



DeutscherWanderverband

Pressemitteilung 23/2019, Kassel, 28. Mai

Fortbildung für Gesundheitswanderführer

Pressemitteilung

## Gesunde Verpflegung beim Wandern



20 DWV-Gesundheitswanderführerinnen und DWV-Gesundheitswanderführer aus ganz Deutschland nahmen an der ersten gemeinsamen Fortbildung zum Thema „Im Alter IN FORM – Lecker und ausgewogen verpflegt beim Wandern“ der Geschäftsstelle „Im Alter IN FORM“ der Bundesarbeitsgemeinschaft für Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V. und des Deutschen Wanderverbands (DWV) in Kassel teil. Die Schulung wurde gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“.

Eiweiß spielt eine wichtige Rolle bei der Sturzprophylaxe. Denn Eiweiß hilft, die Muskelmasse zu erhalten. Und Muskeln stützen den Körper und schützen Knochen und Gelenke. An dieser Stelle wurde besonders deutlich, wie gesunde Ernährung und Bewegung zusammen spielen, um im Alter lange fit zu bleiben.

Thematisch lässt sich das Wandern mit gesunder Ernährung gut verbinden. Das gilt für das DWV-Gesundheitswandern in besonderem Maße, denn hier werden die ohnehin gesundheitsfördernden Wirkungen des Wanderns durch gezielt eingesetzte gymnastische Übungen noch verstärkt.

Anja Later, Diplom-Oecotrophologin aus Kassel und bei dieser Fortbildung Referentin für die BAGSO, freute sich über die bereits vorhandene gesundheitsbewusste Ernährung beim Wandern der aus ganz Deutschland angereisten 20 DWV-Gesundheitswanderführerinnen und DWV-Gesundheitswanderführer. Sie betonte, dass Genuss beim Essen sehr wichtig sei und jeder für sich selbst herausfinden müsse, an welchen Stellen Änderungen möglich seien, die zu den persönlichen Lebensumständen und Vorlieben passten. Neben theoretischen Grundlagen wurden leckere, für das Wandern geeignete Snacks zubereitet und verkostet.

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

Die eintägige Fortbildung war die erste, die für die Verlängerung des DWV-Wanderführers® anerkannt wird. Diese Fortbildungspflicht besteht seit dem 01.01.2019.

Ein weiterer Termin ist für September 2019 in Würzburg geplant.

*Seit 1883 vertritt der Deutsche Wanderverband gegenüber Politik und Behörden die Interessen seiner Mitglieder und ist 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 „Let´s go – jeder Schritt hält fit“ mit Gesundheitswandern, Deutschem Wanderabzeichen und „Familien, Kids und Kitas“ oder die Ausbildung von DWV-Wanderführern® gemeinsam mit Partnern ins Leben gerufen. Als anerkannter Naturschutzverband hat der DWV zudem eine wichtige Funktion im Dialog von Naturnutzern und -schützern. Er ist Initiator des bundesweiten Tages des Wanderns am 14. Mai und zertifiziert im Rahmen der Qualitätsinitiative „Wanderbares Deutschland“ Regionen, Wege und Gastgeber, wenn sie sich besonders gut für Wanderer eignen.*

## Pressemitteilung



Pressekontakt: Christine Merkel, Tel. (05 61) 9 38 73-31, E-Mail: [c.merkel@wanderverband.de](mailto: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](mailto:info@wanderverband.de)  
[www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de)  
[www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de)