

WESTFALENPOST

DIENSTAG | 11. OKTOBER 2016

ZEITUNG FÜR DAS HOCHSAUERLAND

Rechtsberatung bei der KAB

Morgen Termin in Meschede

Meschede. Zum nächsten Rechtsberatungs-Termin in Sachen Arbeits- und Sozialrecht mit Erstberater Heinz Eickelmann lädt der KAB-Bezirksverband Hochsauerland seine Mitglieder für Mittwoch, 12. Oktober, in der Zeit von 16 bis 18 Uhr in die Katholische Begegnungsstätte St. Walburga in Meschede in der Emhildsstraße 9 ein.

Anmeldungen für Terminabsprachen nimmt das Regionalbüro West in Dortmund unter ☎ 0231-95 095 47 oder per E-Mail an west@kab-paderborn.de. Alternativ ist eine Anmeldung über den Vorsitzenden der örtlichen KAB, Reiner Lange, unter ☎ 0291-2140 oder per E-Mail an reinerlange2@gmx.de möglich. Eine Erstberatung für Nichtmitglieder ist auch möglich.

Mit jedem Schritt Herz und Kreislauf stärken

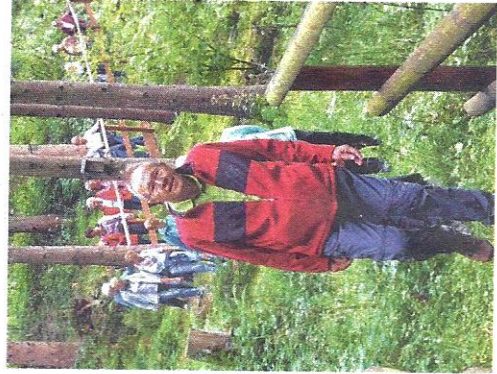
Gesundheitswandern mit Übungen unterwegs. Bundesweites Programm. Aktionstag in Bestwig

Bestwig. Viele Sauerländer nahmen am Aktionsprogramm „Gesundheitswandern“ teil. Bundesweit konnten dabei zertifizierte Gesundheitswanderungen ausprobiert wer-

den. Die Wanderungen, bei denen der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht, gehören zur Bewegungsmotivinitiative des Deutschen Wanderverbandes „Let's go – jeder Schritt hält fit“.

Zertifizierter Führer

Unter Leitung des zertifizierten Gesundheitswanderführers (DWV), Ingoert Balkenhol, begrüßte das Team der Wanderführer des SGV Nuttlar, Brigitte Eilinghoff, Gerhard Friedhoff und Bernd Spindeldreher, die Gesundheitswanderer zum Aktionstag zu zwei verschiedenen Wanderungen – eine zum 125-jährigen Jubiläum des SGV als exemplarische Gesundheitswanderung zum Kennenlernen, eine weitere in zwei Gruppen, als moderate und als sportliche Gesundheitswanderung. Diese Wanderung für alle Gesundheitsinteressierten „Schnupper-



Gesundheitswanderer auf Tour: Leistungsdruck gibt es dabei nicht. FOTO: PRIVAT

wanderer“ fand unter reger Beteiligung der erfahrenen Gesundheitswanderer aus Nuttlar statt.

Gesundheitswanderungen oder auch „Walk to Balance“ ist Freude an der Natur und Bewegung in der Natur für die Gesundheit. Diese Wanderungen kombinieren kurze Strecken zu Fuß mit ausgewählten physiotherapeutischen Übungen, die die Balance im körperlichen und seelischen Sinne schulen, den Körper beweglich machen, kräftigen und entspannen. Besonders Menschen, die selten oder keinen Sport treiben, sich wenig bewegen, aber einmal ohne Leistungsdruck etwas Gutes für ihre Gesundheit tun möchten, können von dem Angebot profitieren. Spezialkleidung oder besondere Ausrüstung ist beim Gesundheitswandern nicht nötig, es reichen wetterfeste, bequeme Freizeitkleidung und feste Schuhe mit

gutem Profil. Das Gesundheitswandern gehört seit seiner Einführung 2009 vielerorts zum etablierten Aktivprogramm. Ute Dicks, Geschäftsführerin des Deutschen Wanderverbandes: „Das vom Deutschen Wanderverband zertifizierte Gesundheitswandern ist sehr erfolgreich. Gerade die Verbindung von Wandern und Gesundheit spricht viele Menschen an. Gesundheitswandern macht nicht nur Spaß, sondern wirkt sich auch nachweislich positiv auf die Gesundheit aus.“

Studie als Grundlage

Grundlage für die schnelle Etablierung dieser aktiven Freizeitbeschäftigung war eine Studie der Uni Halle-Wittenberg, die eindeutig gezeigt hat, dass die Wanderungen schon nach kurzer Zeit sehr wirksam sind, indem sie zum Beispiel Herz und Kreislauf stärken.