



Gesundheitswanderführer bieten gelenkschonende Wanderungen in ganz Deutschland an

Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“

Pressemitteilung 10
Gelenkschonend Wandern
11. Februar 2014

Deutscher Wanderverband
Wilhelmshöher Allee 157-159
34121 Kassel
Telefon 05 61 / 9 38 73 -0
Telefax 05 61 / 9 38 73 -10
info@wanderverband.de
www.wanderverband.de
www.wanderbares-deutschland.de

Von März bis Mai 2014 finden die Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“ des Deutschen Wanderverbands in Kooperation mit dem Voltaren® Gelenk + Aktiv Programm statt. Im Rahmen dieser Initiative bieten vom Deutschen Wanderverband zertifizierte Gesundheitswanderführer gelenkschonende Wanderungen in ganz Deutschland an. Während der 60- bis 90-minütigen Wanderung erfahren die Teilnehmer nicht nur Wissenswertes zum Thema Gelenkschonung, sondern lernen, mit welchen einfachen Übungen sie Gelenkschmerzen vorbeugen können und wie es sich gelenkschonend wandert.

Menschen, die unter Gelenkschmerzen leiden, fällt es oft schwer, sportlich aktiv zu bleiben. Doch Bewegungsmangel kann dazu führen, dass sich die Beschwerden verschlimmern. Als moderate Sportart ist Wandern gerade für Menschen mit Gelenkschmerzen gut geeignet. Daher veranstalten der Deutsche Wanderverband und Voltaren® mit seinem Gelenk + Aktiv Programm gemeinsam die Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“.

Aktionswochen von März bis Mai 2014

Die gelenkschonenden Wanderungen richten sich in erster Linie an Wanderbegeisterte, die Gelenkschmerzen vorbeugen wollen. Aber auch von Gelenkschmerzen Betroffene sind herzlich zum Mitwandern eingeladen. Eine gelenkschonende Gesundheitswanderung dauert circa 60 bis 90 Minuten und umfasst verschiedene Elemente: Wandereinheiten, Bewegungsübungen sowie praktische Tipps zum Thema Gelenkschonung. Die Wanderungen werden von speziell für die Thematik geschulten Gesundheitswanderführern geleitet.



Pressemitteilung 10
Gelenkschonend Wandern
11. Februar 2014

„Für die Gesundheit der Gelenke ist es wichtig, dass die muskuläre Balance kontinuierlich verbessert wird. Dafür werden den Teilnehmern der gelenkschonenden Wanderungen effektive Übungen gezeigt, die sie auch leicht alleine nachmachen können“, so Physiotherapeutin Anne Lamprecht, die als Expertin an der Konzeption der gelenkschonenden Wanderungen mitgearbeitet hat. „Durch die mäßige Belastung und den Einbezug vieler verschiedener Muskelpartien leistet das Wandern an sich einen wertvollen Beitrag zur Prävention von Gelenkschmerzen.“

Deutscher Wanderverband
Wilhelmshöher Allee 157-159
34121 Kassel
Telefon 05 61 / 9 38 73 -0
Telefax 05 61 / 9 38 73 -10
info@wanderverband.de
www.wanderverband.de
www.wanderbares-deutschland.de

Der Deutsche Wanderverband und das Voltaren® Gelenk + Aktiv Programm

Ziel der Kooperation zwischen dem Deutschen Wanderverband und Voltaren® mit seinem Gelenk + Aktiv Programm ist es, Menschen zum Wandern und damit zu mehr Bewegung zu motivieren. Die Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“ stehen im Fokus der Zusammenarbeit. Darüber hinaus bieten die Kooperationspartner gemeinsam mit Mitgliedsvereinen und Ortsgruppen des Deutschen Wanderverbands Vorträge zum Thema „Gelenkschonend Wandern“ an. Weitere Infos gibt es auf www.gesundheitswanderfuehrer.de oder www.gelenk-aktiv-programm.de.

((((INFOKASTEN)))

Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“

von März bis Mai 2014

Alle Treffpunkte und Termine finden Sie **ab 21.02.2014** auf www.gesundheitswanderfuehrer.de.



Kontakt:

Laura Isabell Stichel
Edelman GmbH
Tel. 069/75 61 99 -57
Fax 069/75 61 99 -13
Email: Laura.Stichel@edelman.com

Christine Merke

Deutscher Wanderverband
Tel. 0561/93873-18
Fax 0561/93873-10
Email: c.merkel@wanderverband.de

Pressemitteilung 10
Gelenkschonend Wandern
11. Februar 2014

Über Novartis

Novartis bietet innovative medizinische Lösungen an, um damit auf die sich verändernden Bedürfnisse von Patienten und Gesellschaften einzugehen. Novartis hat ihren Sitz in Basel (Schweiz) und verfügt über ein diversifiziertes Portfolio, um diese Bedürfnisse so gut wie möglich zu erfüllen – mit innovativen Arzneimitteln, ophthalmologischen Produkten, kostengünstigen generischen Medikamenten, Impfstoffen und Diagnostika zur Vorbeugung von Erkrankungen, rezeptfreien Medikamenten und tiermedizinischen Produkten. Novartis ist das einzige global tätige Unternehmen mit führenden Positionen in diesen Bereichen. Im Jahr 2012 erzielte der Konzern einen Nettoumsatz von USD 56,7 Milliarden und wies Kosten für Forschung und Entwicklung in Höhe von rund USD 9,3 Milliarden (USD 9,1 Milliarden unter Ausschluss von Wertminderungen und Abschreibungen) aus. Die Novartis Konzerngesellschaften beschäftigen rund 131.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (Vollzeitstellenäquivalente) in über 140 Ländern. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter <http://www.novartis.com>.

Deutscher Wanderverband
Wilhelmshöher Allee 157-159
34121 Kassel
Telefon 05 61 / 9 38 73 -0
Telefax 05 61 / 9 38 73 -10
info@wanderverband.de
www.wanderverband.de
www.wanderbares-deutschland.de

Über den Deutschen Wanderverband

Der Deutsche Wanderverband (DWV) setzt sich seit fast 130 Jahren für die Interessen der Wanderer ein – als Dachverband von 58 deutschen Gebirgs- und Wandervereine mit rund 600.000 Mitgliedern. Dabei sorgt der Verband für Qualität beim Wandern. Er gibt Richtlinien zur Markierung von Wanderwegen heraus, bietet Fachtagungen an, bildet Wanderführer aus und hat mit „Wanderbares Deutschland“ objektive Qualitätskriterien für Wege und Gastgeber geschaffen. Insgesamt gibt es in Deutschland heute 105 „Qualitätswege Wanderbares Deutschland“ und rund 1.400 Qualitätsgastgeber. Junges Wandern präsentiert die Jugendorganisation des DWV, die Deutsche Wanderjugend (DWJ). Unter dem Namen „Let´s go – jeder Schritt hält fit“ sind die Gesundheitsinitiativen des DWV zusammengefasst. Dazu gehören das Deutsche Wanderabzeichen sowie das Gesundheitswandern. Beide Initiativen beugen der in Deutschland weit verbreiteten Bewegungsarmut vor. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.wanderverband.de und www.gesundheitswanderfuehrer.de.

