

# Gesundheitswandern Weltrekord?

Jung und Alt - leben Hand in Hand – gesund im Sauerland

## Zertifiziertes Gesundheitswandern (DWV)

Ausgangslage ist die Beobachtung, dass...

- 45% der Frauen und 46% der Männer nur 1-2 Kilometer pro Tag zurück legen
- über 50% der Bevölkerung über Stress klagt
- Bewegungsmangel und Stress gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen haben und hohe Kosten für das Gesundheitssystem verursachen
- Sportärzte Sportorganisationen und Vereine dazu auffordern, älteren Menschen gesundheitsorientierte Sportangebote anzubieten
- Vernetzung die Vorgabe der Politik im ländlichen Raum ist

Um auf diese Problematik eine Antwort zu finden, beteiligten sich die Sauerländer Gesundheitswanderer unter der Leitung des zertifizierten Gesundheitswanderführers (DWV), Ingobert Balkenhol, am Präventionssportprogramm des Deutschen Wanderverbands: „Let´s go – jeder Schritt hält fit“. Das Programm soll weder an Vereins- noch an Ortsgrenzen haltmachen – jeder ist willkommen! Weiterhin handelt es sich hier ausschließlich um ein **Ehrenamtsprojekt**, d.h. keine Übungsleiterpauschalen, keine Teilnehmergebühren.

Das Motto: „Das Sauerland bewegt sich“, ist dabei Wirklichkeit zu werden. Allein 2014 nahmen 476 Gesamtteilnehmer an 14 Kurstagen teil. 2015 bis 2017 lag die Teilnehmerzahl jeweils auch bei 500 bis 1000 Teilnehmern. Das Ziel, die langfristige Bindung der Teilnehmer an Präventions-Wandergebote heranzuführen, kann bereits als erreicht bezeichnet werden. Schon nach kurzer Zeit konnten zahlreiche Wanderer durch das Programm des Deutschen Wanderverbades „Let´s go – jeder Schritt hält fit“, viele positive Effekte auf ihre Gesundheit beobachten. Es veränderten sich nicht nur körperliche Parameter wie Gewicht und Körperfettanteil, es konnten auch positive Effekte auf das Kreislaufsystem, das Wohlbefinden und die Vitalität festgestellt werden. Viele Teilnehmer berichten dazu über eine deutliche Stärkung ihrer Gesundheitsressourcen.

Gemeinsames Ziel war und ist es, dass dieses besondere Präventionsprogramm, auch unabhängig von subjektiven Einschätzungen, auf einer nachprüfbaren und hochwertigen Qualitätsstufe stattfindet.

Um dieses bundesweite erfolgreiche Präventionsprogramm noch weiter zu etablieren, hat sich das Team der Sauerländer Gesundheitswanderer entschlossen 2018, einen Weltrekordversuch zu wagen. Am **29.06.2018** sollen/wollen möglichst viele Gesundheitswanderer an einer gemeinsamen Gesundheitswanderung teilnehmen. Das Wanderführer- und Unterstützerteam hat bereits jetzt mit den ersten Vorbereitungen begonnen. Gut 500 Teilnehmer erwarten sie zu dieser tollen Wanderveranstaltung in Olsberg.

Gleichzeitig beteiligt sich der Heimatbund der Stadt Olsberg e.V. mit seinem außerschulischen Lernort an dieser Veranstaltung. Die Kooperation des Heimatbundes und des Berufskolleg des Hochsauerlandkreises in Olsberg (BKO) im Rahmen der Bildungspartnerschaft NRW, „Museum und Schule“ sowie „Schule der Zukunft“ der Natur- und Umweltschutz-Akademie des Landes NRW (NUA) wird mit der Klasse AHRFZ2 des BKO umgesetzt. Die Schüler dieser Klasse erwerben neben einer Ausbildung als Freizeitsportleiter die allgemeine Hochschulreife. Bei diesem Projekt sind sie mit ihrer Abteilungsleiterin, Studiendirektorin Andrea Möllers, bereits in die Planung dieses tollen Projektes mit eingebunden. Zusätzlich erhalten die Schüler in ihrer Freizeit eine Ausbildung als Wanderführer vom SGV. Dies ist der Beginn einer Mehrstufigen Ausbildung um selbst am Ende als Gesundheitswanderführer (DWV) verantwortlich Gesundheitswanderungen durchführen zu können. Die 23 Schülerinnen und Schüler sind mit viel Eifer und Freude bei der Sache. Denn ihnen ist bewusst, wie wichtig Bewegung und die Vermittlung von Grundlagen der Ernährung und Gesundheit sind. Diese Erkenntnisse möchten sie als Kommunikatoren mit viel Überzeugungskraft auf ihre Mitschüler übertragen.

Neben den Schülern werden auch div. Wandergruppen, die zum Sauerländer Gebirgsfest am Samstag/Sonntag bereits angereist sind, teilnehmen.

Auf die Frage: Warum und wie sie dies alles ehrenamtlich schaffen wollen, antwortet der zertifizierte Gesundheitswanderführer (DWV) Ingobert Balkenhol: „Es soll ein kleiner Beitrag zum SGV-Gebirgsfest am folgenden Wochenende, zu dem alle eingeladen sind, sein. Der außerschulische Lernort des Heimatbundes der Stadt Olsberg ist kein Wortungetüm, sondern ein lebendiger Ort in dem Jung und Alt gemeinsam etwas unternehmen. Wenn nicht hier, wo sollen sich jugendliche denn ehrenamtlich einbringen? Des Weiteren ist das Gesundheitswandern des Deutschen Wanderverbandes „Let's go – jeder Schritt hält fit“, ein so wichtiges Gesundheitsprogramm, das einfach unterstützt werden muss.

Das wir es schaffen, stütze ich auf die Erfahrungen meines hervorragenden Teams, den Wanderführern der SGV Abteilungen Nuttlar. Die weitere Unterstützung durch die sonstigen Vereine ist hier im ländlichen Bereich Ehrensache. Auch steht die Stadt Olsberg voll hinter der Aktion und unterstützt den Aktionstag. Sie stellt die Konzerthalle zur Verfügung, regelt das Ordnungsrechtliche und kümmert sich um die Sicherheit an der Wanderstrecke. Gleichzeitig ist dies auch ein Probelauf für den Deutschen Wandertag 2019 in Winterberg/Schmallenberg, zu dem zehntausende Wanderer erwartet werden. Da wird unser Team, gestärkt aus diesen Erfahrungen, so einiges auf die Beine stellen. Dann können wir die ersten Schüler als Wanderführer-Kollegen und vielleicht auch den Einen oder Anderen bereits als Gesundheitswanderführer in unserer Reihen begrüßen.

**Anmeldung erforderlich:** Touristik und Stadtmarketing Olsberg Telefon: (02962) 97370

Kontakt: [i.balkenhol@gesundheitswandern-sauerland.de](mailto:i.balkenhol@gesundheitswandern-sauerland.de)

[www.gesundheitswandern-sauerland.de/](http://www.gesundheitswandern-sauerland.de/)

