



Hallenberg



Winterberg



Willingen



Olsberg



Brilon

Jahrgang 39 – Nr. 14  
Mittwoch, 9. April 2014  
Auflage: 34.000 Stück

Medebach

Hallenberg

**DIE Wochenzzeitung**  
Erscheint in den Städten des Altkreises: Brilon, Olsberg, Winterberg, Medebach, Hallenberg und in Willingen

# BRILONER ANZEIGER

Nr. 14 – 9. April 2014

## Olsberg wurde als Mekka der Gesundheitswanderer bestätigt

**Olsberg.** Zur Halbzeit der bundesweiten Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“ des Deutschen Wanderverbands in Kooperation mit dem Voltaren® Gelenk und Aktiv Programm verzeichneten die Sauerländer Veranstalter, SGV-Olsberg, Olsberg-Touristik und Aqua Olsberg, mit Abstand die größte Teilnehmerzahl in Deutschland. Diese außerordentliche Resonanz, sehr zur Freude des Zertifizierten Gesundheitswanderführer/Übungsleiter-B „Prävention“, Ingobert Balkenholt, ist gemäß seiner Aussage Auszeichnung und Ansporn zugleich.

Die Gelenkschonende Gesundheitswanderungen werden auf einer Streckenlänge von drei bis fünf Kilometer durchgeführt. Im Unterschied zum reinen Wandern gibt es an

besonders schönen Plätzen in der Natur gemeinsame physiotherapeutische Übungen, die Koordination, Kraft, Ausdauer, Mobilisation und Ersparnigung verbessern. Die Übungen finden meist im Stehen statt und sind eine Art Gymnastikstunde in der Ruhraue. Durch diese Elemente, Tipps zur Gesundheit zum Thema Gelenkschonung und Ernährung, sind die Voraussetzungen für die Anerkennung als Präventionsport erfüllt.

Alle Gelenkschonenden Gesundheitswanderungen punkten pauschal mit zehn Kilometern für das Deutsche Wanderabzeichen. Jede Teilnahme wird im Wander-Fitness-Pass, der beim SGV-Olsberg kostenfrei erhältlich ist, eingetragen. Schon jetzt ist erkennbar, das Ende

im Mai werden die moderaten Wanderungen etwas länger und die Strecke anspruchsvoller. Leichte Auf- und Abstiege sind zur Verbesserung der Technik und der Kondition erforderlich. Hier kommen die Wanderstöcke dann zum Einsatz. Neben der Überprüfung der eigenen Leistungs- und Belastungsfähigkeit werden Grundsätze der Belastungssteuerung vermittelt. Das Tempo ist so, dass alle bisherigen Teilnehmer weiter dabeibleiben und auch Neinstieger gerne noch mitwandern können. Der Spaß steht klar im Vordergrund.

Die Teilnehmer treffen sich jeden Donnerstag um 14 Uhr (außer Feiertagen). Treffpunkt ist die Wandertafel des SGV Olsberg (Kurpark gegenüber der Volksbank).

Die Teilnehmer treffen sich jeden Donnerstag um 14 Uhr (außer Feiertagen). Treffpunkt ist die Wandertafel des SGV Olsberg (Kurpark gegenüber der Volksbank).