

## MEDIENMITTEILUNG

### Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“

#### Interaktive Vorträge und gelenkschonende Wanderungen von März bis Juni



Kassel & München, 03. März 2015: Trotz Gelenkschmerzen sportlich aktiv bleiben – ist das möglich? Und ob! Bewegung ist das beste Mittel, um Schmerzen entgegenzuwirken und vorzubeugen. Gerade das Wandern ist für Menschen mit Gelenkschmerzen geeignet. Denn es gibt zahlreiche Tipps und Tricks, eine Wanderung gelenkschonend zu gestalten.

Im Rahmen der Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“ bietet das Voltaren® Gelenk + Aktiv Programm in Kooperation mit dem Deutschen

Wanderverband (DWV) wieder Vorträge und Wanderungen zum Thema an, die Lust auf die Wandersaison 2015 machen. Inspiration zum selbst Aktiv-werden bietet außerdem der „Gelenkschonende Wanderführer“, der ab März in Apotheken und online erhältlich ist.

Während das Wandern mehr und mehr zum Lieblingssport der Deutschen avanciert, leiden gleichzeitig immer mehr Menschen, besonders über 50-Jährige, unter akuten Gelenkschmerzen, die sie in ihrer Beweglichkeit einschränken. Sich zurück nehmen und schonen? Davon raten Experten ab. Als moderate Bewegungsform eignet sich gerade das Wandern gut, um dem Schmerz auf natürliche Weise entgegenzuwirken und Muskeln und Gelenke schonend zu kräftigen.

Voltaren® und der DWV halten mit ihrer gemeinsamen Initiative „Gelenkschonend Wandern“ Angebote bereit, die Betroffene dabei unterstützen, wieder aktiv zu werden und Wanderbegeisterten das Thema Gelenkschonung nahebringen:

#### Gelenkschonende Wanderungen

Von Mitte März bis Mai bieten darüber hinaus speziell geschulte Gesundheitswanderführer gelenkschonende Gesundheitswanderungen in ganz Deutschland an. Eine Tour dauert 60 bis 90 Minuten. Neben der Wanderung erwarten die Teilnehmer Bewegungsübungen und praktische Tipps zum Thema Gelenkschonung. Alle Termine und Treffpunkte stehen unter [www.gesundheitswanderfuehrer.de](http://www.gesundheitswanderfuehrer.de) bereit.

#### Vortrag „Gelenkschonend Wandern – so geht’s!“

Zu Gast bei Mitgliedsvereinen des DWV erklären erfahrene Physiotherapeuten darüber hinaus, worauf es beim gelenkschonenden Wandern ankommt. Fragen wie „Wie entstehen Gelenkschmerzen?“ oder „Wieso werden beim Wandern die Gelenke geschont?“ werden anschaulich beantwortet. Eine Aktiv-Einheit mit Bewegungsübungen zum Mitmachen bereitet außerdem auf die nächste Wanderung vor.

## Alle Termine auf einen Blick:

<b>Bad Dübener Heide:</b>	21.03.2015, 10.00 Uhr, Naturparkhaus, Neuhofstraße 3a zusammen mit dem <b>NaturparkHaus Dübener Heide</b>
<b>Neukirchen:</b>	28.03.2015, 15.00 Uhr, Hotel Combecher, Kurhessenstraße 32 zusammen mit dem <b>Knüllgebirgsverein e.V.</b>
<b>Manderscheid:</b>	11.04.2015, 10.30 Uhr, Kurhaus Manderscheid, Grafenstraße 21 zusammen mit dem <b>Eifelverein OG Manderscheid e.V.</b>
<b>Weißenthal:</b>	25.04.2015, 13.00 Uhr, Kurzentrum Weißenthal am See, Im Quellenpark 1 zusammen mit dem <b>Fichtelgebirgsverein e.V.</b>
<b>Sigmaringen:</b>	09.05.2015, 14.00 Uhr, Hoftheater, Fürst-Wilhelm-Straße 40 zusammen mit dem <b>Schwäbischen Albverein e.V.</b>
<b>Dahlem:</b>	30.05.2015, 10.30 Uhr, Hotel Restaurant Haus, Schieferstein, Rennpfad 32 zusammen mit vier Ortsgruppen des <b>Eifelvereins e.V.</b>
<b>Albstadt:</b>	21.06.2015, 14.00 Uhr, Waldheim Albstadt-Ebingen, Waldheim 1 zusammen mit dem <b>Schwäbischen Albverein OG Ebingen e.V.</b>

