

Frankenwaldverein: Große Pläne für Gesundheitsangebote und für das „Deutsche Wanderdrehkreuz“

Fitness-Training in freier Natur

Ein völlig neues Angebot des Frankenwaldvereins mit Gymnastikübungen richtet sich auch an Nichtmitglieder. Für eine Ausweitung des Programms sucht der Verein weitere Gesundheitswanderführer.

Von Werner Rost

Kulmbach/Presseck – Egal ob an der Kieswäsch im Maintal oder über die Fluren rings um Presseck – die Kulmbacher Gesundheitswanderführerin Carola Schmidt ermöglicht ihren Teilnehmern ein abwechslungsreiches Fitness-Training in freier Natur. Wenn der Frankenwaldverein (FWV) sonst zu einer Wanderung einlädt, dann sind die Teilnehmer meist zehn oder mehr Kilometer und entsprechend viele Stunden unterwegs. Für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten, dabei aber nicht so weit und so lange gehen möchten, bietet der FWV jetzt Gesundheitswanderungen als Alternative an.

Speziell ausgebildete und zertifizierte Gesundheitswanderführer wie Carola Schmidt und der FWV-Fachwart Norbert Grundhöfer sei vor zwei Jahren mit dieser Aufgabe betraut worden. Die Teilnehmer sind drei bis fünf Kilometer unterwegs und absolvieren in gemütlicher Runde zahlreiche Übungen.

„Ich würde es begrüßen, wenn sich weitere Interessenten zu Gesundheitswanderführern ausbilden lassen.“

FWV-Hauptvorsitzender Robert Strobel

In einem Pressegespräch rührt FWV-Hauptvorsitzender Robert Strobel die Werbetrömmel für diese Gesundheitsaktion. Wie aus einer druckfrischen Broschüre hervorgeht, richtet sich das Angebot an die gesamte Bevölkerung – ob man nun Mitglied im Verein ist oder (noch) nicht. „Sei aktiv und gehe mit“, zitiert Strobel das Motto des Aktionsjahres, das der Deutsche Wanderverband (DWW) für 2014 ausgerufen hat. Er weist auf eine aktuelle DWW-Pressemitteilung zu den Aktionswochen zum „Gelenkschonenden Wandern“ von März bis Mai hin.

Wie Strobel zu erkennen gibt, ist der FWV im Vergleich zu anderen deutschen Wandervereinen gut aufgestellt. „Wir sind der einzige Mitgliedsverein im Verband, der laut



Während einer Gesundheitswanderung absolvieren die Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung viele verschiedene Übungen. Foto: Frankenwaldverein



Hauptvorsitzender Robert Strobel (links) wirbt mit Fachwart Norbert Grundhöfer für das neue Angebot der Gesundheitswanderungen. Foto: W. R.

Satzung einen Fachwart für Gesundheitswandern hat“, betont der Hauptvorsitzende. Norbert Grundhöfer ist vor zwei Jahren mit dieser Aufgabe betraut worden.

„Ich würde es begrüßen, wenn sich weitere Interessenten zu Gesundheitswanderführern ausbilden lassen“, sagt Strobel. Er ermuntert dazu sowohl seine Mitglieder als auch Nichtmitglieder. „Interessenten sollten sich von den Ausbildungshürden nicht abschrecken lassen“, ermutigt Strobel. Das seien alles leistbare Voraussetzungen.

Grundhöfer schildert im Pressegespräch, wie Krankenkassen die Gesundheitswanderungen im Rahmen

des Präventiv-Programms fördern, wie diese Wanderungen ablaufen und wie man Gesundheitswanderführer wird. Grundhöfer weist auf Untersuchungen der Universität Halle hin, wonach das Gesundheitswandern stressbedingte Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringere. Es fördere eine moderate Gewichtsreduktion und den Fettabbau. „Das ist ein Präventionsprogramm, das wenig kostet und das die Krankenkassen fördern“, sagt der Fachwart. Für das achtwöchige Programm mit einer Gesundheitswanderung pro Woche sei ein Gesundheits-Check beim Arzt Voraussetzung. Dabei müsse untersucht werden, ob belastende Erkran-

kungen vorliegen, die bestimmte Übungen nicht zulassen, wie Herzkrankungen, Bluthochdruck und Gelenkbeschwerden.

