



Let's go
jeder Schritt hält fit



Bewegungsförderung durch Wandern:

Das Wandern an sich, geeignete Wege und Plätze bieten unterschiedliche Bewegungsanreize und fördern die 5 motorischen Fähigkeiten, z.B.:

Ausdauer durch: das Wandern / Laufen / Rennen

Koordination durch: Laufen auf unterschiedlichem Untergrund, (Klettern, Balancieren)

Beweglichkeit durch: Laufen auf unterschiedlichem Untergrund, Ausweichen von Ästen, etc.

Kraft durch: Laufen, bergauf und bergab

Entspannungsfähigkeit durch: natürliche reduzierte Reize



Deutscher Wanderverband



in form
Deutschlands Initiative für gesundes Ernährung
und mehr Bewegung

Let's go
Familien, Kids und Kitas



© Deutscher Wanderverband

Naturerlebnis

**Sinneswahr-
nehmung**



**Aktiv-
handelndes
Natur-
erleben**



**Wissens-
vermittlung**





Let's go
jeder Schritt hält fit



Wanderplanung: Was muss berücksichtigt werden?



Zielgruppe

Zeitplanung

Wetter

Was muss mit

Weg & Platz

Evtl. Programm