

DIE Wochenzeitung

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



Brilon



Olsberg



Willingen



Winterberg



Medebach



Hallenberg

Briloner
Anzeiger
HIER online

BRILON
totallokal.de

Jahrgang 40 – Nr. 12
Mittwoch, 1. April 2015
Auflage: 34.000 Stück



Gelenkschonendes Gesundheitswandern gestartet

Olsberg. Am 17. März fand die erste Gesundheitswanderung anlässlich der Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“ des Deutschen Wanderverbands in Kooperation mit dem Voltaren® Gelenk + Aktiv Programm statt. Im Rahmen dieser Initiative und in Zusammenarbeit des SGV Olsberg sowie dem vom Deutschen Wanderverband zertifizierten Gesundheitswanderführer, Ingobert Balkenhol, bieten sie gelenkschonende Wanderungen ehrenamtlich in Olsberg an. Während der ca. 90-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.

Bei den beiden Auftaktwanderungen lag die Gesamtteilnehmerzahl bereits bei über 158 Personen. Damit jeder Teilnehmer gemäß seiner individuellen Konstitution teilnehmen kann, werden immer zwei Gruppen gebildet. Um 14 Uhr ist eine sehr leichte Gelenkschonende Gesundheitswanderung für Mitwanderer mit verringerter Belastungsfähigkeit oder bewegungsunsichere Teilnehmer. Anschließend um 16 Uhr findet die Gelenkschonende Gesundheitswanderung für Wanderer mit normaler Belastungsfähigkeit und sportlich Aktive statt.

Damit lagen die Sauerländer Gesundheitswanderer, wie bereits 2014, bundesweit an der Spitze. Lt. Aussage des zertifizierten Gesundheitswanderführers, Ingobert Bal-

kenhol, ist dies ein hervorragendes Beispiel für den Zusammenhalt im ländlichen Raum. Die Teilnehmer kommen aus dem gesamten HSK, von Meschede bis Brilon, Winterberg, Willingen und auch viele Olsberger sowie natürlich aus allen dazugehörigen Ortsteilen.

Besonders hervorzuheben ist das Engagement des SGV Bezirksvorsitzenden Oberruhr, Heinz Wiemann, der mit seiner Gesundheitswandergruppe aus Nuttlar zum guten Gelingen beiträgt. Wie er zu sagen pflegt: nicht jeder kocht sein Süppchen – gemeinsam sind wir stark.

Das Gelenkschonende Gesundheitswandern stößt auf sehr großes Interesse. So wurden die Gesundheitswanderer bei einer Wanderung von einem TV-Team begleitet, um den Zuschauern vorzustellen, wie Gelenkschonendes Gesundheitswandern funktioniert (inklusive physiotherapeutischer Übungen) und zu erläutern, wie und wo man so etwas machen kann. Der Deutsche Wanderverband und Voltaren haben ein kleines Geschenk (Übungsfibel) für die Gesundheitswanderer bereitgestellt, die nach einer der nächsten Wanderungen ausgeteilt werden. Auskünfte/Info: Tel.: 02962 908510, eMail: gesundheitswandern@gmx.de.

Die Teilnahme an den Wanderungen ist kostenlos. Treffpunkt: Wandertafel SGV Olsberg (Kurpark gegenüber Stadtgespräch, Bahnhofstr. 11).

Jeden Dienstag bis 11. August jeweils um 14 und 16 Uhr (außer am 16. u. 23. Juni).