

## Workshops in der Zukunftswerkstatt

ps. Buchholz. Die Zukunftswerkstatt Buchholz nimmt unterhaltung der Abstands- und jener Regeln ihr Kursangebot der auf. In dem außerschulichen Lernstandort in Buchholz (Sprötzer Weg 33f) können der und Jugendliche in den Workshops u. a. einen Kursus zur -Entwicklung belegen, rund das Thema „Technik am Fahrerexperimentieren“ oder mit Mikrocontroller „Calliope“ programmieren. Weitere Anmerkungen unter zukunftsworkstatt.de/programm.

## rotz Corona gute Auftragslage

s). Während die Corona-Pandemie ganze Wirtschaftszweige legt, ist auf Baustellen im Landkreis Harburg weiter viel zu laut. IG Bauen-Agrar-Umwelt (IAU) wurde hier im vergangenen Jahr der Bau von 1.821 Wohnungen genehmigt – 23 Prozent mehr als im Vorjahr. Nun müssten allerdings auch die Beschäftigten in der Branche die Gewerke-Tariffrage für die IG BAU einfordern. Seit dem 19. Mai beginnt die IG BAU ein tages Lohn-Plus“ und eine Häufung der Wegezeiten.

# „Es gibt immer etwas zu entdecken“

## Interview mit dem Wanderführer Hans-Günter Freyer: Wie das Spazierengehen in der näheren Umgebung nicht langweilig wird

(ts). In der Corona-Krise ist das Spazierengehen eine der wenigen Akte der Freiheit. Über den Wert des gemühtlichen Gehens sprach Wochensblatt-Redakteur Thomas Sulzyc in einem Interview per E-Mail mit dem Vorsitzenden der Wanderfreunde Nordheide, Hans-Günter Freyer (75).

**WOCHENBLATT:** Gehen sei die beste Medizin, soll der berühmte griechische Arzt Hippokrates gesagt haben. Hat er recht?

**Hans-Günter Freyer:** Nicht nur Hippokrates hat vor 2.400 Jahren Gehen als die beste Medizin verordnet, sondern auch mein Hausarzt vor 25 Jahren. Er schickte mich auf Wanderschaft anstatt zur Kur und ich bin bis heute sehr dankbar dafür.

Seit ich mich regelmäßig zu Fuß in der Natur bewege, sind viele kleine „Wehwehchen“ verschwunden. Wandern hat einen nachweisbaren Trainingseffekt auf Herz und Gefäße, es stärkt



Wanderführer Hans-Günter Freyer, als das Wandern in der Gruppe noch erlaubt war. Foto: Freyer

den Herzmuskel, bringt den Kreislauf in Schwung und steigert die Ausdauer. Auch die Koordinationsfähigkeit und die Beweglichkeit werden im abwechslungsreichen Gelände trainiert und verbessert.

**WOCHENBLATT:** Wird nach acht Wochen Ausgangesbeschränkungen das Spazierengehen in der Nachbarschaft nicht langweilig? Wie kann man in seiner näheren Umgebung neue Eindrücke gewinnen?

**Hans-Günter Freyer:** Ich bevorzuge das Wandern, die sportliche Art des Spazierengehens. Wanderungen beginnen ab ca. acht Kilometern, einen kürzeren Gehweg bezeichnen wir Wanderer als Spaziergang. Wanderungen in der Nordheide bieten reichlich Abwechslung. Man ist schnell aus der Stadt in Wiese, Wald und Flur und da man als Fußgänger auch mal quer durch das Gelände

gehen kann, gibt es in der Natur immer etwas zu entdecken. Man verläuft sich nicht, sondern erkundet nur neue Wege.

**WOCHENBLATT:** Wie viele Kilometer legen Sie in der Woche beim Spazierengehen zurück?

**Hans-Günter Freyer:** Gesundheitsexperten empfehlen 10.000 Schritte pro Tag, das sind je nach Schrittlänge fünf bis sieben Kilometer. Ich wandere mit meiner Frau circa drei- bis viermal in der Woche acht bis 12 Kilometer, manchmal auch bis 20 Kilometer. Daraus ergeben sich in etwa 40 Kilometer pro Woche.

**WOCHENBLATT:** Gibt es eigentlich „Techniken“ für richtiges Spazierengehen?

**Hans-Günter Freyer:** Es gibt keine besonderen Techniken beim Gehen. Mein Arzt sagt: „Knochen und Muskeln des menschlichen Körpers sind zum Gehen konstruiert, da können Sie nichts kaputt machen!“

Normal sind eine Gehgeschwindigkeit von circa vier Kilometern pro Stunde und Verschnaufpausen spätestens nach einer Stunde. Wichtig sind bequeme feste Schuhe mit dicker

profilierter Laufsohle, bei Matsch oder steinigem Untergrund besser Wanderstiefel.

**WOCHENBLATT:** Spazierengehen ist in Mode – was wird davon nach der Corona-Pandemie bleiben?

**Hans-Günter Freyer:** Corona verschafft Menschen ungewohnte Freizeiten, die manche glücklicherweise zur Bewegung in der Natur nutzen, sei es nun Spazieren gehen oder Wandern. Das mag der Beobachter als Mode bezeichnen, Wandern ist aber ein allgemeiner Trend zu mehr Naturnähe und bewusster gesunder Lebensführung. Unser Verein „Wanderfreunde Nordheide e.V.“ verzeichnet seit Jahren einen stetigen Zuwachs an Mitgliedern, für die jährlich über 300 Wanderveranstaltungen organisiert werden.

Somit kennen sich unsere Vereinsmitglieder in der näheren Umgebung gut aus und finden auch in der Corona-Krise abwechslungsreiche Wege zum Wandern oder auch mal nur zum Spazieren gehen. Nach der Krise gehen wir wieder in Gruppen. Denn gemeinsam mit Freunden macht Wandern besonders viel Spaß!

## Lebensmittel aus der Region bevorzugen

### BUND nennt Internetadressen, um Direktvermarkter vor der eigenen Haustür zu finden

m). Viele Bürger in den Landkreisen Harburg und Stade setzen Langem bewusst auf Regionalität beim Lebensmittelkauf.

Auch Hofläden sind weitgehend noch geöffnet, dort freuen sich die Direktvermarkter aus der Region.

sind unter anderem auf folgenden Internetseiten zu finden: [www.bund.de](#) • Online-Portal für Hof- und

