

Let's go –jeder Schritt hält fit



Winterberg-Totallokal: Gesundheitswandern mit Qualitätssiegel ausgezeichnet

winterberg-totallokal: Olsberg - Der Deutsche Olympische Sportbund hat das anspruchsvolle Präventionssportangebot des SGV in Zusammenarbeit mit dem TSV Bigge-Olsberg mit dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ ausgezeichnet. Der Olsberger Übungsleiter-B und zertifizierte Gesundheitswanderführer (DWV), Ingobert Balkenhol, erhielt für das Programm Let's go –jeder Schritt hält fit, bundesweit als Erster und bisher Einziger das Qualitätssiegel des organisierten Sports für das Gesundheitswandern.

Das Qualitätssiegel des organisierten Sports – SPORT PRO GESUNDHEIT

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, welches gesundheitsorientierte Sportangebote auszeichnet, wurde vom DOSB gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich ein großer Prozentsatz der Gesundheitskosten durch Prävention vermeiden lässt. Zugleich ist unstrittig, dass Bewegung und Sport zentrale Bestandteile einer erfolgreichen Prävention sind. SPORT PRO GESUNDHEIT verfolgt daher kurzfristige Ziele wie die Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen sowie die Verminderung von Risikofaktoren. Im Kern zielen die Bemühungen von SPORT PRO GESUNDHEIT aber auf eine langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivität sowie die Bildung einer eigenen Gesundheitskompetenz; auf eine Nachhaltigkeit also, die sich im Idealfall im lebenslangen Sporttreiben äußert.

In besonderem Maße gilt dies für Menschen, die nie oder lange nicht mehr Sport getrieben haben. Sie auf ihrem Weg vom „Nicht-Sportler“ zum „Präventionssportler“ zu begleiten, ist Anspruch und Ansporn zugleich.

Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, erfüllen sowohl die Kurse, die mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet werden, wie auch deren Übungsleiterinnen und Übungsleiter, als auch die anbietenden Vereine bestimmte Qualitätskriterien.

Das Gelenkschonende Gesundheitswandern stößt auf sehr großes Interesse. Immer mehr Sauerländer treffen sich in Olsberg um teilzunehmen. Die Teilnahme an den Wanderungen ist kostenlos. Treffpunkt: Wandertafel SGV Olsberg (Kurpark gegenüber Stadtgespräch, Bahnhofstr. 11). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Let´s go –jeder Schritt hält fit.

Jeden Dienstag bis 11.08.2015 jeweils um: **14:00** und **16:00 Uhr** (nicht 16./23.06.15)
Auskünfte/Info: Tel.:(02962) 908510, eMail: gesundheitswandern@gmx.de.

- Um 14:00 Uhr ist eine sehr leichte „Gelenkschonende Gesundheitswanderung“ für Mitwanderer mit verringerter Belastungsfähigkeit oder bewegungsunsichere Teilnehmer.

- Um 16:00 Uhr findet die „Gelenkschonende Gesundheitswanderung“ für Wanderer mit normaler Belastungsfähigkeit oder sportlich Aktive statt.

Bericht von: winterberg-totallokal.de - Ihr Nachrichtenmagazin aus Winterberg

