



Gesundheitswandern mit Wikinger Reisen

Im Tourismus angekommen

Im neuen Wikinger Reisen-Katalog „natürlich gesund“ bietet der Reiseveranstalter aus Hagen seinen Kunden an 16 Reisezielen im In- und Ausland Gesundheitswanderungen an. Angebote gibt es an der Ostsee und im Allgäu ebenso wie in der Toskana, auf Mallorca, Teneriffa und Madeira.

Pressemitteilung 33
Wikinger und
Gesundheitswandern
Kassel, 5. Dezember 2012

Deutscher Wanderverband
Wilhelmshöher Allee 157-159
34121 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 vom Deutschen Wanderverband (DWV) in Kooperation mit der FH Osnabrück entwickelten Gesundheitswanderungen werden von eigens dafür zertifizierten Gesundheitswanderführern angeboten. Im Unterschied zum „reinen“ Wandern bieten diese Gesundheitswanderführer an besonders schönen Plätzen in der Natur gemeinsame physiotherapeutische Übungen an. Dabei trainieren sie behutsam die Ausdauer der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sie zeigen richtige Bewegungsabläufe und sie geben Tipps für mehr Bewegung im Alltag sowie für die richtige Ernährung.

Dieses Konzept passt ideal zur neuen Reisesparte „natürlich gesund“ des Hagener Reiseveranstalters. Charlotte Josefus, die für die Gesundheitsangebote bei Wikinger Reisen zuständig ist: „Wir sprechen Leute an, die sich selbst etwas Gutes tun möchten und dafür integrieren wir sehr gerne die Gesundheitswanderungen – zumal deren positive Wirkung auf die Gesundheit gerade in einer Studie der Uni Halle-Wittenberg nachgewiesen wurde.“

Die Gesundheitsreiseangebote von Wikinger Reisen sollen auch Stress abbauen. Josefus: „Ganz wichtig ist daher, dass sich die Menschen in einer attraktiven Natur bewegen.“ Genau das bieten die Gesundheitswanderungen. Ute Dicks, Geschäftsführerin des Deutschen Wanderverbandes: „Wir sehen das ganzheitlich ausgerichtete Gesundheitswandern als ideale Komponente für einen erholsamen Urlaub. Es stärkt Körper, Geist und Seele. Dabei spielen die Aspekte Naturerleben und Bewegungsförderung eine sehr wichtige Rolle. Deswegen freuen wir uns, dass Wikinger die Wanderungen seinen Kunden anbietet. Damit ist das Gesundheitswandern nun endgültig im Tourismus angekommen.“

Pressemitteilung 33
Wikinger und
Gesundheitswandern
Kassel, 5. Dezember 2012

Deutscher Wanderverband
Wilhelmshöher Allee 157-159
34121 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 Ausbildung der zunächst 23 Wikinger-Reiseleiter zu zertifizierten Gesundheitswanderführern übernahmen Ende November in Arnsberg die Wanderakademie des Sauerländischen Gebirgsvereins (SGV) und der Deutsche Wanderverband (DWV). Dicks: „Da die Wikinger-Reiseleiter bereits sehr hochwertig ausgebildet sind, mussten wir nicht bei Null beginnen.“ Als anerkannter Naturschutzverband sei der Deutsche Wanderverband den Themen Natur und Umwelt sowie Biologische Vielfalt allerdings sehr verpflichtet. Hier seien etwa Fragen rund um das Betretungsrecht bedeutend. Deswegen wurden entsprechende Inhalte aus der DWV-Wanderführerausbildung in die Fortbildung der Wikinger-Reiseleiter übernommen. „Das ist sozusagen die Voraussetzung für die Ausbildung zum Gesundheitswanderführer“, so Dicks. Natürlich können die frisch zertifizierten Wikinger-Gesundheitswanderführer entsprechende Wanderungen in den Wander-Fitness-Pass der Urlauber eintragen. Der Wander-Fitness-Pass ist ein kleines Heftchen, in dem Wanderungen dokumentiert werden, die für das Deutsche Wanderabzeichen zählen. Dieses wiederum wird in den Bonusprogrammen von über 60 Krankenversicherungen anerkannt.

Bei Interesse am Deutschen Wanderabzeichen werden die Teilnehmer der „natürlich gesund“-Reisen im Rahmen der Kooperation zwischen DWV und Wikinger-Reisen an die Ortsgruppen der im DWV organisierten Wandervereine vermittelt. Dort können sie sich weitere Wanderungen aussuchen, die für das Wanderabzeichen zählen (www.deutsches-wanderabzeichen.de).

Das Gesundheitswandern gehört zur Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes „Let´s go – jeder Schritt hält fit“ und ist Modellprojekt von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. „Let´s go – jeder Schritt hält fit“ wird unterstützt von Crataegutt®.

Weitere Infos: www.gesundheitswanderfuehrer.de, www.wikinger.de

Pressekontakt: Deutscher Wanderverband, Jens Kuhr,
Tel. (05 61) 9 38 73-14, E-Mail: j.kuhr@wanderverband.de