

Sauerländer Gesundheitswanderer starten die Saison 2017

 brilon-totallokal.de/2017/04/07/sauerlaender-gesundheitswanderer-starten-die-saison-2017/

Angela
Brüggemann

7.4.2017



•  teilen 9

Brilon-Totallokal: Von April bis September 2017 finden endlich wieder die beliebten Gesundheitswanderungen statt

brilon-totallokal: Von April bis September 2017 finden endlich wieder die beliebten Gesundheitswanderungen (zertifiziert nach DWV) des SGV-Bezirks Oberruhr in Kooperation mit der Tourismus Brilon Olsberg GmbH statt. Der zertifizierte Gesundheitswanderführer, Ingobert Balkenhol (Olsberg) und sein bewährtes Team (allesamt Wanderführer des SGV) Brigitte Eilinghoff, Gerhard Friedhoff und Bernd Spindeldreher (Nuttlar) werden dieses Jahr zusätzlich von Johannes Wrede (Brilon), unterstützt. Während der jeweils ca. 90 minütigen Wanderungen erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur Wissenswertes zum Thema Gesundheit und Bewegung, sondern lernen mit welchen einfachen Übungen sie Gelenkschmerzen vorbeugen können und wie einfach es ist, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Die Sauerländer Gesundheitswanderinnen und -wanderer treffen sich in der Regel jeden 2. und 4. Dienstag im Monat – um 13.30 Uhr moderat und um 15.30 Uhr sportlich. Sie gehen verschiedene Strecken im heimischen Wald, die rechtzeitig mit dem Treffpunkt durch Olsberg Brilon Touristik, den SGV und den Briloner Anzeiger bekanntgegeben werden. Diese und aktuelle Informationen gibt es auch im Internet unter Wandern www.philippstollen.de. Gesundheitswandern wird belohnt Ein besonderer Bonus ist auch in diesem Jahr, dass viele Krankenversicherungen die Gesundheitswanderungen als Präventionsmaßnahme anerkennen. Damit punkten Sie

als Teilnehmerin bzw. als Teilnehmer für das deutsche Wanderabzeichen pauschal mit 10 km. Das Deutsche Wanderabzeichen gibt es seit 2010. Wandern, Gesundheitswandern oder Nordic-Walking sind nur drei der Möglichkeiten, mit denen man die Anforderungen erreichen kann.

Wichtig ist, dass diese Aktivitäten bei einem dem Deutschen Wanderverband angeschlossenen Wanderverein durchgeführt werden. Für die Teilnahme muss man selbst nicht Mitglied in einem Wanderverein sein. Dokumentiert wird die Teilnahme im Wander-Fitness-Pass, der beim SGV gratis erhältlich ist.

Über 50 Gesundheitswanderinnen und Wanderer haben im Vorjahr bereits die Bedingungen für das Deutsche Wanderabzeichen erfüllt und Urkunde und Abzeichen verliehen bekommen. Let's go – jeder Schritt hält fit Gesundheitswandern gehört weiterhin zum Bewegungsprogramm des Deutschen Wanderverbandes „Let's go – jeder Schritt hält fit“. Der DWV als Fachverband für das Wandern in Deutschland stellt sich den durch Bewegungsmangel, Stress und demographische Entwicklungen verursachten gesellschaftspolitischen Herausforderungen, denn: 45% der Frauen und 46% der Männer legen nur 1-2 Kilometer pro Tag zurück über 50% der Bevölkerung klagt über Stress dieser Bewegungsmangel und Stress haben gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen und verursachen hohe Kosten für das Gesundheitssystem Sportärztinnen und -ärzte fordern Sportorganisationen und Vereine dazu auf, älteren Menschen gesundheitsorientierte Sportangebote anzubieten Frau Christine Merkel, Expertin in Sachen Gesundheit beim DWV, und Herr Christian Schmidt, SGV Hauptgeschäftsführer, stärkten dem Programm den Rücken und bezeichnen im Hinblick auf den demographischen Wandel diese Programme ausdrücklich als „besonders wertvoll“.

