



Deutscher Wanderverband

Pressemitteilung 29/2021, Kassel, 14. September

Wieder in Bewegung kommen

Aktionstage Gesundheitswandern

Pressemitteilung

Es gibt viele Gründe, die verhindern, sich zu bewegen: Der lange Lockdown, die viele Arbeit oder der fehlende Wanderpartner. Die Aktionstage Gesundheitswandern, die der Deutsche Wanderverband in Kooperation mit seinem Partner Crataegutt® vom 17. bis 19. September bundesweit durchführt, möchten dazu beitragen, wieder in Bewegung zu kommen



Auch wenn bekannt ist, dass regelmäßige Bewegung guttut, man sich hinterher besser fühlt und die Gesundheit insgesamt gefördert wird: Es gibt tausend Gründe, die davon abhalten, loszugehen. Besonders schwer ist es, sich alleine zu mehr Bewegung zu motivieren. Die Angst, sich selbst zu überfordern oder sich vor anderen zu blamieren, keine Zeit, schlechtes Wetter und weitere Gründe kommen hinzu.

DWV-Gesundheitswandern© ist ein Bewegungsprogramm des Deutschen Wanderverbandes (DWV), das kurze Wanderungen mit einfachen Übungen kombiniert und gemeinsam, in der Gruppe, viel Spaß macht. Am 17., 18. und 19. September 2021 geht Deutschland wieder Gesundheitswandern. 50 Veranstaltungen über Deutschland verteilt, laden zum Mitwandern ein – und möchten den Einstieg bieten, sich regelmäßig zu bewegen. Um teilzunehmen, muss man kein Bewegungsprofi sein. In der Gruppe, angeleitet von ausgebildeten DWV-Gesundheitswanderführer*innen®, fällt das Losgehen leichter und macht Spaß.

Frühaufsteher*innen begrüßen mit Corinna Krug in Großwallstadt in Unterfranken den Sonnenaufgang: Die DWV-Gesundheitswanderung© beginnt bereits um 6:30 Uhr. DWV-Gesundheitswanderführerin® Ingrid Schweitzer bietet in Berlin eine Aktion gezielt für pflegende Angehörige an und in Büsum wird mit Kurt Armbruster am Strand gewandert. Das DWV-Gesundheitswandern© verbessert, regelmäßig durchgeführt, nachweislich die Ausdauer. Auch die Verminderung von Stress ist gut für das Herz. Deshalb gibt es diesmal einige Angebote, in die Achtsamkeits- und Entspannungsübungen integriert sind,

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

beispielsweise in Völklingen in der Pfalz, in Neuffen auf der Schwäbischen Alb oder in Köln.

Alle Angebote gibt es auf der interaktiven Karte unter:
www.wanderverband.de/termine/aktionstage-gesundheitswandern
Dort sind auch die Wanderangebote zum Aktionstag Tag des Wanderns zu finden, der in diesem Jahr am 17. September stattfindet.

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.

Pressemitteilung

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