

# SAUERLANDKURIER

27. Jahrgang · 19.04.2017



für Brilon, Olsberg, Willingen und Umgebung

HOCH-  
SAUERLAND-  
KURIER

Geschäftsstelle: Zeughausstraße 7, 59872 Meschede • Redaktion: Steinweg 7, 59929 Brilon  
Tel. 0 29 61 / 97 72 80 • Fax 0 29 61 / 9 77 28 10 • Internet: www.sauerlandkurier.de

Druckauflage  
ca. 192.650 Exemplare

## Jeder Schritt hält fit

### Die Saison für die Gesundheitswanderungen geht von April bis September

**Brilon.** Die Gesundheitswanderungen (zertifiziert nach DWV) des SGV-Bezirks Oberruhr in Kooperation mit der Tourismus Brilon Olsberg finden wieder von April bis September statt. Der zertifizierte Gesundheitswanderführer Ingobert Balkenhol (Olsberg) und sein Team (allesamt Wanderführer des SGV) Brigitte Ellinghoff, Gerhard Friedhoff und Bernd Spindeldreher (Nuttlar) werden zusätzlich von Johannes Wrede (Brilon) unterstützt.



Der SGV-Bezirk Oberruhr bietet in Zusammenarbeit mit der Tourismus Brilon Olsberg wieder das Gesundheitswandern von April bis September an.

Während der jeweils rund 90 minütigen Wanderungen erfahren die Teilnehmer nicht nur Wissenswertes zum Thema Gesundheit und Bewegung, sondern lernen, mit welchen einfachen Übungen Gelenkschmerzen vorbeugen können und wie einfach es ist, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Die Sauerländer Gesund-

schon 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 Gesundheitswanderer haben im Vorjahr bereits die Bedingungen für das Deutsche Wanderabzeichen erfüllt und Urkunde und Abzeichen verliehen bekommen.

### Die erste Wanderung ist am 25. April

Das 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.

Gesundheitswandern bedeutet: 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, das Gewicht im Zaum zu halten, seine Grenzen zu erweitern, die Seele baumeln zu lassen, Spaß zu haben und viel zu lachen.

Der erste Termin ist am Dienstag, 25. April.

Die Teilnahme an den Wanderungen ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Gäste, Neueinsteiger und Neugierige sind willkommen. Info ☎ 02962/908510 oder per Mail: gesundheitswandern@gmx.de.