

Fitness-Training auf weiter Flur

Ein völlig neues Angebot des Frankenwaldvereins mit Gymnastikübungen richtet sich auch an Nichtmitglieder. Für den Raum Hof/Naila sucht der Verein noch speziell ausgebildete Gesundheitswanderführer.

Von Werner Rost

Naila – Wenn der Frankenwaldverein (FWV) zu einer Wanderung einlädt, dann sind die Teilnehmer meist zehn oder mehr Kilometer und entsprechend viele Stunden unterwegs. Für Leute, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten, dabei aber nicht so weit und so lange gehen möchten, bietet der FWV jetzt eine Alternative: Gesundheitswandern heißt das neue Angebot, das speziell ausgebildete und zertifizierte Gesundheitswanderführer als „Wandern mit Gymnastikübungen“ beschreiben. Die Teilnehmer sind dabei nur drei bis fünf Kilometer unterwegs und absolvieren während der gemütlichen Runde zahlreiche Übungen.

In einem Pressegespräch rührt FWV-Hauptvorsitzender Robert Strobel die Werbetrommel 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 habe. 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 Satzung einen Fachwart für Gesundheitswandern hat“, betont der Hauptvorsitzende. Norbert Grundhöfer aus Kronach sei bei der Jahreshauptversammlung vor zwei Jahren mit dieser Aufgabe betraut worden. Strobel freut sich, dass neben Grundhöfer, der als Fachwart für den gesamten Frankenwald zuständig ist, in diesem Jahr auch Carola Schmidt aus Kulmbach als Gesundheitswanderführerin zur Verfügung stehe.

„Ich würde es begrüßen, wenn sich weitere Interessenten ausbilden lassen würden“, sagt Strobel. Er ermuntert dazu sowohl seine Mitglieder als auch alle Nichtmitglieder der Region. Speziell für den Raum Hof/Naila/Bad Steben suche der FWV noch mindestens einen Gesundheitswan-



Bereits seit Jahrzehnten bietet der Frankenwaldverein Kurgastwanderungen um Bad Steben an. Das Archivfoto zeigt Wanderführer Lothar Neumeister (links) mit Kurgästen. Die neuen Gesundheitswanderungen des FWV sind kürzer und enthalten gymnastische Übungen. *Fotos: Werner Rost*



Hauptvorsitzender Robert Strobel (Mitte) wirbt mit den ausgebildeten Gesundheitswanderführern Carola Schmidt und Norbert Grundhöfer für das neue Angebot des Frankenwaldvereins.

derführer. „Interessenten sollten sich von den Ausbildungshürden nicht abschrecken lassen“, ermutigt Strobel. Das seien alles leistbare Voraussetzungen.

Fachwart Norbert Grundhöfer schildert im Pressegespräch, wie Krankenkassen die Gesundheitswanderungen im Rahmen des Präventivprogramms fördern, wie diese Wanderungen ablaufen und wie man Gesundheitswanderführer wird. Grundhöfer weist auf Untersuchungen der Universität Halle hin, wonach das Gesundheitswandern stressbedingte Herz-Kreislauf-Er-

krankungen verringere. Es fördere außerdem 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 mindestens einer Gesundheitswanderung pro Woche sei ein Gesundheits-Check beim Arzt Voraussetzung. Dabei müsse untersucht werden, ob belastende Erkrankungen vorliegen, die bestimmte Übungen nicht zulassen: wie Herzkrankungen, Bluthochdruck und Gelenksbeschwerden.

„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 Gesundheits-

wanderung 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 Kurs 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.

„Bürger haben den Mund zu halten“

Bad Steben – Der Ortsverband der Grünen von Bad Steben nimmt in einer Pressemitteilung zu dem *Frankenpost*-Artikel „Das Allgemeinwohl und die Heilquellen“ und zu einem Wahlkampf-Interview mit Bürgermeister Bert Horn, CSU, Stellung. Vorsitzender Wolfgang Müller schreibt: „Dem Zeitungsbericht ist zu entnehmen, dass erst jetzt die offizielle Voranfrage für den Bau eines Hotels mit Tiefgarage in Bad Steben beim Wasserwirtschaftsamt Hof eingegangen ist. Am 27. Januar sollte aber schon im Marktgemeinderat beschlossen werden, dass gegen den Antrag auf Vorbescheid der Besitzverwaltung Bad Steben grundsätzlich keine Einwendungen erhoben werden“. Wer will sich da ein Denkmal setzen? Die wichtigsten Behörden werden einfach vorab nicht um Stellung gefragt, und die Bürger Bad Stebens haben zu diesem Bauprojekt im Kurpark sowieso den Mund zu halten. Erst wird beschlossen, dann vielleicht die Bevölkerung informiert, wenn überhaupt. Bürgerbefragungen zu wichtigen aktuellen Themen will aber Bert Horn bereits im Vorfeld der Entscheidungen durchführen. Das ist die Antwort des Bürgermeisters in dem *Frankenpost*-Interview vom 12. Februar auf die Frage, wie er die Bürger besser in Entscheidungen einbauen wolle... „Bürgerbeteiligung und Mitsprache“ ist gerade vor einer Kommunalwahl ein gutes Wahl-Thema. Interessant, wie diese Transparenz und Bürgernähe leider in der Wirklichkeit aussieht. Und dann informiert uns Beate Zarges, die Sprecherin des Landesamtes für Denkmalpflege, laut *Frankenpost* noch darüber, dass es eine Alternativfläche zum Standort Kurpark gebe. Das erfährt man natürlich in Bad Steben aus der Zeitung und nicht vom Bürgermeister oder vom Gemeinderat... Wann erfährt der Bürger, wo dieser Standort ist?“