Alle Termine und weitere Informationen stehen auch auf [www.voltaren.de/wandern](http://www.voltaren.de/wandern) und auf [www.gesundheitswanderfuehrer.de](http://www.gesundheitswanderfuehrer.de) zur Verfügung. Die Teilnahme ist kostenfrei. Um Anmeldung per Telefon (069-401254-336) oder E-Mail an [info@gelenk-aktiv-programm.de](mailto:info@gelenk-aktiv-programm.de) wird gebeten.



### Der ‚Gelenkschonende Wanderführer‘

Im Tourenbuch „Gelenkschonende Wanderungen mit dem Voltaren® Gelenk + Aktiv Programm“ stellen elf zertifizierte Gesundheitswanderführer des DWV ihre Lieblingswanderungen vor. Das Besondere: die Routen, die durch verschiedene Regionen Deutschlands führen, erfüllen die Anforderungen einer gelenkschonenden Wanderung. Damit richten sie sich an alle Wanderfreunde, die von Gelenkschmerzen betroffen sind oder aktiv vorbeugen möchten. Hintergrundinformationen und Tipps zum gelenkschonenden Wandern und gelenkfreundliche Bewegungsübungen runden den Inhalt ab. Der „Gelenkschonende Wanderführer“ ist in Apotheken

oder zum Download unter [www.voltaren.de/bewegung/Infocenter-Voltaren-Bewegung](http://www.voltaren.de/bewegung/Infocenter-Voltaren-Bewegung) verfügbar.

### Kooperation auf Augenhöhe: Der Deutsche Wanderverband und Voltaren®

Als führender Fachverband möchte der DWV unter anderem die positive Wirkung des Wanderns auf die Gesundheit herausstellen. Programme wie „Gesundheitswandern, zertifiziert nach Deutschem Wanderverband“ unterstützen Menschen dabei, in Bewegung zu kommen oder zu bleiben. Voltaren® setzt sich als Experte für Bewegungsschmerz seit Jahren für Bewegung als Präventionsmaßnahme ein. 2010 rief die Marke etwa das „Gelenk + Aktiv Programm“ ins Leben. In Zusammenarbeit mit Experten wie Orthopäden und Physiotherapeuten soll Betroffenen dabei geholfen werden, ihren Alltag trotz Gelenk- und Bewegungsschmerzen zu meistern.

Mit der **Initiative „Gelenkschonend Wandern“** haben Voltaren® und der Deutsche Wanderverband ein Angebot geschaffen, das die beiden Konzepte „Gesundheitswandern“ und „Gelenk + Aktiv Programm“ auf einmalige Weise verknüpft: Sie erklärt Wanderbegeisterten, wie sie ihre Gelenke gezielt schonen können und bringt von Gelenkschmerzen Betroffenen das gelenkschonende Gesundheitswandern nahe.



5.195 Zeichen inkl. Leerzeichen. Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

**Kontakt:**

**Katja Obenlog**

Edelman GmbH

Tel. 069/401 254 380

Email: [Katja.Obenlog@edelman.com](mailto:Katja.Obenlog@edelman.com)

**Kontakt:**

**Christine Merkel**

Deutscher Wanderverband

Tel. 0561/93873-18

Email: [c.merkel@wanderverband.de](mailto:c.merkel@wanderverband.de)

### **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>.

### **Über den Deutschen Wanderverband**

Der Deutsche Wanderverband (DWV) setzt sich seit über 130 Jahren für die Interessen der Wanderer ein – als Dachverband von 57 deutschen Gebirgs- und Wandervereinen 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 121 „Qualitätswege Wanderbares Deutschland“ und rund 1.600 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](http://www.wanderverband.de) und [www.gesundheitswanderfuehrer.de](http://www.gesundheitswanderfuehrer.de).