



Aktuell

Südwestfälische Politprominenz nahm an den Sauerländern Gesundheitswanderungen teil

[14. August 2015 Ulrich Trommer](#)

Brilon-Totallokal: „Let`s go – jeder Schritt hält fit“...

brilon-totallokal: Die heimischen Abgeordneten, Herr Dr. Peter Liese MdEP (CDU) und Herr Dirk Wiese MdB (SPD) nahmen am 04. und 11.08.15 an den gelenkschonenden Gesundheitswanderungen in Olsberg teil. Diese Wanderungen finden im Aktionsprogramm „Let`s go – jeder Schritt hält fit“ des Deutschen Wanderverbandes (DWV) statt.

Gesundheitswanderungen werden auf einer Streckenlänge von fünf bis sieben Kilometern durchgeführt. Im Unterschied zum reinen Wandern gibt es an besonders schönen Plätzen in der Landschaft gemeinsame physiotherapeutische Übungen, die Koordination, Kraft, Ausdauer sowie auch Mobilisation und Entspannung verbessern. Die Übungen finden meist im Stehen statt und sind eine Art Gymnastikstunde in der Natur. Durch diese Elemente – Tipps zur Gesundheit, zum Thema Gelenkschonung und Ernährung – sind die Voraussetzungen für die Anerkennung als Präventionsprogramm erfüllt.

Am 11.08.2015 wurde bereits der 1000 Mitwanderer dieses Jahr in Olsberg begrüßt. Diese überwältigende Resonanz nahmen die heimischen Politiker Herr Dr. Liese (CDU) und Herr Wiese (SPD) sowie Vertreter der Wanderverbände, Frau Merkel, Gesundheitsreferentin des DWV und Herr Schmidt, Hauptgeschäftsführer des SGV, zum Anlass, sich in Olsberg persönlich zu informieren. Nach einer herzlichen Begrüßung durch Bürgermeister Wolfgang Fischer, der sehr stolz auf das Wanderprojekt in seiner Gesundheitsstadt Olsberg ist, sprachen die Experten ihre Grußworte zu den Wanderern und informierten kurz über die aktuellen Themen bevor sie mit auf die Gesundheitswanderung gingen.

Der zertifizierte Gesundheitswanderführer (DWV), Ingobert Balkenhol, nahm in gewohnt fachkundiger Weise die 30 köpfige Wandergruppe mit auf den Rundweg. Beide Politiker stellten bei den Wanderungen viele Fragen und ließen sich das Programm ausführlich erläutern. Hierbei legten sie bereits großes Fachwissen an den Tag. Die Schwerpunkte lagen bei Herrn Dr. Liese insbesondere auf den medizinischen Aspekten des gelenkschonenden Gesundheitswanderns als Prävention und Herrn Wiese interessierte sich stark für das Wandern und das Programm des SGV. Aber auch bei den physiotherapeutischen Übungen ließ die Politprominenz keine Zweifel an ihrer Fitness aufkommen und beteiligten sich intensiv. Bei den informellen Gesprächen mit den Wanderern kam schnell heraus, dass Beide passionierte Wanderer sind und bereits einiges vorzuweisen haben. Hier im Sauerland kann bei so sympathischen Volksvertretern von Politikverdrossenheit keine Rede sein. Im Gegenteil, ein Mitwanderer brachte es auf den Punkt: „Das sind zwei Politiker von uns Sauerländern – für uns Sauerländer“.

Frau Christine Merkel, Expertin in Sachen Gesundheit, beim DWV und Herr Christian Schmidt, SGV Hauptgeschäftsführer, konnten den Gesundheitswanderern viel Fachwissen, aber auch interessante Informationen und Neues zum Wandern in persönlichen Gesprächen vermitteln. Insgesamt stärkten beide Experten dem Programm den Rücken und bezeichneten im Hinblick auf den demographischen Wandel derartige Programme ausdrücklich als „besonders wertvoll“. Aber auch die zukünftige Spitze der Pyramide liegt dem DWV am Herzen, daher wird in Kürze ein vergleichbares Programm für Vorschulkinder vorgestellt. Denn Gesundheit von Anfang an ist der Grundstein für eine gelungene und fitte Zukunft.

Auskünfte/Info: Tel.:(02962) 908510, eMail: gesundheitswandern@gmx.de.

Bericht : brilon-totallokal.de - Ihr Nachrichtenmagazin aus Brilon