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. 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 auf der Homepage www.frankenwaldverein.de

Kupferdiebe stehlen Heizungsrohre

Selbitz – Kupferdiebe haben in den vergangenen Tagen aus einem unbewohnten Mehrfamilienhaus am Selbitzer Friedrich-Ebert-Platz Heizungsrohrleitungen demontiert und mit einem Klein-Lkw abtransportiert. Nach Angaben der Polizei muss die Demontage von 200 Metern Rohren mehrere Stunden gedauert haben. Der Schaden wird auf 500 Euro geschätzt. Die Polizeiinspektion Naila bittet etwaige Zeugen der Tat um Hinweise unter der Telefonnummer 09282/979040.

ANZEIGE

Cash Getränke

Lippert
Der Getränke-Spezialist!

Angebot vom 17.02. bis 22.02.2014

UNSERE GETRÄNKEFACHMÄRKTE
IN IHRER NÄHE:

www.getraenke-lippert.de
www.weinland-shop.de

<p>Kulmbacher Kombikiste* 20 x 0,5l</p> <p>10.99€</p> <p>1l = 1,10 € + 3,10 € Pfand</p>	<p>Wernesgrüner Pils 20 x 0,5l</p> <p>10.99€</p> <p>1l = 1,10 € + 3,10 € Pfand</p>	<p>Paulaner Weißbier Kombikiste* 20 x 0,5l</p> <p>14.99€</p> <p>1l = 1,50 € + 3,10 € Pfand</p>	<p>Budweiser Lager 20 x 0,5l</p> <p>13.99€</p> <p>1l = 1,40 € + 3,10 € Pfand</p>
<p>Coca Cola Kombikiste 12 x 1,0l PET</p> <p>8.99€</p> <p>1l = 0,75 € + 3,30 € Pfand</p>	<p>Krug Bräu Lagerbier 20 x 0,5l</p> <p>11.99€</p> <p>1l = 1,20 € + 3,10 € Pfand</p>	<p>Ahornberger Landbier 16 x 0,5l BV</p> <p>9.99€</p> <p>1l = 1,25 € + 3,90 € Pfand</p>	<p>Plassenburg Apfelsaft klar, naturtrüb 6 x 1,0l</p> <p>6.66€</p> <p>1l = 1,11 € + 2,40 € Pfand</p>
<p>Augusta Winzer-Schorle Süße, Rote, Saure 20 x 0,5l</p> <p>10.99€</p> <p>1l = 1,10 € + 3,10 € Pfand</p>	<p>Gerolsteiner Mineralwasser 12 x 1,0l PET</p> <p>5.99€</p> <p>1l = 0,50 € + 3,30 € Pfand</p>	<p>Bad Brambacher Mineralwasser 9 x 1,0l PET</p> <p>3.99€</p> <p>1l = 0,44 € + 3,75 € Pfand</p>	<p>Merlot „Corte Vigna“ 0,75l trocken</p> <p>2.49€</p> <p>1l = 3,32 €</p> <p>Der Merlot ist ein weicher, angenehmer Wein für jeden Tag und kitzelt die Nase mit Aromen reifer Kirschen, Heidelbeeren und Himbeeren.</p>

Unser Bio-Tipp

Bayreuther Bio-Weisse
Höchster Genuss im Einklang mit der Natur. Nachvollziehbare Herkunft vom Feld bis zur Flasche. Ein Weissbier von natürlicher Reinheit und bester Qualität.

20 x 0,5l **15,99€**
1l = 1,60 € Pfand = 3,10 €

Bio-Weine
Diese beiden trockenen Weine werden von ausgesuchten Winzern der Abruzzen biologisch angebaut und bestechen durch ihr leichtes, fruchtiges Aroma ebenso wie durch höchste Bekömmlichkeit.

2,99€
1,0l 1l = 2,99€

BioKristall®, das Bio-Mineralwasser
- Reinheitsgarantie durch strenge Richtlinien
- Gesundheitsfördernde Zusammensetzung
- Nachhaltig und umweltfreundlich hergestellt

6 x 0,75l **5,99€**
1l = 1,33 € Pfand = 2,40 €

NOW - Die Genießer-Limonade
NOW ist die Bio-Limonade für Genießer, die Lebensfreude, hohe Qualität, zeitgemäßes Design und ökologische Verantwortung schätzen.

Lassen Sie sich überraschen von unseren leckeren NOW Bio-Limonaden in den Geschmacksrichtungen

- Fresh Lemon
- Sunny Orange
- Orange Cola
- Birne Hopfen

je **0,85€**
1l = 2,56 € Pfand = 0,18 €

Neu in Hof

CASH-MARKT
Schaumburgstr. 10
95032 Hof

Getränke-Lippert Werner Lippert GmbH & Co. KG, Meiselfelder Str. 4, 95030 Hof • Cash Getränkemarkt GmbH Hof, Meiselfelder Str. 4, 95030 Hof *Hirtum vorbehalten! Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! Je nach Bevorratung des Marktes. *Ausgenommen Spezialbiere