



Fortbildung Gesundheitswanderführer/in LET's GO – jeder Schritt hält fit

Was ist Gesundheitswandern LET's GO – jeder Schritt hält fit?

Beim Gesundheitswandern „LET's GO – jeder Schritt hält fit“ passiert das Besondere unterwegs: Beim Wandern und an schönen Plätzen in der Natur werden ausgewählte Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Entspannung, Mobilisation und Koordination gemacht. Außerdem bekommen die Teilnehmer Informationen und Anleitungen, wie sie ihre eigene Gesundheit gezielt fördern können, z.B. durch mehr Bewegung im Alltag.

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
- Tipps und Tricks für mehr Bewegung im täglichen Leben
- das Gewicht im Zaum zu halten
- die Seele baumeln zu lassen
- Spaß haben und Lachen!

Gesundheitswandern LET's GO – jeder Schritt hält fit

ist die Initiative des Deutschen Wanderverbandes, um Menschen mit Bewegungsmangel in Bewegung zu bringen. Das Programm wurde in Kooperation mit der FH Osnabrück, FB Physiotherapie entwickelt. LET's GO – jeder Schritt hält fit wurde vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert und ist Teil von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“.

Was ist ein/e Gesundheitswanderführer/in?

Gesundheitswanderführer „LET's GO – jeder Schritt hält fit“ sind speziell dafür ausgebildet, Gesundheitswanderungen zu entwickeln und durchzuführen. Die Ausbildung erfolgt in fünftägigen Schulungen. An diesen Fortbildungen können zur Zeit (März 2010) nach den Rahmenrichtlinien des Deutschen Wanderverbandes ausgebildete Wanderführer und Physiotherapeuten teilnehmen.

Wer sind die Referentinnen?

Der Schwerpunkt der Fortbildung liegt auf dem Thema „Bewegung und Gesundheit“. Deshalb sind die vier Referentinnen Physiotherapeutinnen. Sie haben entweder die Schulungsinhalte während der Projektlaufzeit (2008-2009) mitentwickelt oder selber an der Fortbildung teilgenommen.

Nehmen Physiotherapeuten an der Fortbildung teil, vermitteln Ausbilder der Wanderakademien bzw. Wandervereine die Grundlagen des Führens von Wanderungen.

Aufbau der Fortbildung zum Gesundheitswanderführer/in

Die Fortbildung dauert fünf Tage, die normalerweise an zwei Wochenenden à 2,5 Tage stattfindet. Sie umfasst 65 Unterrichtseinheiten (UE), die in den Kursen vermittelt werden. Fester Bestandteil der Fortbildung ist außerdem eine Hausaufgabe, die von den Teilnehmern zwischen den Kursen angefertigt wird. Es ist eine Gesundheitswanderung zu entwickeln, durchzuführen und zu dokumentieren. Die Hausaufgabe wird mit 15 UE veranschlagt.

Die Fortbildung enthält theoretische und praktische Anteile, es werden mehrere Gesundheitswanderungen gemeinsam durchgeführt. Am letzten Tag wird das erlernte



Wissen in einer theoretischen und einer praktischen Prüfung abgefragt. Wer die Prüfung besteht und zwischen den Kursteilen die Hausaufgabe abgegeben hat, erhält das Zertifikat, das dazu berechtigt, Gesundheitswanderungen LET's GO – jeder Schritt hält fit anzubieten.

Schulungsinhalte

Modul A	Modul B
Wanderführer (WF) Stärkung physischer Gesundheitsressourcen Bewegungsapparat u. Herz-Kreislauf-System	Gesundheitswandern in der Prävention
Physiotherapeuten (PT's) Grundlagen der Wanderführerausbildung	Wandern und Ernährung
Psychosoziale Gesundheitsressourcen	Qualitätssicherung und Evaluation
Verminderung von Risikofaktoren	Marketing und Vernetzung
Umgang mit Beschwerden und Missbefinden	Praxis Gesundheitswandern
Aufbau von Bindung an körperl. Aktivität	Vertiefung praktischer Inhalte - WF: Physische Gesundheitsressourcen - PT's: Führen von Wanderungen
Wandern & das Körper-Geist-Seele-Erleben	Prüfung in Theorie und Praxis
Praxis Gesundheitswandern	
Hausaufgabe	



Zertifikat „Gesundheitswanderführer“

Kontakt

Deutscher Wanderverband
Christine Merkel
Wilhelmshöher Allee 157-159
34121 Kassel
Tel.: 0561-93873-18
c.merkel@wanderverband.de
www.wanderverband.de
www.gesundheitswanderfuehrer.de



DeutscherWanderverband



An den
Deutschen Wanderverband
Wilhelmshöher Allee 157-159

34121 Kassel

per Fax: 0561/9 38 73-10

Anmeldung zur Schulung
„Gesundheitswanderführer LET's GO – jeder Schritt hält fit“
Kurs 1: 25.-27. Juni und 23.-25. Juli 2010 in Arnsberg / Sauerland

Hiermit melde ich mich verbindlich an für die Schulung zum Gesundheitswanderführer vom 25.-27. Juni und 23.-25. Juli 2010 in Arnsberg / Sauerland.

Vor- und Zuname: _____

Straße, Hausnr.: _____

PLZ, Wohnort: _____

Tel. / Fax: _____

e-Mail: _____

Verbandsverein: _____
(Wanderführer bitte angeben)

Ich bin: **Wanderführer/ in DWV** **Physiotherapeut /in**

Die Teilnahmegebühren* in Höhe von

- 590 €** (für Mitglieder in einem Mitgliedsverein des DWV, inkl. Unterkunft und VP)
- 790 €** (für Nicht-Mitglieder in einem Mitgliedsverein des DWV, inkl. Unterkunft und VP)
- 490 €** (für Mitglieder in einem Mitgliedsverein des DWV, ohne Unterkunft / Frühstück)
- 690 €** (für Nicht-Mitglieder in einem Mitgliedsverein des DWV, ohne Unterkunft / Frühstück)

überweise ich innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt von Teilnahmebestätigung und Rechnung auf das darin angegebene Konto.

* siehe Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an

Ort, Datum

Unterschrift

**Schulung zum „Gesundheitswanderführer“
25.-27. Juni und 23.-25. Juli 2010
in der SGV-Jugendbildungsstätte „Wilhelm Münker“, Arnsberg/Sauerland**

Teilnahmebedingungen

1. Anmeldung

Die Anmeldung beim Deutschen Wanderverband (DWV) zur Schulung „Gesundheitswanderführer“ in Arnsberg, 25.-27. Juni und 23.-25. Juli 2010, erfolgt auf dem dafür vorgesehenen Anmeldeformular und ist verbindlich. Die Annahme erfolgt durch schriftliche Bestätigung. Die Teilnehmerzahl ist auf 24 Teilnehmer begrenzt. Die Zusage erfolgt chronologisch nach Eingang der Anmeldungen. Ein Anspruch auf eine Teilnahme besteht nicht.

2. Kosten und Zahlung der Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr berechnet sich wie folgt:

Kosten

- für die 5-tägige Schulung (2x2,5 Tage) inkl. Lehrmaterial und Unterkunft (4 Übernachtungen) und Verpflegung

- a) für Mitglieder in einem Mitgliedsverein des DWV: 590 €
- b) für Nicht-Mitglieder: 790 €

- für die 5-tägige Schulung (2x2,5 Tage) inkl. Lehrmaterial und Verpflegung, ohne Unterkunft

- a) für Mitglieder in einem Mitgliedsverein des DWV: 490 €
- b) für Nicht-Mitglieder: 690 €

Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt von Teilnahmebestätigung und Rechnung auf das darin angegebene Konto.

3. Leistungen

In den Kursgebühren **inkl. Übernachtung** sind enthalten:

- 4 x Übernachtung im Mehrbettzimmer
- 4 x Frühstück
- 4 x Mittagessen
- 4 x Abendessen

Vermittlung der Lehrinhalte „Gesundheitswanderführer LET's GO – jeder Schritt hält fit“
Lehrmaterialien

In den Kursgebühren **ohne Übernachtung** sind enthalten:

- 4 x Mittagessen
- 4 x Abendessen

Vermittlung der Lehrinhalte „Gesundheitswanderführer LET's GO – jeder Schritt hält fit“
Lehrmaterialien

4. Leistungsänderungen

Änderungen und Abweichungen einzelner Leistungen sind gestattet, soweit die Änderungen und Abweichungen nicht erheblich sind und den Gesamtzuschnitt der Veranstaltung nicht beeinträchtigen. Über Leistungsänderungen werden Sie von uns unverzüglich unterrichtet.

5. Rücktritt von der Veranstaltung

Sie können jederzeit vor Beginn der Veranstaltung durch schriftliche Erklärung zurücktreten. Maßgeblich für den Lauf der Fristen ist der Zugang der Rücktrittserklärung in der Geschäftsstelle des DWV.

Nehmen Sie an der Veranstaltung nicht teil, so können wir einen angemessenen Ersatz für unsere Aufwendungen verlangen. Bei Berechnung des Ersatzes sind gewöhnlich ersparte Aufwendungen und die gewöhnlich anderweitige Verwendung der Leistungen zu berücksichtigen.

Unsere Rücktrittsgebühren betragen:

bis	30 Tage	vor Veranstaltungsbeginn	Eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5% des Seminarpreises
vom	29. –7. Tag	vor Veranstaltungsbeginn	25% des Seminarpreises
vom	6. – 2. Tag	vor Veranstaltungsbeginn	60% des Seminarpreises
ab	1 Tag	vor Veranstaltungsbeginn und Nichtteilnahme	80% des Seminarpreises

Die Rücktrittsgebühren werden sofort fällig.



DeutscherWanderverband



An den
Deutschen Wanderverband
Wilhelmshöher Allee 157-159

34121 Kassel

per Fax: 0561/9 38 73-10

**Anmeldung zur Schulung
„Gesundheitswanderführer LET's GO – jeder Schritt hält fit“
Kurs 2: 27.-29. August und 8.-10. Oktober 2010 in Arnsberg / Sauerland**

Hiermit melde ich mich verbindlich an für die Schulung zum Gesundheitswanderführer vom 27.-29. August und 8.-10. Oktober 2010 in Arnsberg / Sauerland.

Vor- und Zuname: _____

Straße, Hausnr.: _____

PLZ, Wohnort: _____

Tel. / Fax: _____

e-Mail: _____

Verbandsverein: _____
(Wanderführer bitte angeben)

Ich bin: **Wanderführer/ in DWV** **Physiotherapeut /in**

Die Teilnahmegebühren* in Höhe von

- 590 €** (für Mitglieder in einem Mitgliedsverein des DWV, inkl. Unterkunft und VP)
- 790 €** (für Nicht-Mitglieder in einem Mitgliedsverein des DWV, inkl. Unterkunft und VP)
- 490 €** (für Mitglieder in einem Mitgliedsverein des DWV, ohne Unterkunft / Frühstück)
- 690 €** (für Nicht-Mitglieder in einem Mitgliedsverein des DWV, ohne Unterkunft / Frühstück)

überweise ich innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt von Teilnahmebestätigung und Rechnung auf das darin angegebene Konto.

* siehe Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an

Ort, Datum

Unterschrift

**Schulung zum „Gesundheitswanderführer“
27.-29. August und 08.-10. Oktober 2010
in der SGV-Jugendbildungsstätte „Wilhelm Münker“, Arnsberg/Sauerland**

Teilnahmebedingungen

1. Anmeldung

Die Anmeldung beim Deutschen Wanderverband (DWV) zur Schulung „Gesundheitswanderführer“ in Arnsberg, 27.-29. August und 8.-10. Oktober 2010, erfolgt auf dem dafür vorgesehenen Anmeldeformular und ist verbindlich. Die Annahme erfolgt durch schriftliche Bestätigung. Die Teilnehmerzahl ist auf 24 Teilnehmer begrenzt. Die Zusage erfolgt chronologisch nach Eingang der Anmeldungen. Ein Anspruch auf eine Teilnahme besteht nicht.

2. Kosten und Zahlung der Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr berechnet sich wie folgt:

Kosten

- für die 5-tägige Schulung (2x2,5 Tage) inkl. Lehrmaterial und Unterkunft (4 Übernachtungen) und Verpflegung

- a) für Mitglieder in einem Mitgliedsverein des DWV: 590 €
b) für Nicht-Mitglieder: 790 €

- für die 5-tägige Schulung (2x2,5 Tage) inkl. Lehrmaterial und Verpflegung, ohne Unterkunft

- a) für Mitglieder in einem Mitgliedsverein des DWV: 490 €
b) für Nicht-Mitglieder: 690 €

Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt von Teilnahmebestätigung und Rechnung auf das darin angegebene Konto.

3. Leistungen

In den Kursgebühren **inkl. Übernachtung** sind enthalten:

- 4 x Übernachtung im Mehrbettzimmer
- 4 x Frühstück
- 4 x Mittagessen
- 4 x Abendessen

Vermittlung der Lehrinhalte „Gesundheitswanderführer LET's GO – jeder Schritt hält fit“
Lehrmaterialien

In den Kursgebühren **ohne Übernachtung** sind enthalten:

- 4 x Mittagessen
- 4 x Abendessen

Vermittlung der Lehrinhalte „Gesundheitswanderführer LET's GO – jeder Schritt hält fit“
Lehrmaterialien

4. Leistungsänderungen

Änderungen und Abweichungen einzelner Leistungen sind gestattet, soweit die Änderungen und Abweichungen nicht erheblich sind und den Gesamtzuschnitt der Veranstaltung nicht beeinträchtigen. Über Leistungsänderungen werden Sie von uns unverzüglich unterrichtet.

5. Rücktritt von der Veranstaltung

Sie können jederzeit vor Beginn der Veranstaltung durch schriftliche Erklärung zurücktreten. Maßgeblich für den Lauf der Fristen ist der Zugang der Rücktrittserklärung in der Geschäftsstelle des DWV.

Nehmen Sie an der Veranstaltung nicht teil, so können wir einen angemessenen Ersatz für unsere Aufwendungen verlangen. Bei Berechnung des Ersatzes sind gewöhnlich ersparte Aufwendungen und die gewöhnlich anderweitige Verwendung der Leistungen zu berücksichtigen.

Unsere Rücktrittsgebühren betragen:

bis	30 Tage	vor Veranstaltungsbeginn	Eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5% des Seminarpreises
vom	29. –7. Tag	vor Veranstaltungsbeginn	25% des Seminarpreises
vom	6. – 2. Tag	vor Veranstaltungsbeginn	60% des Seminarpreises
ab	1 Tag	vor Veranstaltungsbeginn und Nichtteilnahme	80% des Seminarpreises

Die Rücktrittsgebühren werden sofort fällig.