



Deutscher Wanderverband

Pressemitteilung 21/2022, Kassel, 13. September

Aktiv für das Herz

Aktionstage Gesundheitswandern

Pressemitteilung



Regelmäßige Bewegung hilft dem Herzen, lange aktiv und fit zu sein und den Körper mit Sauerstoff und anderen wichtigen Stoffen zu versorgen. In diesem Jahr stehen die Aktionstage Gesundheitswandern von daher unter dem Motto „Aktiv für das Herz.“ Am 17. und 18. September 2022 laden über vierzig DWV-Gesundheitswanderführer*innen® bundesweit zum Mitwandern ein.

Das Herz freut sich über einen gesunden Lebensstil: Normalgewicht, viel Bewegung, gesundes Essen, Verzicht auf Zigaretten, wenig Stress. Dann ist die Chance gut, dass es seine Aufgabe – das Blut mit Sauerstoff und anderen wichtigen Stoffen im Körper zu verteilen, bzw. das verbrauchte Blut abzutransportieren – ein Leben lang gut erfüllen kann. Als Belohnung winken Ausdauer und Fitness, was dazu beiträgt, dass Alltag und Freizeit auch im Alter gut und mit Lebensfreude erlebt werden können.

Das DWV-Gesundheitswandern® hilft dabei, sanft in Bewegung zu kommen und zu bleiben und macht dauerhaft fit. Es kombiniert kurze Wanderungen mit Übungen für Körper, Geist und Seele. Das Bewegungsprogramm des Deutschen Wanderverbands (DWV) verbessert Ausdauer und Kondition. So sinken bei regelmäßiger Teilnahme Herzfrequenz und Blutdruck, was zwei wissenschaftliche Studien bewiesen haben. Auch überflüssige Pfunde können durch regelmäßiges DWV-Gesundheitswandern® zum Schmelzen gebracht werden.

Am 17. und 18. September 2022 geht Deutschland wieder Gesundheitswandern. Über 40 vom DWV ausgebildete DWV-Gesundheitswanderführer*innen® aus dem gesamten Bundesgebiet laden anlässlich der Aktionstage Gesundheitswandern zum Mitwandern ein. Darunter sind auch Angebote von Mitgliedsvereinen des DWV. Das sind häufig Gesundheitswandergruppen, die regelmäßig zusammen unterwegs sind. So freut sich in Reichelsheim die Seniorengruppe des Odenwaldklubs über Mitwanderer, der Rhein-Taunus-Klub Wiesbaden lockert das Wander- und Übungsprogramm mit Geschichten um Räuber Leichtweiß auf und mit der Sektion

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

Landshut des Bayerischen Wald-Verein werden die Isarauen mit allen Sinnen erlebt. Die DWV-Gesundheitswanderung[®] „Lauf zur Venus“ der Wanderfreunde Bremen ist gleichzeitig ein Solidaritätslauf zugunsten krebserkrankter Menschen.

Die Aktionstage Gesundheitswandern führt der Deutsche Wanderverband jährlich mit seinem Partner Crataegutt[®] durch. Sie finden parallel zur Woche des bürgerschaftlichen Engagements und zu den Deutschen Waldtagen 2022 statt.

Alle Aktionen gibt es hier:

<https://www.wanderverband.de/wandern/gesundheitswandern/aktionstage-gesundheitswandern-2022>.

Pressemitteilung



Der Deutsche Wanderverband (DWV) ist eine starke Lobby für Wandern, Wege, Naturschutz und Kultur. Seit 1883 vertritt der DWV die Interessen seiner rund 70 landesweiten und regionalen Gebirgs- und Wandervereine und ist bundesweit ein anerkannter Fachverband für Nachhaltigkeit, Wegearbeit, Ausbildung und bürgerschaftliches Engagement. Als anerkannter Naturschutzverband ist ihm der achtsame Umgang mit der Natur ebenso wichtig, wie das Naturerleben. Vielfalt ist unsere Stärke.

Pressekontakt: Christine Merkel Tel. 05 61 / 9 38 73-31, E-Mail: c.merkel@wanderverband.de

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