

# Olsberg als Mekka der Gesundheitswanderer

Die erste Veranstaltung „Gelenkschonendes Wandern“ stößt auf große Resonanz

**Olsberg.** Die erste Sauerländer Gesundheitswanderung „Gelenkschonend Wandern“ war ein riesiger Erfolg. Die große Resonanz hat die Organisationen des SGV Olsberg Touristik und Aqua dann doch etwas überrascht. Mit über 50 Teilnehmern hatte keiner zu hoffen gewagt. Umso größer war die Freude des zertifizierten Gesundheitswanderführers, Ingobert Balkenhol aus Olsberg, alle herzlich zu begrüßen und mit auf die Wanderung nehmen zu können.

Bei herrlichem Frühlingswetter führte die Wanderung entlang der Ruhr. Die vielen Fußgängerbrücken im herrlichen Sonnenschein, ließen von einigen Wanderern den Ausspruch: „Klein Venedig“ hören. Die Teilnehmer der „gelenkschonenden Wanderung“ kamen aus Olsberg und dem gesamten Sauerland angereist.

**Erfischende Kniegüsse**  
Bei bester Stimmung und guter Laune wurde gewandert und fleißig die physiotherapeutischen Übungen durchgeführt. Als Bonbon gab es zum Abschluss der Gesundheitswanderung erfischende Kniegüsse von der Kneipp-Gesundheitstrainerin, Loni Schmidt, im Aqua Olsberg.

## Für das Wanderabzeichen punkten

Ein besonderer Bonus ist, dass Krankenversicherungen Gesundheitswanderungen als Präventionsmaßnahmen anerkennen. Sie punkten für das deutsche Wanderabzeichen pauschal mit zehn km.  
Das Deutsche Wanderabzeichen gibt es seit 2010. Wandern, Gesundheitswandern oder Nordic-Walking



FOTO: VERANSTALTER

**Die Organisatoren freuen sich, dass die erste Veranstatlung auf so große Resonanz gestoßen ist.**

eingeladen. Eine gelenkschonende Gesundheitswanderung dauert circa 60 bis 90 Minuten und umfasst verschiedene Elemente: Wander-einheiten, Bewegungsübungen sowie praktische Tipps zum Thema Gelenkschonung.

## Effektive Übungen

Für die Gesundheit der Gelenke ist es wichtig, dass die muskuläre Balance kontinuierlich verbessert wird. Dafür werden den Teilnehmern der gelenkschonenden Wan-derungen effektive Übungen gezeigt, die sie auch leicht allein nach-machen können.

Durch die mäßige Belastung und den Einbezug vieler verschiedener Muskelpartien leistet das Wandern an sich einen wertvollen Beitrag zur

in Zusammenarbeit mit SGV, Olsberg Touristik und Aqua bietet der vom Deutschen Wanderverband zertifizierte Gesundheitswander-führer, Ingobert Balkenhol, gelenk-schonende Wanderungen in Olsberg an. Während der 60- bis 90-minütigen Wanderung erfahren die Teilnehmer nicht nur Wissenswer-tes zum Thema Gelenkschonung, sondern lernen, mit welchen einfachen Übungen sie Gelenkschmerzen vorbeugen können und wie es sich gelenkschonend wandert.

Im Rahmen dieser Initiative und

Teilnahme im Wander-Fitness-Pass, der beim SGV Olsberg erhältlich ist. Von März bis Mai 2014 finden die Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“ des Deutschen Wanderverbands in Kooperation mit dem Voltaren Gelenk- und Aktiv-Pro-gramm statt.

Für die Teilnahme muss man nicht Mitglied in einem Wanderverein sein. Dokumentiert wird die

Teilnehmer bekommen ein kleines Geschenk

■ **Treffpunkt:** Wandertafel SGV Olsberg (Kurpark gegenüber der Volksbank). Jeden Donnerstag vom 1. März bis 31. Mai jeweils um 14 Uhr (außer Ferien- und Feiertags).

## Gelenkschmerzen vorbeugen

Die gelenkschonenden Wan-derungen richten sich in erster Linie an Wanderbegeisterte, die Gelenkschmerzen vorbeugen wollen. Aber auch von Gelenkschmerzen Betrof-