



DeutscherWanderverband

Pressemitteilung 15/2020, Kassel, 2. April

Wie bleibt man auch in Corona-Zeiten fit fürs Wandern?

Pressemitteilung

Tipps für das Wandertraining zu Hause



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

Der Frühling ist da – und eigentlich könnte es jetzt so richtig los gehen mit dem Wandern – wäre da nicht Covid-19, das Virus, das unsere Bewegungsfreiheit aktuell sehr beschränkt. Was macht man also, wenn man sich in häuslicher Quarantäne befindet oder zu den Risikogruppen zählt und lieber zu Hause bleiben möchte? Oder wenn man sich ohne seine Wandergruppe alleine nicht in den Wald traut, sich aber auf die Wanderungen nach dieser speziellen Zeit vorbereiten möchte? Für die inhaltliche Planung: Bleiben Sie telefonisch oder digital in Kontakt mit Ihrem Wanderverein – gemeinsam können Sie bereits attraktive Wanderziele auswählen und sich auf die Wanderungen voreifren. Und für das tägliche Fitnessprogramm bieten Balkon, ein sonniger Fensterplatz und überhaupt die ganze Wohnung viele Möglichkeiten.

Um für das Wandern – und den Alltag – fit zu bleiben, sind vor allem Kondition, Gleichgewicht und Beweglichkeit wichtig sowie ein gewisses Maß an Muskelkraft, besonders in Bein- und Rückenmuskulatur.

Wer bereits Erfahrungen mit dem DWV-Gesundheitswandern hat, kann die dort erlernten Übungen zu Hause machen. Auch der Haushalt ist bestens als Bewegungsprogramm geeignet: Dehnen beim Fensterputzen, drei Mal Kniebeugen bevor man sich auf dem Stuhl niederlässt oder auf einem Bein bügeln lässt sich unproblematisch einbauen. Eine Treppe im Haus hilft beim Ausdauertraining: Mehrmals täglich treppauf und treppab bringt den Kreislauf in Schwung und kräftigt die Beinmuskulatur. Auch Joggen auf der Stelle oder von einem Zimmer zum anderen trainiert die Ausdauer. Den Weg von Küche zum Bad kann

Pressemitteilung



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

man auch mal hüpfend zurücklegen. Und hier noch zwei Übungen für den Balkon oder vor dem offenen Fenster: Übung 1, zum Kräftigen der Rücken-, Arm- und Schultermuskulatur: Einen mittelgroßen Ausfallschritt machen, die Arme nach oben angewinkelt zur Seite strecken, („U-Halte“). Dann die Arme so weit wie möglich langsam nach hinten ziehen - und dann vor den Körper, so dass sich die Ellbogen (fast) berühren. 12 Mal wiederholen. Dann einen Ausfallschritt mit dem anderen Bein nach vorne machen – und noch einmal 12 Wiederholungen mit den Armen durchführen. Dabei tief und gleichmäßig ein- und ausatmen.

Übung 2: Gerade hinstellen, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie locker (nicht durchdrücken). Jetzt abwechselnd langsam mit den Füßen auf die Zehenspitzen. Diese Übung stärkt die Schienbeinmuskulatur. Sie können auch mit beiden Füßen erst auf die Zehenspitzen gehen, diese Stellung kurz halten und dann über die Füße in den Fersenstand rollen – ebenfalls kurz halten. Mehrmals wiederholen. Diese Übung stärkt nicht nur die Beinmuskulatur, sondern verbessert auch das Gleichgewicht.

Wer weiß: Vielleicht machen Ihre Nachbarn beim Balkontraining mit?

Eine Auswahl an geeigneten Übungen finden Sie übrigens auf der Website der BZgA unter <https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos/> oder auf der Website unseres Partners BKK Pfalz:

<https://www.wanderfit.de/wanderwissen/trainieren-zu-hause>.

Der Deutsche Wanderverband ist seit fast 140 Jahren der Fachverband für das Wandern und die Wegearbeit in Deutschland. Als Dachverband von rund 70 landesweiten und regionalen Gebirgs- und Wandervereinen mit rund 600.000 Mitgliedern hat der DWV wichtige Initiativen wie das Kita-, Schul- und Gesundheitswandern, die Ausbildung von Wanderführern oder die Qualitätsinitiative „Wanderbares Deutschland“ ins Leben gerufen. Im Rahmen dieser Qualitätsinitiative zertifiziert der Verband Wege, Regionen und Gastgeber, wenn sie sich besonders gut für das Wandern eignen. Als anerkannter Naturschutzverband hat der DWV zudem eine wichtige Funktion im Dialog von Naturnutzern und -schützern.

Pressekontakt: Marianna Feldges, Tel. 05 61 / 9 38 73-0, E-Mail: m.feldges@wanderverband.de