„Während einer Gesundheitswanderung finden Koordinations- und Muskelkräftigungsübungen statt“, erklärt der Fachwart. Auch das Dehnen der Sehnen und Bänder werde geübt. „Bei weiteren Wanderpausen gebe ich Tipps zur gesunden Lebensweise, zur Ernährung, zur richtigen Gehtechnik und zum Schuhwerk“, sagt Grundhöfer. Wer an acht Wochen teilnehme, erhalte ein Zertifikat. Nur mit diesem Zertifikat würden die Krankenkassen die Teilnehmergebühr nach dem Bonus-System

rückvergüten. Wenn ein Physiotherapeut die Gesundheitswanderung leite, sei sogar eine Erstattung der Gesamtkosten möglich.

Wie wird man nun Gesundheitswanderführer beim FWV? Dazu muss man sich zweimal ausbilden lassen. Der erste Schritt ist ein Lehrgang zum Wanderführer, den der FWV anbietet. Laut Hauptgeschäftsführerin Marlene Roßner umfasst dieser Kursus 80 Unterrichtsstunden an vier Wochenenden. Die Ausbildung zum Gesundheitswanderführer sei hingegen nur beim DWW möglich. Dafür müsse man an zwei Wochenenden an Lehrgängen in Bad Blankenburg teilnehmen.

Wander-Fitness-Pass und DWV-Abzeichen

2014 ist das „Aktionsjahr Deutsches Wanderabzeichen“ des DWV. Teilnehmer benötigen dazu einen Wander-Fitness-Pass, den man kostenlos beim FWV erhält. Wer an öffentlichen Wanderungen der DWV-Vereine teilnimmt, kann sich die zurückgelegten Kilometer im Pass eintragen und vom Wanderführer bestätigen lassen. Auch Skilanglauf- und Schneeschuhwanderungen zählen. Bei Radwanderungen erhält man für 50 Radkilometer zehn Wanderkilometer gutgeschrieben. Gesundheitswanderungen schlagen übrigens stärker zu Buche: Für jede Teilnahme erhält

man zehn Kilometer im Wander-Fitness-Pass gut geschrieben. Wer jährlich an mindestens zehn Veranstaltungen teilgenommen und 200 Kilometer zurückgelegt hat, erhält das Deutsche Wanderabzeichen in Bronze. Für Jugendliche genügen 150 Kilometer, für Kinder 100 Kilometer. Das Wanderabzeichen in Silber erhält man nach dem dritten Jahr, das Abzeichen in Gold nach dem fünften Jahr. Weitere Informationen zu den Angeboten des Frankenwaldvereins gibt es im Internet unter www.frankenwaldverein.de

„Stress abbauen und Wir-Gefühl aufbauen“

Seit drei Jahren ist Carola Schmidt Wanderführerin, seit Herbst 2013 ist sie zertifizierte Gesundheitswanderführerin. Die Kulmbacherin schätzt daran die gesunde Bewegung in geselliger Runde.

Frau Schmidt, wie kamen Sie zu Ihrer Vorliebe für das Gesundheitswandern?

Bei meiner Wanderführerausbildung beim Frankenwaldverein vor drei Jahren habe ich auch Gesundheitswanderungen kennengelernt. Ich war davon sofort begeistert. Ich habe mir gesagt, das ist ideal für Leute, die nicht unbedingt ein super Sportprogramm absolvieren wollen, sich aber trotzdem bewegen sollen und das gerne tun.

Worin liegt für Sie der Reiz von Gesundheitswanderungen?

Es ist sanft und man kann dabei Stress abbauen. Man ist in der freien Natur und sucht sich in der Regel schöne Wege aus. Schließlich hat man auch das Gefühl, dass man draußen etwas für sich getan hat. Sicherlich ist einiges schon mal anstrengend, aber nicht so sehr, dass man sagt, jetzt reicht's mir aber.

Spielt dabei auch das Gemeinschaftserlebnis eine Rolle?

Ja, denn es baut sich sehr schnell ein Wir-Gefühl auf. Es macht einfach miteinander Spaß. Alle, die bei mir schon einmal mitgewandert sind, haben sich gefreut und sind anschließend lachend heimgegangen. Das ist es, was ich möchte. Spaß an der Bewegung draußen in der Natur. Mehr kann man gar nicht wollen.

