



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

Geschäftsstelle: Zeughausstr. 7, 59872 Meschede, Tel. 02 91/9 99 10 · meschede@sauerlandkurier.de

Redaktion: Steinweg 7, 59929 Brilon, Tel. 0 29 61/97 72 80 · brilon@sauerlandkurier.de · www.sauerlandkurier.de

Druckauflage sonntags: SAUERLANDKURIER ca. 205.400 Exempl. + SIEGERLANDKURIER & Kurier zum Sonntag ca. 135.960 Exempl. = 341.360 Exemplare

Seite 12 - 20.03.16

www.sauerlandkurier.de

## Gelenkschonend Wandern in Nuttlar

Strecken für Anfänger und Fortgeschrittene: „Sauerländer Gesundheitswanderungen“ stehen bevor

**Nuttlar.** Abschalten vom Alltagsstress und die Nähe zur Natur spüren: Es gibt viele gute Gründe, sich die Wanderschuhe zu schnüren. Doch was tun, wenn während oder nach den Touren die Gelenke schmerzen? Von März bis Mai finden wieder die Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“ des Deutschen Wanderverbands (DWW) statt.

Auch in Nuttlar können Interessierte das gelenkschonende Wandern ausprobieren. Dazu bietet Ingobert Balckenhol, zertifizierter Gesundheitswanderführer des DWW, ab Mittwoch, 23. März, solche Wanderungen an. Los geht es um 13.30 Uhr an der Evenkopf-Hütte des SGV (Rüthener Straße). Alle Interessierten, egal ob mit Gelenkschmerzen oder ohne, sind zum Mitwandern der gelenk-

freundlichen Strecke eingeladen. Die Wanderung wird etwa 90 Minuten dauern und durch den schönen Naturpark Arnsberger Wald führen.

### Festes Schuhwerk ist erforderlich

„Das Besondere an diesen gelenkschonenden Wanderungen ist, dass sie speziell für Anfänger und ungelübte Wan-

derer sehr moderat durchgeführt wird“, betont Heinz Wiemann, der Vorsitzende des SGV-Bezirks Oberruhr und Mitinitiator der „Sauerländer Gesundheitswanderungen“.

Die sportlichen und geübten Wanderer starten immer anschließend um 15.30 Uhr zu ihren Wanderungen auf anspruchsvolleren Strecken. Für die gelenkschonende Wanderung sind lediglich fes-

tes Schuhwerk sowie weitere feste und bequeme Freizeitbekleidung erforderlich. Die SGV-Wanderführer Brigitte Eilinghoff, Gerhard Friedhoff und Bernd Spindler werden die „Sauerländer Gesundheitswanderer“ begleiten. Weitere Termine sind jeweils mittwochs am 30. März, 20. April und 27. April, jeweils um 13.30 Uhr (moderat) und 15.30 Uhr (sportlich).