Gesundheitswandern bedeutet für Sie: behutsam die Ausdauer zu trainieren zu lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen beim Wandern den Alltag hinter sich zu lassen einzelne Muskelpartien zu kräftigen den eigenen Körper kennen zu lernen Tipps und Tricks für mehr Bewegung im täglichen Leben zu bekommen mit Gleichgesinnten Erfahrungen auszutauschen die Natur im Wandel der Jahreszeiten zu erleben sich selbst etwas Gutes tun das Gewicht im Zaum zu halten seine Grenzen zu erweitern die Seele baumeln zu lassen Spaß zu haben und viel zu lachen!

Die Teilnahme an den Wanderungen ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Gäste, Neueinsteiger und Neugierige sind ebenfalls herzlich willkommen. Geben auch Sie sich einen Ruck und schnuppern Sie einfach mal rein. Über 1.500 Teilnehmer in den beiden letzten Jahren haben sich nicht geirrt! Info oder Auskünfte gerne unter der Tel.-Nr. (02962) 908510 oder per Mail: gesundheitswandern@gmx.de

Folgende Termine stehen bereits fest:

25.04.17 **13.30 h** moderate Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59939 Olsberg,

Ruhrstr. 32, (Olsberg Touristik)

15.30 h sportliche Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59939 Olsberg,

Ruhrstr. 32, (Olsberg Touristik)

09.05.17 **13.30 h** moderate Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59909 Nuttlar,

Evenkopf-Hütte (Rüthener Str./L776)

15.30 h sportliche Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59909 Nuttlar,

Evenkopf-Hütte (Rüthener Str./L776)

30.05.17 **13.30 h** moderate Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59909 Nuttlar,

Evenkopf-Hütte (Rüthener Str./L776)

15.30 h sportliche Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59909 Nuttlar,

Evenkopf-Hütte (Rüthener Str./L776)

13.06.17 **13.30 h** moderate Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59929 Petersborn,

Parkplatz Wasserbehälter

15.30 h sportliche Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59929 Petersborn,

Parkplatz Wasserbehälter

27.06.17 **13.30 h** moderate Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59929 Petersborn,

Parkplatz Wasserbehälter

15.30 h sportliche Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59929 Petersborn,

Parkplatz Wasserbehälter

11.07.17 **13.30 h** moderate Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59939 Olsberg,

Ruhrstr. 32, (Olsberg Touristik)

15.30 h sportliche Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59939 Olsberg,

Ruhrstr. 32, (Olsberg Touristik)

25.07.17 **13.30 h** moderate Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59939 Olsberg,

Ruhrstr. 32, (Olsberg Touristik)

15.30 h sportliche Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59939 Olsberg,

Ruhrstr. 32, (Olsberg Touristik)

08.08.17 **13.30 h** moderate Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59909 Nuttlar,

Evenkopf-Hütte (Rüthener Str./L776)

15.30 h sportliche Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59909 Nuttlar,

Evenkopf-Hütte (Rüthener Str./L776)

22.08.17 **13.30 h** moderate Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59909 Nuttlar,

Evenkopf-Hütte (Rüthener Str./L776)

15.30 h sportliche Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59909 Nuttlar,

Evenkopf-Hütte (Rüthener Str./L776)

12.09.17 **13.30 h** moderate Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59929 Petersborn,

Parkplatz Wasserbehälter

15.30 h sportliche Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59929 Petersborn,

Parkplatz Wasserbehälter

26.09.17 **13.30 h** moderate Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59929 Petersborn,

Parkplatz Wasserbehälter

15.30 h sportliche Gesundheitswanderung (zertifiziert DWV) Treffpunkt 59929 Petersborn,

Parkplatz Wasserbehälter

Quelle: Ingobert Balkenhol

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

