

Voll im Gang – der Stadtparcours Plus



Treffpunkt Dienstag um 10 Uhr bei der Touristeninformation in Rapperswil – es geht weiter ...

Schon der erste Parcours mit Philip Rist ist bestens angelaufen.

Etwa ein Dutzend Teilnehmende nimmt die Stadt unter die Füße und erlebt sie etwa anders. So viele unterschiedliche Bodenbeläge: glatt, rau, Kies, Kopfsteinpflaster, Steinplatten, nasses und trockenes Laub, eben, An- und Abstieg, Treppen ...

Was geschieht mit den Füßen, den Zehen, den Gelenken, dem Atem ...? Gleichgewicht, Koordination, Kraft: spielerisch erleben, neu entdecken, ernsthaft und doch mit grossem Vergnügen dabei sein – Philip macht's möglich, seine Erfahrung und Ideenreichtum sorgen für viel Abwechslung.

Philip regt an, beantwortet Fragen und vermittelt Wissenswertes in gut bekömmlichen Portionen.

Es ist ein Training, welches nicht nach Turnstunde und Leistungssport riecht, sondern sich nach Freude an Bewegung anfühlt, nach draussen sein, miteinander etwas erleben und das so gut in den Alltag integriert werden kann.

Kurzum: es ist ein Gesamtpaket der besonderen Art. Das „Plus“ im Stadtparcours ist mehr als berechtigt, die etwas andere Perspektive auf die Stadt eine echte Bereicherung.

Das Angebot wird von der Fachstelle Alter und Gesundheit der Stadt Rapperswil-Jona angeboten, durchgeführt von Philip Rist und unterstützt von der Gesundheitsberatung RaJoVita.

Es geht weiter, immer am Dienstag, 10 Uhr Start bei der Touristeninformation Rapperswil. Mitmachen für Fr. 2.- oder im Abo für Fr. 15.-. Gut Fuss!

(Bericht Esther Mettler, Gesundheitsberatung RaJoVita, Nov. 19)

