

19. Jahrg. · 03.05.2015 · 083 · MB

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. **204.400** Exempl. + SIEGERLANDKURIER & Kurier am Sonntag ca. **135.250** Exempl. = **339.650** Exemplare

Die Gelenke schonen

SGV Olsberg bietet Gesundheitswanderung an

Olsberg.
In ganz Deutschland finden bis August die Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“ statt. In Olsberg gibt es dieses Angebot immer dienstags um 14 und um 16 Uhr.

Die Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“ bieten den Genuss frischer Luft, das Erleben der Natur, Spaß und etwas Gutes für die Gesundheit.

Der zertifizierte Gesundheitswanderführer Ingobert Balkenhol bietet diese 90-minütige Tour durch die Ruhrauen an. Sie wird durch physiotherapeutische Übungen abgerundet, die die Balance schulen, die Muskeln kräftigen und die Gelenke stabilisieren und schonen.

Die Wanderung um 14 Uhr wird moderat sein, die um 16 Uhr sportlich. Treffpunkt ist an der SGV-Wandertafel Olsberg im Kurpark (gegenüber Gasthof Stadtgespräch), Bahnhofstraße 11. Jeder, der gerne aktiv ist und sich fit halten möchte, ist eingeladen. Die gelenkfreundliche Ausrichtung macht die Aktion ideal für Menschen mit Gelenkschmerzen.

Die Gruppe um 16 Uhr (sportlich) lernt neben der „Waldroute“ auch Abschnitte des Kneipp-Weges kennen. „Das Besondere an diesen Gelenkschonenden Wanderun-

gen ist, dass hierfür keine Kosten entstehen und das jeder das Deutsche Wanderabzeichen erwerben kann“, betonen Heinz Wiemann, Vorsitzender des SGVB-Bezirks Oberruhr und Karl-Heinz Entian vom SGV in Olsberg.

Zur Halbzeit haben bereits über 350 Gesundheitswanderer teilgenommen. Mit dieser Teilnehmerzahl für ein Präventionssport-Angebot liegen die Sauerländer bundesweit wie im Vorjahr an der Spitze. Für die gelenkschonende Wanderung sind festes Schuhwerk sowie wetterfeste und bequeme Freizeitbekleidung erforderlich. Weitere Informationen unter www.sgv-olsberg.de oder ☎ 0 29 62/90 85 10.



In freier Natur etwas Gutes für sich tun: „Gelenkschonend wandern“ können Interessierte immer dienstags bis zum August.