



Die Teilnehmer erfuhren während der Wanderungen, mit welchen einfachen Übungen sie Gelenkschmerzen vorbeugen können.

Bundesweit an der Spitze

476 Teilnehmer beim Gesundheitswandern in Olsberg

Olsberg. Ein Riesenerfolg waren die Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“ des Deutschen Wanderverbands in Kooperation mit dem Voltaren® Gelenk + Aktiv Programm, sagen die Veranstalter. Im Rahmen dieser Initiative und in Zusammenarbeit des SGV Olsberg sowie dem vom Deutschen Wanderverband zertifizierten Gesundheitswanderführer/Übungsleiter-B „Prävention“, Ingobert Balkenhol, boten sie gelenkschonende Wanderungen in Olsberg an.

Während der 90- bis 120-minütigen Wanderung erfuhren die Teilnehmer nicht nur Wissenswertes zum Thema Gelenkschonung, sondern lernten, mit welchen einfachen Übungen sie Gelenkschmerzen vorbeugen können und wie es sich gelenkschonend wandert.

Der ursprüngliche Aktionszeitraum von März bis Mai (an dem sich die Touristik und das Aqua Olsberg beteiligten) wurde auf vielfachen Wunsch

der Teilnehmer vom SGV Olsberg bis zu den Sommerferien verlängert.

Bei der Abschlusswanderung vor der Sommerpause machten sich 34 Gesundheitswanderer bei strahlendem Sonnenschein auf den Weg zum Eisenberg. Hier wurden sie von den Aktiven des SGV zum gemütlichen Beisammensein mit Kaffee und frischen Waffeln willkommen geheißen. Als Rainer Albaum dann noch mit Gitarre und Gesang die Gesundheitswanderer erfreute, war die Stimmung auf dem Höhepunkt.

Gesamtteilnehmerzahl bei 476 Personen

Die Gesamtteilnehmerzahl lag bei 476 Personen. „Damit lagen wir bundesweit mit an der Spitze. Hieraus ergibt sich auch die Verpflichtung, eine Fortführung des Angebots zu erstellen“, sagte der Gesundheitswanderführer, Ingobert Balkenhol.

Der Deutsche Wanderverband und das Voltaren® Ge-

lenk + Aktiv Programm suchen für ein Tourenbuch die schönsten gelenkschonenden Wandertouren, die dann im Kompass Verlag veröffentlicht werden. Hierfür hat Ingobert Balkenhol mit seinem Team zwei Touren eingereicht. „Ob und welche berücksichtigt wird, Ochsenberg oder Hochheide, beide haben ihren eigenen Reiz, werden wir sehen. Deutschland ist schön und von den vielen Tourenvorschlägen können nur zehn berücksichtigt werden.“

Über 20 Gesundheitswanderer haben bereits jetzt die Bedingungen für das Deutsche Wanderabzeichen erfüllt. Bis zum Winter kommen bestimmt noch viele Kilometer dazu. Die Verleihung der Urkunden und Abzeichen werden vom Vorsitzenden des SGV Olsberg, Karl-Heinz Entian, in einer Feierstunde vorgenommen werden.

Die nächste ehrenamtliche Gesundheitswanderung wird am Sonntag, 21. September, in Siedlinghausen angeboten. Treffpunkt ist um 14 Uhr an der SGV-Hütte „Am Röbbeken“. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Info: ☎ 0 29 62/90 85 10.

18. Jahrg. · 20.07.2014 · 083 · MID

SAUERLANDKURIER



für Brilon, Olsberg, Willingen, Meschede, Bestwig und Umgebung

Geschäftsstellen: Zeughausstr. 7, 59872 Meschede, Tel. 02 91/9 99 10, Fax 02 91/99 91 10 · meschede@sauerlandkurier.de
Springstraße 1, 59929 Brilon, Tel. 0 29 61/97 72 80 · brilon@sauerlandkurier.de · www.sauerlandkurier.de

Auflage sonntags: SAUERLANDKURIER ca. 203.050 Exempl. + SIEGERLANDKURIER & Kurier am Sonntag ca. 134.939 Exempl. = 337.989 Exemplare