

Let's go

jeder Schritt hält fit



# GESUNDHEITSWANDERN

BEWEGEN • ENTSPANNEN • BEGEGNEN

DIE GESUNDHEITSMISSION DES DEUTSCHEN WANDERVERBANDES





## INHALTSVERZEICHNIS

- 3 ABENTEUER WANDERN
- 4 WANDERN TUT GUT
- 5 LET'S GO – JEDER SCHRITT HÄLT FIT!
- 6 GESUNDHEITSWANDERN - IST VIELFALT!
- 7 DIE RICHTIGE BEGLEITUNG
- 8 GESUNDHEITSWANDERN - WIRD BELOHNT!
- 9 WANDERN FÜRS HERZ
- 10 DER DEUTSCHE WANDERVERBAND
- 11 DIE WANDERVEREINE IN DEUTSCHLAND

## ABENTEUER WANDERN

Die Sonne lacht, die Vögel zwitschern, ein sanfter Windhauch streichelt das Gesicht. Den weichen Waldboden unter den Füßen spüren, dann einen Hügel hinaufgehen. Tief durchatmen. Geschafft! Das erste Ziel ist erreicht. Die Pause genießen, einen Apfel essen mit den anderen Wanderern lachen – weiter geht es, so weit die Füße tragen. Hier blühen bunte Blumen, dort raschelt eine Maus und am Horizont thront eine Burg. Viele kleine und große Dinge gibt es unterwegs zu entdecken!





## WANDERN • TUT GUT

... auf ganzer Linie – und für die gute Linie. Wandern verbrennt fast genauso viele Kalorien pro Kilometer wie Joggen. Dabei kommt die Verdauung in Gang. Wer regelmäßig wandert und sich gesund ernährt, bleibt leichter schlank. Wandern macht gute Laune – besonders zusammen mit Gleichgesinnten. Gemeinsam kleine Abenteuer erleben, neue Wege ausprobieren und die Umgebung erkunden verbindet. Beim Wandern knüpfen Sie einfach neue Kontakte und finden neue Freunde. Gemeinsam lachen macht fröhlich, Bewegung an der frischen Luft entspannt und lässt Sie nachts besser schlafen.

Wandern macht fit – und das ohne Leistungsdruck. Genießen, sich wohlfühlen und dabei ein kleines bisschen körperlich anstrengen: Wandern wirkt auch in ruhigem Tempo und auf kürzeren Strecken. Damit sich die positive Wirkung des Wanderns voll entfalten kann, sollten Sie ein Mal in der Woche losgehen!

## LET'S GO • JEDER SCHRITT HÄLT FIT!

Beim Gesundheitswandern „LET'S GO – jeder Schritt hält fit“ wird natürlich gewandert. Das Besondere passiert unterwegs: Beim Wandern und an schönen Plätzen in der Natur werden ausgewählte Übungen gemacht. Verspannt vom hektischen Alltag? Atemübungen entspannen. Stolpersteine bringen Sie schnell aus dem Gleichgewicht? Trainieren Sie den sicheren Gang gemeinsam mit einem Partner! Der Rücken schmerzt vom schweren Heben? Lernen Sie, wie es richtig geht und trainieren die richtigen Muskeln! Sie werden sehen, zusammen mit anderen tut Gesundheitswandern gut – und macht vor allem eins: viel Spaß!





## GESUNDHEITSWANDERN • IST VIELFALT!

Gesundheitswandern bedeutet:

- behutsam die Ausdauer zu trainieren
- lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen
- beim Wandern den hektischen Alltag hinter sich zu lassen
- einzelne Muskelpartien sanft zu kräftigen
- den eigenen Körper besser kennen zu lernen
- Tipps und Tricks für mehr Bewegung im täglichen Leben
- Erfahrungen austauschen mit Gleichgesinnten
- die Natur im Wandel der Jahreszeiten zu erleben
- sich selbst etwas Gutes tun
- das Gewicht im Zaum zu halten
- seine Grenzen zu erweitern
- die Seele baumeln zu lassen
- Spaß haben und Lachen!

## DIE RICHTIGE BEGLEITUNG

Ihre Gesundheitswanderführerin / Ihr Gesundheitswanderführer Gesundheitswanderführer „LET'S GO – jeder Schritt hält fit“ sind Experten: für Wandern und Gesundheit. Alle durch den Deutschen Wanderverband zertifizierten Gesundheitswanderführer sind vor allem ausgebildete Wanderführer unserer Mitgliedsvereine oder Physiotherapeuten. Sie haben an einer fünftägigen Fortbildung teilgenommen und eine Prüfung abgelegt. Unsere Gesundheitswanderführer freuen sich auf Sie – und nehmen Sie gerne mit!



