



DeutscherWanderverband

**Pressemitteilung 22/ Aktionstage Gesundheitswandern /Kassel,
13. September 2017**

Pressemitteilung

**Bundesweite Aktionstage Gesundheitswandern am 16.und 17.
September**

Deutschland geht Gesundheitswandern



Gleich an zwei Tagen können in diesem Jahr interessierte Menschen das Gesundheitswandern ausprobieren. In ganz Deutschland bieten vom Deutschen Wanderverband ausgebildete und zertifizierte Gesundheitswanderführerinnen und Gesundheitswanderführer am 16. und 17. September diese spezielle Form des Wanderns an.

Deutscher Wanderverband
Kleine Rosenstraße 1-3
34117 Kassel
Telefon 05 61 / 9 38 73 -0
Telefax 05 61 / 9 38 73 -10
info@wanderverband.de
www.wanderverband.de
www.wanderbares-deutschland.de

Gesundheitswandern gehört zu „Let´s go – jeder Schritt hält fit“ – der Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes(DWV). Beim Gesundheitswandern werden eher kürzere Strecken zurückgelegt, so dass auch Menschen, die nicht regelmäßig wandern oder Sport treiben der Einstieg leicht fällt. Die Gesundheitswanderführer des Deutschen Wanderverbandes sind darin geschult, die Leistungsfähigkeit ihrer Teilnehmerinnen und Teilnehmer einzuschätzen und das Tempo entsprechend anzupassen, so dass alle problemlos mitkommen. Unterwegs kommen schnell Gespräche zwischen den Wanderern auf und auch bei den Übungen an den Stopps gibt es Gelegenheit, zu reden, zu lachen und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Stopps sind übrigens das Besondere am Gesundheitswandern. Hier werden Übungen und Spiele angeboten, die Kraft, Beweglichkeit und Koordination schulen. Gesundheitswandern ist also ein rundherum-Fitness-Programm, das dabei viel Spaß macht. Nicht zuletzt wird auch die Koordination gefördert. Menschen, die regelmäßig mitwandern, bemerken eine deutliche Verbesserung ihrer Ausdauer, was auch in einer wissenschaftlichen Studie des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung der Martin-Luther Universität Halle-Wittenberg belegt wurde.

Die über 40 Wanderungen im Rahmen der Aktionstage am 16. und 17. September, die der Deutsche Wanderverband in Kooperation mit Crataegutt® veranstaltet, werden in ganz Deutschland angeboten. Ob Hamburg, Möhnesee im Sauerland, Emmendingen im Schwarzwald, Pfronten oder Bad Schandau in der Sächsischen Schweiz: Überall gibt es Schnupperangebote der vom DWV zertifizierten Gesundheitswanderführer, welche helfen, Körper, Seele und Geist in Balance zu bringen. Viele Wanderungen während des Aktionstages sind umsonst. Wer wissen will, wo er das für ihn nächste Angebot findet, wird im Internet unter www.gesundheitswanderfuehrer.de (Aktionen / Aktionstag 2017) fündig.

Pressemitteilung



Hintergrund: „Gesundheitswandern, zertifiziert nach Deutscher Wanderverband“ gehört zu Let’s go – jeder Schritt hält fit, der Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes und ist darüber Modellprojekt von IN FORM, dem Nationalen Aktionsplan für gesunde Ernährung und mehr Bewegung in Deutschland.

Die positiven Effekte des Gesundheitswanderns auf das Herz-Kreislauf-System, das allgemeine Wohlbefinden und die Vitalität wurden in einer wissenschaftlichen Studie des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (ILUG) der Martin-Luther Universität Halle-Wittenberg bestätigt.

Übrigens: In der ARD-Sendung Buffet am 15. September (ab 12:15 Uhr) wird Gesundheitswanderführerin und Referentin der Weiterbildung Jutta Peres das Gesundheitswandern und die Aktionstage Gesundheitswandern live vorstellen.

Deutscher Wanderverband
Kleine Rosenstraße 1-3
34117 Kassel
Telefon 05 61 / 9 38 73 -0
Telefax 05 61 / 9 38 73 -10
info@wanderverband.de
www.wanderverband.de
www.wanderbares-deutschland.de

Pressekontakt: Jens Kuhr, Tel. (05 61) 9 38 73-14, E-Mail:
j.kuhr@wanderverband.de