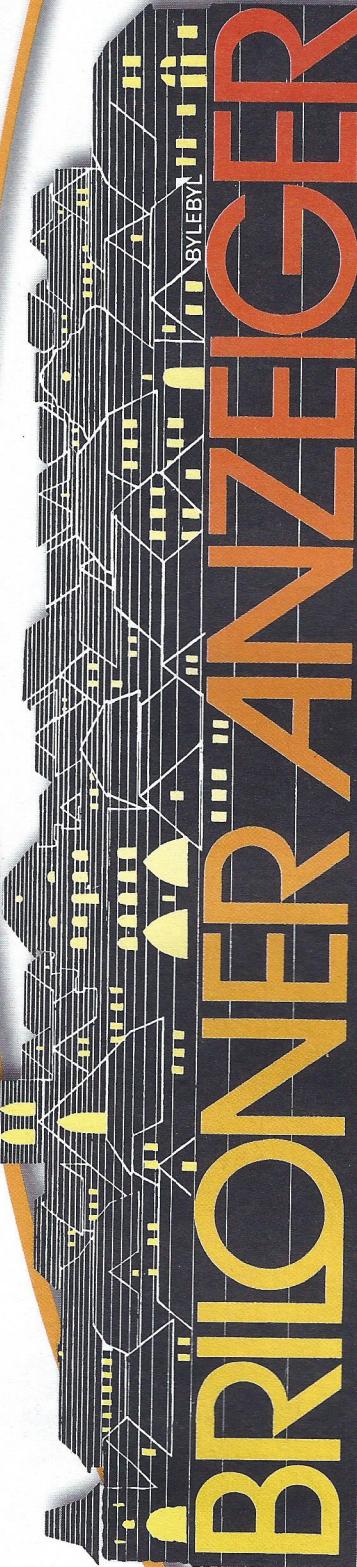


DIE WOCHENZEITUNG

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



Gesundheitswanderungen

Olsberg. Nach der Osterpause drängt es die über 40 Sauerländer Gesundheitswanderer wieder raus in die Natur. Die jetzt etwas längere Strecke ist zur Überprüfung der eigenen Leistungsfähigkeit gut geeignet. Neben den bekannten und beliebten physiotherapeutischen Übungen werden im Infoteil die Grundzüge der Belastungsmessung sowie der Belastungssteuerung vermittelt und natürlich gleich in die Praxis umgesetzt. Leichte Auf- und Abstiege sind zur Verbesserung der Technik und der Kondition erforderlich. Hier kommen die Wanderstöcke dann zum Einsatz. Das Tempo ist so, dass alle bisherigen Teilnehmer weiter dabei bleiben und auch Neueinsteiger gerne noch mitwandern können.

Auch diese Gelenkschonenden Gesundheitswanderungen punkten wieder pauschal mit zehn Kilometern für das Deutsche Wanderverein als Präventionsmaßnahme anerkannt. Jede Teilnahme wird im Wander-Fitness-Pass, der beim

wanderer ein Dauerangebot in Olsberg wahrnehmen. Ihr Präventionsübungsleiter und zertifizierter Gesundheitswanderführer, Ingobert Balkenhol, sagte bereits zusätzliche, kostenfreie Wanderungen im Juni zu. Eine Fortsetzung der beliebten Gesundheitswanderungen für den Herbst wird von den Verantwortlichen des SGV Olsberg zurzeit, hoffentlich wohlwollend, geprüft.

Der Deutsche Wanderverband und Voltaren haben auch für die neuen Teilnehmer wieder das kleine Geschenk (Übungstibel) für die Gesundheitswanderer bereitgestellt, das nach den Wanderungen ausgeteilt wird. Die Teilnahme an den Wanderungen ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Info oder Auskünfte unter der Tel. 02962 908510, E-Mail gesundheitswander@gmx.de.

Treffpunkt ist die Wandertafel SGV Olsberg in der Bahnhofstraße (Kurpark gegenüber der Volksbank).

Gerne würden die Gesundheits-

SGV-Olsberg kostenfrei erhältlich ist, eingetragen. Schon jetzt steht fest, dass Ende Mai bereits die ersten Gesundheitswanderer die Bedingungen für das Deutsche Wanderverein erfüllen werden und der SGV für die fleißigen Präventionssportler das Abzeichen beim Deutschen Wanderverband anfordern kann.

Das Deutsche Wanderverein gibt es seit 2010. Wandern, Gesundheitswandern oder Nordic-Walking sind nur drei Möglichkeiten, mit denen man die Anforderungen erreichen kann. Wichtig ist, dass diese Aktivitäten bei einem dem Deutschen Wanderverband angegeschlossenen Wanderverein durchgeführt werden. Für die Teilnahme muss man nicht Mitglied in einem Wanderverein sein. Ein besonderer Bonus ist, dass Krankenversicherungen Gesundheitswanderungen als Präventionsmaßnahme anerkennen.

Gerne würden die Gesundheits-