Interview



mit Carola Schmidt aus Kulmbach, Gesundheitswanderführerin

Was erwartet die Teilnehmer Ihrer nächsten Schnuppertouren?

Ich beginne heuer mit einer Schnuppertour an der Kieswäsch. Das ist für den Anfang eine super Runde. Es sind knapp drei Kilometer, wenn man nur den Rundweg am Wasser entlanggeht. Das ist ein sehr schönes Ambiente und die Strecke kennt fast jeder. Ich habe mir gedacht, für ein Schnuppertouring ist das ein ideales Gelände.

Und wohin geht es, wenn man ein komplettes achtwöchiges Gesundheitswanderprogramm bucht?

Bei späteren Gesundheitswanderungen kann man zum Beispiel zum Mainzusammenfluss bei Steinhäusen gehen. Das ist auch eine schöne Tour mit einer kleinen Steigung. Der Mainzusammenfluss ist ein schöner Platz, an dem man einmal kurz Rast machen kann.

Das Gespräch führte Werner Rost

Denkmal für grenzenloses Wandervergnügen

Der Frankenwaldverein baut in Untereichenstein das „Deutsche Wanderdrehkreuz“. Die Einweihung ist zum 25. Jahrestag der Grenzöffnung am 9. November geplant.

Kulmbach/Presseck/Untereichenstein – Vor zehn Jahren haben die Wegewarte des Frankenwaldvereins (FWV) den Frankenweg markiert, der durch Kulmbach und durch das Gemeindegebiet von Presseck verläuft. Der zertifizierte „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ erfreut sich seitdem großer Beliebtheit – sowohl unter den einheimischen Wanderfreunden als auch unter Urlaubsgästen aus allen Teilen Deutschlands. Geschäftsführer Markus Franz und sein Team von Frankenwald Tourismus werben mit diesem Fernweg für einen Wanderurlaub in der Region.

Romantischer Rastplatz

Das Besondere am Frankenweg ist die Verknüpfung mit dem Rennsteig und zwei weiteren Fernwanderwegen an der fränkisch-thüringischen Grenze. Wer mit dem Auto im Kreis Hof entlang der Panoramastraße von Bleichschmidtenhammer nach Untereichenstein fährt, kommt bei Untereichenstein an einem Wanderparkplatz vorbei. Genau an dieser Stelle wird der Frankenwaldverein (FWV) in den kommenden Monaten mit einem Kostenaufwand von 85000 Euro ein Denkmal errichten: das „Deutsche Wanderdrehkreuz im Frankenwald“. In einem Pressegespräch stellen FWV-Hauptvorsitzender Robert Strobel und FWV-Baufachwart Helmut Wilfert Details zu den abgeschlossenen Planungen vor.

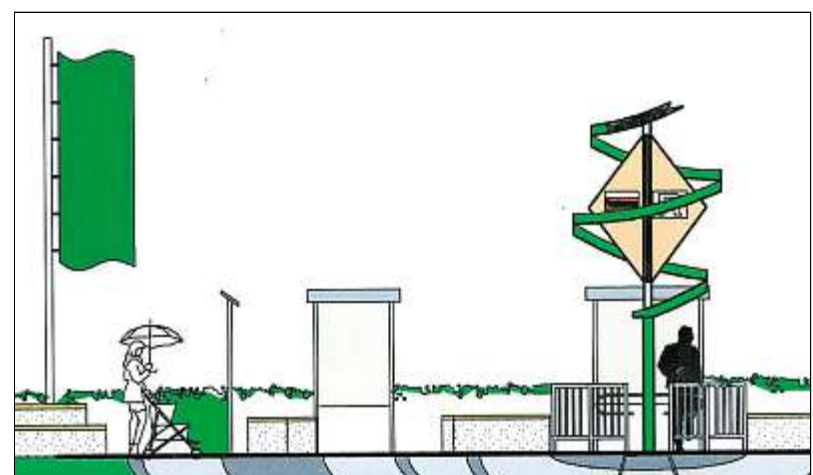


Der FWV-Baufachwart Helmut Wilfert hat das „Deutsche Wanderdrehkreuz“ projektiert: Ein fünf Meter hohes Drehkreuz (rechts in der Grafik) wird an der fränkisch-thüringischen Grenze optisch den Schnittpunkt zwischen dem Frankenweg und drei anderen Fernwanderwegen bilden. Der halbrunde Platz wird Wanderer zur Rast einladen. Foto: Rost; Grafik: Wilfert

