

WEITERE INFORMATIONEN

In vielen Ortsgruppen des Schwäbischen Albvereins gibt es zertifizierte Gesundheitswanderführer, bei denen man an Schnupperangeboten und regelmäßigen Kursen teilnehmen kann. Die Angebote finden Sie im Internet unter www.albverein.net/gesundheitswandern

Für weitere Informationen steht Ihnen die Geschäftsstelle des Schwäbischen Albvereins gerne zur Verfügung:

Schwäbischer Albverein

Karin Kunz

Hospitalstr. 21 B

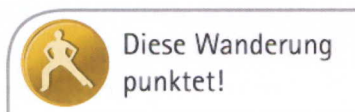
70174 Stuttgart

Tel.: 07 11 / 2 25 85-26

E-Mail: akademie@schwaebischer-albverein.de

www.albverein.net

Übrigens Gesundheitswanderungen punkten für das Deutsche Wanderabzeichen und darüber hinaus in den Bonusprogrammen vieler Krankenversicherungen



**Schwäbischer
Albverein**

Gesundheitswandern mit dem Schwäbischen Albverein



Let's go

jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband

GESUNDHEITSWANDERN BEWEGEN – ENTSPANNEN – BEGEGNEN

Die Sonne lacht, die Vögel zwitschern, ein sanfter Windhauch streichelt das Gesicht. Den weichen Waldboden unter den Füßen spüren, tief durchatmen, gemeinsam mit den anderen lachen ... wandern tut gut!

Gesundheitswandern bedeutet:

- Behutsam die Ausdauer zu trainieren
- Lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen
- Einzelne Muskelpartien zu kräftigen
- Tipps und Tricks für mehr Bewegung im Alltag
- Das Gewicht im Zaum zu halten
- Spaß haben und Lachen!

Beim Gesundheitswandern wird gewandert. Und: An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die die Koordination, Kraft und Ausdauer verbessern und für Entspannung sorgen.

Begleitet und angeleitet werden Gesundheitswanderungen von zertifizierten Gesundheitswanderführern/-innen. Diese sind Expert/-innen für Wandern und Gesundheit. Ihnen können Sie sich entspannt anvertrauen.



DAS BEWEGUNGSPROGRAMM FÜR KÖRPER, SEELE UND GEIST

Gesundheitswandern gehört zu „Let's go – jeder Schritt hält fit“, dem ganzheitlichen Bewegungsprogramm des Deutschen Wanderverbandes (DWV). Der DWV und der Schwäbische Albverein stellen sich den gesellschaftspolitischen Herausforderungen, verursacht durch Bewegungsmangel, Stress und demographischem Wandel.

- 45 % der Frauen und 46 % der Männer legen nur ein bis zwei km pro Tag zurück
- Über 50 % der Bevölkerung klagt über Stress
- Bewegungsmangel und Stress haben gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen
- Sportärzte fordern Sportorganisationen und Vereine dazu auf, gesundheitsorientierte Sportangebote anzubieten.



Gesundheitswandern ist das ideale Mittel gegen Bewegungsmangel und erfüllt die Anforderungen an Gesundheitssport:

- Stärkung von Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung
- Minderung von Risikofaktoren
- Bessere Bewältigung von Beschwerden
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Stärkung psychosozialer Ressourcen
- Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse.