimat aus anderen Blickwinkeln näher kennen und schätzen. „Da war i ja no nie“ und „**Mensch, duat des guat!**“ waren Aussagen von Teilnehmern unserer relativ kleinen Gruppe.

Idee für „Stallwang bewegt sich“ geboren

Bei unseren Gesprächen (ja, es wird viel geratscht!) kamen wir auf die visionäre Idee, gemeinsam mit der Gemeinde alle Bürger anzusprechen und einzuladen. Es wäre eine tolle Sache, wenn sich möglichst viele beteiligen würden. Und zwar aus allen Orten und Ortsteilen unserer Gemeinde. Wir

werden auch nicht ausschließlich von Stallwang aus aufbrechen. Wir wollen alle Ortschaften als Startpunkte einbeziehen. Es wäre dazu natürlich hilfreich, wenn uns Ortskundige vorab ein paar interessante Strecken verraten könnten.

Wichtig ist auch, es nicht bei einer einmaligen Teilnahme zu belassen. Wir gehen wöchentlich gemeinsam an einem nicht festgelegten Tag. Es hat sich voriges Jahr bewährt, den jeweiligen Geh-Tag der Witterung anzupassen. Wir starten jeweils geschlossen, natürlich unter Einhaltung der wahrscheinlich immer noch geltenden Corona-Vorgaben. Es werden also wohl Kleingruppen unterwegs sein. Hauptsache, wir gehen alle gemeinsam los. Startzeit ist nach 18.00 Uhr.

Zum Abschluss unserer Aktion ist ein gemütlicher Abend geplant. Wir ziehen Bilanz und beschließen gemeinsam, in welches soziale Projekt die finanzielle Unterstützung der Gemeinde einfließen soll.

Die Aktion in Stichpunkten und wichtige Informationen dazu:

Wann geht's los? Ende Mai 2021, vorbehaltlich etwaiger Coroneinschränkungen; wochentags, nach 18.00 Uhr, im Sommer gegen 19.00 Uhr

Alter? Völlig egal, weder nach unten noch nach oben gibt es eine Grenze.

Mitgliedschaft TSV? Nicht erforderlich.

Risiko? Eigentlich keines. Sie kennen Ihren Körper am besten. Vielleicht fragen Sie Ihren Arzt, ob Nordic Walking für Sie was wäre.

Nebenwirkung? Es besteht eine gewisse Suchtgefahr. Wer's amoi daschmeckt hod, bleibt dabei!

Versicherung? Nachdem es keine Vereinsveranstaltung im eigentlichen Sinn ist, gehen alle auf „eigene Gefahr“ mit.

Ausrüstung? Nordic-Walking-Schuhe oder ähnliches Schuhwerk; bequeme Sportkleidung; Nordic-Walking-Stöcke (evtl. im Sportgeschäft beraten lassen; auf Klicksystem am Griff achten), evtl. Trinkflasche mit Gürtelbefestigung.

Kosten? Für die Teilnehmer fallen keine Kosten an.

Anmeldung? Erforderlich! Da wir die Termine flexibel gestalten (Witterung), nutzen wir WhatsApp. Bitte über die **0176 576 22 457** anmelden. Name u. Vorname genügen. Unter dieser Nummer oder unter 09964-1473 gibt Übungsleiter Helmut Schlecht nähere Auskunft. Für Teilnehmer, die nicht über WhatsApp verfügen, finden wir eine Lösung.

Der erste Termin wird in der Zeitung veröffentlicht, danach ist eine Bekanntgabe in der Zeitung aus genantem Grund nicht mehr geplant.

Tiere/Kinderwagen? Gern! Sie gehen halt dann an der Leine oder am Holm :-)

Strecken? Wer ganz kurze Strecken bevorzugt, ist genauso willkommen wie sportlich Ambitionierte. Es gibt genügend Möglichkeiten, kurze Touren zu gehen, z.B. eine Dorfrunde. Darüber hinaus gibt es ausreichend Varianten für bis zu 6 oder 7 Kilometer. Wir werden auch Strecken bis zu etwa 12 Kilometer gehen, Jede/jeder

weiß, dass es bei uns häufig bergauf und bergab geht.
Schon jetzt der Aufruf an alle, gehbare Strecken mit kurzer Beschreibung und Länge (auch mit Abkürzung für Kurz-Geher) bitte per Mail an helmut.schlecht1@freenet.de melden. Danke!

Gemeinde fördert die Aktion? Ja! Die Gemeinde Stallwang wird die zurückgelegten Kilometer bezuschussen. Natürlich wird sich die Förderung an einem bestimmten Budget orientieren. Auf alle Fälle wird sich die Sache lohnen!

Wieso alle gemeinsam? Wir wollen erstens die Gemeinschaft fördern und zweitens die geleisteten Kilometer erfassen. Wir möchten eine Aktion durchführen, die von der Gemeinsamkeit lebt. Selbstverständlich ist es wünschenswert, dass Sie darüber hinaus Sport treiben. Das Kooperationsprojekt „Stallwang bewegt sich“ wollen wir als Interessengruppe erleben, eine Art Aufbruchstimmung erzeugen, ein „Wir-Gefühl“ hervorrufen. Es ist an der Zeit, den um sich greifenden Egoismus abzulegen, die Vorzüge eines Miteinander wieder zu erkennen und zu schätzen. Hochtrabende Aussagen, klar. Aber wir stehen fest hinter diesen. Wir sind guter Dinge, dass es klappt und am Ende ganz viele Bürger sagen: „Es war richtig schee, es hod ma guat do, i bin zufrieden, mein Körper ist es auch!“

Bitte! Machen Sie mit! Bringen Sie jemanden mit! Begeistern Sie auch andere! Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit!

Ihr Bürgermeister

Max Dietl

stellvertretend
für den gesamten
Gemeinderat

Ihr TSV

Erwin Poiger

1. Vorsitzender

Ihr Organisationsteam

um *Helmut Schlecht*