

Vorstandssprecher:

Rainer König
Auf dem Berge 9

49191 Belm

☎ 05406/899998

☎ 054176019895

eMail: rkoenig@osnanet.de

Bankverbindung:

Sparkasse Osnabrück

Konto 60 400

BLZ 265 501 05

IBAN:

DE77 2655 0105 0000 0604 00

BIC: NOLADE22XXX

VWO von 1935 e.V., Rainer König; Auf dem Berge 9; 49191 Belm



Mai 2015

Wenn ich zurückschaue auf die ersten vier Monate des Jahres, dann spürt man, wie einem die Zeit förmlich durch die Finger rinnt. Und nicht immer sind die angedachten Planungen dann auch so in die Realität umzusetzen.

So ist es uns mit der geplanten Vortragsreihe zum Thema „Gesundheitswandern“ passiert. Leider konnten wir nur für einen Termin eine Fachkraft finden, die das Thema aus dem Blickwinkel einer Physiotherapeutin betrachtet. Und unsere Vorstellungen über die Kombinierbarkeit von Wanderung und Einführung in das Thema „Gesundheitswandern“ passten nicht mit den Anforderungen der Vertreter der ausführenden „Bergschule“ überein.

Trotzdem wollen wir das Thema für Sie, unsere Mitglieder, transparent machen. So wird es am 31.05.2015 einen Schnuppervormittag geben. Am 23.06.2015 wird es dann abends einen Vortrag von Frau Yvonne Stein vom REHA-Sport-Aktiv in der kath. Fabi geben. Ich hoffe auf eine rege Teilnahme. Der nächste Termin einer Gesundheitswanderung ist dann im Zusammenhang mit der Sternwanderung des HBOL am 28.06.2015 ab Knollmeyer's Mühle.

Und die Planungen zu der Veranstaltung am 10.10.2015 bei Lecon in Belm sind auch schon sehr weit. Lassen Sie sich überraschen!

Alle Details finden Sie auf dem separaten Blatt.

Zu den Terminen:

Am **17.05.2015 (Sonntag)** findet eine Wanderung von ca. 16 Km vom Jakobsberg zum Jostberg statt. Der Treffpunkt ist um 09:00 Uhr am Kollegienwall. Anmeldung und Infos bei Wilfried Sack unter 0541/78124.

Am **20.05.2015 (Mittwoch)** findet eine Wanderung von Bad Laer über den Kleinen Berg nach Bad Rothenfelde statt. Der Weg ist ungefähr 7-8 Km lang und startet um 12:22 Uhr ab Hauptbahnhof, Bussteig 4, Linie 466 oder um 12:27 Uhr ab Neumarkt, Bussteig, Linie 466. Kaffeeeinkehr ist geplant. Anmeldungen und Infos bei Hubert Wegmann unter 0541/441876.

Im Namen des Vorstandes wünsche ich allen Mitgliedern und Gästen schöne und interessante Wanderungen mit dem Verein.

(Vorstandssprecher)



Wichtige Informationen

- 31.05.2015 –So- **Schnuppervormittag zum Thema „Gesundheitswandern“**
Abfahrt: 09:15 Uhr ab Neumarkt, Linie 584, bis Haltestelle „Auf dem Klee“
Start: 09:30 Uhr max. Teilnehmerzahl: 15
Ausführende: Frau Susanne Guder, examinierte Krankenschwester und zertifizierte Gesundheitswanderführerin des DWV.
Die Wanderung führt als Rundwanderweg über den Haster Berg. Nach einer kurzen Einweisung folgen dann im Laufe der Wanderung 3 ca. 20 minütige Unterbrechungen mit Übungen zu den drei Bereichen
- Dehnübungen, Mobilisierung und Koordination
Dauer: ca. 3 Std.
Kosten: 5,00 €
- 23.06.2015 –Di- **Vortrag in der Kath. Familienbildungsstätte zu Thema:**
„Einflüsse des Wanderns auf die Physiotherapie“
Start: 18:30 Uhr – Dauer max. 1 Std.
Eintritt: Frei
- 21.06.2015 -So- **Fahrt zum 115. Deutschen Wandertag nach Paderborn**
Fahrt mit dem Zug ab HBF ca. 8:00 Uhr Ankunft ca. 09:45 Uhr
Programm wird noch bestimmt; Teilnahme am Umzug.
Rückfahrt ab 16:20 Uhr jede Stunde möglich.
Kosten voraussichtlich 9,00 €
Infos bei Hubert Wegmann (0541/441876) **Die optionale Fahrt am Donnerstag entfällt dann!**
- 28.06.2015 -So- **Sternwanderung des HBOL** – Treffpunkt: Knollmeyer´s Mühle
3 Wanderstrecken:
ab Pye (ca. 15 Km) über den OS-Ringweg mit kurzem Vortrag über den Piesberg (Plattform)
Geführte Geo-Caching-Tour durch das Nettetetal
Schnuppertour „Gesundheitswandern“ mit Frau Herbst vom TWV
Anmeldungen nur beim HBOL Herr Hein (0541/5014021) eMail: michael.hein@lkos.de
- 26.07.2015 -So- Unter dem Thema „**Gesundheitswandern**“ gibt es eine qualifizierte Einführung zum Thema „**Der richtige Gebrauch der Wanderstöcke**“
Zeitpunkt und Ort werden noch bekannt gegeben.
- 16.08.2015 -So- **Neu:** Wanderung auf dem Gelben Punkt-Weg Haste-Icker-Haste
von Armin Kaiping (0541/40669910)
Abfahrt: 09:00 Uhr ab Neumarkt, Linie 41 bis „Hardinghausstr.“
Wegstrecke: ca. 20 Km, ab Icker Kirche fährt um 13:45 Uhr ein Bus Richtung Neumarkt.
- 10.10.2015 -Sa- **Großes Vereinsfest zum 180. Bestehen des Vereins bei Lecon in Belm**
Beginn: ab 10:00 Uhr mit musikalischer Begrüßung
Umfangreiches Programm mit Musik, Tanz, Chor-Singen, Spaß und Überraschungen.
Mittagessen und nachmittags Kaffee und Kuchen.
Die Mitglieder tragen nur die Verzehrkosten!

Wir hoffen auf rege Teilnahme bei den Veranstaltungen!

