

Sauerländer Gesundheitswanderer starten die Saison 2017

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 der Presse bekanntgegeben werden. Diese und aktuelle Informationen gibt es auch im Internet unter Wandern www.philippstollen.de.

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“.

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