chenstein an einem Wanderparkplatz vorbei. Genau an dieser Stelle wird der Frankenwaldverein (FWV) in den kommenden Monaten mit einem Kostenaufwand von 85000 Euro ein Denkmal errichten: das „Deutsche Wanderdrehkreuz im Frankenwald“. In einem Pressegespräch stellen FWV-Hauptvorsitzender Robert Strobel und FWV-Baufachwart Helmut Wilfert Details zu den abgeschlossenen Planungen vor. Strobel hebt die überregionale Bedeutung der Schnittstelle von vier zertifizierten Fernwanderwegen hervor. „Es gibt in Deutschland kein an-

deres Wandergebiet, in dem an einem Punkt gleich vier Weitwanderwege verknüpft sind“, betont Strobel. In einem historischen Rückblick erinnerte der Hauptvorsitzende an alle bisherigen Aktivitäten des FWV in diesem Bereich. Bereits vor der Grenzöffnung habe der FWV im Jahre 1986 an der Selbstitz eine Gedenktafel an den Rennsteig aufgestellt, auf dem erst seit 1990 wieder durchgehende Wanderungen möglich seien. 2004 weihte der FWV den Frankenweg von Untereichenstein nach Harburg ein. „Das war damals meine Idee“, zeigt sich Strobel stolz über

den heute beliebten Fernwanderweg. Dagegen sei es der Wunsch des Fichtelgebirgsvereins gewesen, den Fränkischen Gebirgsweg zu markieren. Schließlich sei der Kammweg von Blankenstein über das Vogtland zum Erzgebirge wieder als durchgehender Fernwanderweg markiert worden. Wie Strobel bestätigt, hatte von 2007 an der damalige Frankenwald-Tourismus-Geschäftsführer Stefan Fredlmeier den Begriff „Drehkreuz des Wanderns“ geprägt. Dieses Schlagwort, das Fredlmeier und sein Nachfolger Markus Franz bislang in Marketing-Aktionen für die



Wanderregion Frankenwald genutzt haben, setzt der FWV jetzt bildlich um. Am Wanderparkplatz in Untereichenstein soll heuer ein großes Drehkreuz aus Edelstahl entstehen.

Der FWV-Baufachwart Helmut Wilfert stellt dazu den Entwurf vor. Demnach ist die Grundidee, dass die Wanderer – wie früher in Supermärkten – durch ein Drehkreuz gehen. „Außen herum bringen wir in jede Richtung zu den Wanderwegen eine Info-Tafel an“, erläutert Wilfert. Auch das Grüne Band – der Streifen entlang der ehemaligen innderdeutschen Grenze mit seltenen Tier- und Pflanzenarten – soll sinnbildlich ins Drehkreuz-Denkmal aufgenommen werden. Der Platz selbst werde als halbrunde Pflasterfläche aus Natursteinen gestaltet. Als weitere Elemente plant Wilfert Sitzgruppen mit Tischen, Fahnen und eine Hecke.

FWV bittet um Spenden

„Das ist alles sehr schön entworfen“, dankt Strobel dem Fachwart. Der Hauptvorsitzende beziffert die Gesamtkosten auf 85000 Euro, wobei der Eigenanteil des FWV bei 25000 Euro liege. Für den Eigenanteil von 25000 Euro hofft der FWV auf Spenden. Der Wanderverein hat dazu eine Werbebroschüre aufgelegt, die man in der Nailaer FWV-Geschäftsstelle erhält oder im Internet herunterladen kann. Werner Rost

Schnuppertouring

Für alle, die sich für Gesundheitswanderungen interessieren, bietet Carola Schmidt im Frühjahr zwei kostenlose Schnuppertouren an. Am Donnerstag, 13. März, beginnt um 17 Uhr am Parkplatz an der Kieswäsch in den Mainauen eine Schnupperrunde. Eine weiteres Probetraining findet am Mittwoch, 9. April, um 18 Uhr ab dem Pressecker Aussichtsturm statt. Die Teilnehmer benötigen jeweils gutes Schuhwerk, wobei es keine Wanderschuhe sein müssen. Für die Teilnahme am Schnuppertouring ist keine Anmeldung nötig.