Gesundheitswanderführer in Ihrer Nähe finden Sie unter:

[www.gesundheitswanderfuehrer.de](http://www.gesundheitswanderfuehrer.de)



## GESUNDHEITSWANDERN • WIRD BELOHNT!

Regelmäßiges Wandern wird belohnt: mit dem Deutschen Wanderabzeichen in Bronze, Silber und Gold. Besorgen Sie sich den Wander-Fitness-Pass und tragen Sie Ihre Wanderungen, Gesundheitswanderungen, Geocaching-Touren und anderen wertbaren Aktivitäten dort ein. Dann lassen Sie Ihren Wanderführer unterschreiben. Haben Sie genug Wanderungen gesammelt, erhalten Sie das entsprechende Abzeichen. Den Wander-Fitness-Pass sowie das Deutsche Wanderabzeichen gibt es ab 2010. Fragen Sie den Deutschen Wanderverband!

Einige Krankenkassen erkennen Wandern für Ihre Bonusprogramme an.  
**Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach!**

## WANDERN FÜRS HERZ

Wird das Herz mit zunehmendem Alter schwächer, leidet besonders die Ausdauer. Man fühlt sich schneller müde, angespannt, erschöpft. Mit mehr Bewegung lässt sich der Lebensmotor jedoch gezielt stärken. Eine besonders herzfremdliche Bewegungsart ist Wandern. Eine kleine Wanderung in der freien Natur erhöht die Pumpleistung des Herzens und trägt so dazu bei, den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Sauerstoffversorgung des Körpers zu erhöhen. Menschen mit nachlassender Herzleistung profitieren zusätzlich von der Einnahme des Arznei-Weißdorns aus der Apotheke.



Anzeige



**Crataeguti® novo 450 mg.** 450 mg/Filmtablette. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. Wirkstoff: Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt.  
**Anwendungsgebiete:** Bei nachlassender Herzleistung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**  
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe. Stand: 09/2009

Weitere Infos sowie einen Check, mit dem Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Ihres Herzens testen können, finden Sie im Internet: [www.herzkraft.de](http://www.herzkraft.de)



## DER DEUTSCHE WANDERVERBAND • DIE EXPERTEN FÜR DAS WANDERN!

Wandern in Deutschland ist „in“. Immer mehr Menschen wandern, nach der Arbeit, am Wochenende, im Urlaub. Für einen halben Tag oder mehrere Tage. Im Verein, mit Freunden oder alleine. Der Deutsche Wanderverband kümmert sich um die Wünsche der Wanderer und das seit über 125 Jahren. Wir sorgen dafür, dass Deutschland wanderbar wird und bleibt. Unsere Qualitätswanderwege und Qualitätsgastgeber Wanderbares Deutschland finden Sie auf:

[www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de)

Das Thema Wandern und Gesundheit liegt uns sehr am Herzen. „LET’S GO –jeder Schritt hält fit“ ist unsere Initiative für mehr Bewegung in Deutschland. Schon Kinder sollten wandern: Deshalb setzen wir uns für attraktive regelmäßige Wandertage in Schulen ein und erarbeiten Tipps für spannende Familienwanderungen. Wandern und Natur gehören untrennbar zusammen. Als anerkannter Naturschutzverband setzen wir uns für den Erhalt naturnaher Landschaften ein. Nähere Informationen zum Deutschen Wanderverband finden Sie unter: [www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de)

## DIE WANDERVEREINE IN DEUTSCHLAND

– ein buntes Angebot rund ums Wandern: 58 Mitgliedsvereine mit über 3.000 Ortsgruppen hat der Deutsche Wanderverband in Deutschland. Diese Vereine sind auch in Ihrer Region aktiv: Die Adressen finden Sie unter [www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de). Die Wandervereine sorgen dafür, dass Sie unbeschwert wandern können: Sie markieren und pflegen 200.000 Kilometer Wanderwege. Ehrenamtlich. Bei Ihrem Wanderverein finden Sie ein buntes Angebot an geführten Wanderungen und Outdoor-Aktivitäten, an Vorträgen zu Brauchtum, Kultur und Natur. Der Wanderverein: ein idealer Ort für Geselligkeit und Aktivität – **werden Sie Mitglied, es lohnt sich!**



# LET'S GO – JEDER SCHRITT HÄLT FIT

ist ein Projekt des Deutschen Wanderverbands in Kooperation mit der FH Osnabrück. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert und ist Teil von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.“



Let's go

jeder Schritt hält fit



## KONTAKT

Deutscher Wanderverband (DWW)  
Wilhelmshöher Allee 157-159  
34121 Kassel

Fon 05 61/9 38 73-0 | Fax 05 61/9 38 73-10  
info@wanderverband.de | www.wanderverband.de