



Risiken unterschätzt
Abschlussbericht zum Learjet -
Absturz in Elpe liegt vor - Region



„Prägende Figur“
DFB trauert um früheren Präsi -
denten Mayer - Vorfelder - Leute

MITTWOCH, 19. AUGUST 2015 | NR. 191 | 34. WOCHE

WWW.WESTFALENPOST.DE

Übungen für Kraft und Ausdauer an schönen Plätzen

Dr. Peter Liese (CDU) und Dirk Wiese (SPD) nehmen an den gelenkschonenden Gesundheitswanderungen in Olsberg teil

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

Koordination verbessern

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



Die heimische Abgeordnete Dr. Peter Liese (CDU) informiert sich bei den Gesundheitswanderungen in Olsberg zum Thema Gelenkschonung und Ernährung.

FOTO: VERANSTALTER

zur Gesundheit, zum Thema Gelenkschonung und Ernährung - sind die Voraussetzungen für die Anerkennung als Präventionsprogramm erfüllt.

Jetzt wurde bereits der 1000. Mitwanderer dieses Jahr in Olsberg begrüßt. Diese überwältigende Resonanz nahmen die heimischen Politiker Dr. Liese (CDU) und Dirk 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 Grüßworte zu den Wanderern und informierten kurz über die aktuellen Themen bevor sie mit auf die Gesundheitswanderung gingen.

Der zertifizierte Gesundheitswan-

derführer (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 Dr. Liese insbesondere auf den medizinischen Aspekten des gelenkschonenden Gesundheitswanderns als Prävention und Wiese inte-

Passionierte Wanderer

Bei den informellen Gesprächen mit den Wanderern kam schnell heraus, das 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“.

 Weitere Informationen zum Gesundheitswandern gibt es unter ☎ 02962 908510, oder per E-Mail: gesundheitswandern@gmx.de.