

## **Die Heide blüht – Waldbaden - Gesundheitswandern**

Unter diesem Motto treffen sich am Sonntag, den 17.08.2024 um 10.30 Uhr alle interessierten Wanderer, Gäste und Naturinteressierte auf der Hochheide Niedersfeld zu einer gemeinsamen Wanderung.

Die „Sauerländer-Gesundheitswanderer“ unter Leitung von Ingobert Balkenhol finden sich mit allen Wanderern um 10.30 Uhr in Winterberg-Niedersfeld am Parkplatz der Hochheidehütte ein. Gemeinsam wandern sie rund 6 Kilometer über die in Blüte stehende Heide. Die Wanderstrecke führte über den „Goldenen Pfad“, auf dem viel Wissenswertes über die Heide vermittelt wird. Entspannung und Achtsamkeit kommen ebenfalls nicht zu kurz. Waldbaden, ohne Esoterik, ist eine altbekannte Art des Wanderns.

Vorbei an der Hoppeckequelle, bei der Durchquerung des Naturschutzgebietes „Neuer Hagen“, erfahren die Wanderer, dass sie sich in einem SGV-Naturschutzgebiet bewegen.

Im weiteren Verlauf der Heidewanderung wird der Clemensberg (838m) bestiegen. Bei gutem Wetter besteht eine wunderschöne Fernsicht und der Rothaarkamm ist in südwestlicher Richtung deutlich zu erkennen.

Zum Abschluss ist die Teilnahme am „Hochheidetreff des SGV Bezirk Oberruhr“ mit Essen und Trinken – ausgerichtet von der SGV Abteilung Bruchhausen – möglich. Mitwandern kann jeder, ob Vereinsmitglied oder nicht. Die Teilnahme ist kostenlos. Es ist eine Anmeldung per Mail erforderlich.

Die Wanderung „Let`s go – jeder Schritt hält fit“ (Motto des Deutschen Wanderverbandes) ist moderat und dauert max. 2 Stunden. Sie Punktet mit 10 Kilometern für das Deutsche Wanderabzeichen. Gäste sind herzlich willkommen.

Info: <http://gesundheitswandern.net>