



DeutscherWanderverband

Pressemitteilung 34/Kassel, 9. September 2019

Pressemitteilung

Aktionstage Gesundheitswandern am 14. und 15. September

Für ein aktives Leben



Wer einmal das vom Deutschen Wanderverband zertifizierte Gesundheitswandern ausprobieren und damit etwas Gutes für sein Herz-Kreislauf-System tun möchte, bekommt während der Aktionstage Gesundheitswandern am 14. und 15. September Gelegenheit dazu. Bundesweit bieten dann vom Deutschen Wanderverband ausgebildete und zertifizierte Gesundheitswanderführerinnen und Gesundheitswanderführer entsprechende Schnupperangebote an.

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

Wer sich regelmäßig bewegt, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und kann seine körperliche Leistungsfähigkeit und Lebensqualität nachweislich verbessern. Bei Gesundheitswanderungen geschieht das auf die sanfte Tour. Wer sie ausprobieren will, bekommt während der Aktionstage unter dem diesjährigen Motto „Bewegung für ein aktives Leben“ viele Gelegenheiten dafür. Im Rahmen der vom Deutschen Wanderverband (DWV) in Kooperation mit Crataegutt® veranstalteten Aktionstage wird es über ganz Deutschland verteilt mehr als 50 Gesundheitswanderungen geben.

Ob in Rosengarten am Kiekeberg, in Rheinfelden an der Schweizer Grenze, in Schönberg im Bayerischen Wald oder in Weder bei Berlin: Überall gibt es Schnupperangebote der vom DWV zertifizierten Gesundheitswanderführerinnen und Gesundheitswanderführer, oftmals mit speziellen Übungen für das Herz-Kreislauf-System. Denn dies steht in diesem Jahr im Fokus der Aktionstage. Informationen zu den oft kostenlosen Angeboten gibt es unter www.gesundheitswanderfuehrer.de (Aktionen / Aktionstage Gesundheitswandern 2019).

Das Gesundheitswandern ist Teil von „Let´s go – jeder Schritt hält fit“ – der Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes. Beim Gesundheitswandern werden eher kürzere Strecken

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

zurückgelegt, so dass auch Menschen, die nicht regelmäßig wandern oder Sport treiben der Einstieg leicht fällt. Die Gesundheitswanderführerinnen und Gesundheitswanderführer des Deutschen Wanderverbandes sind darin geschult, die Leistungsfähigkeit ihrer Teilnehmerinnen und Teilnehmer einzuschätzen und das Tempo entsprechend anzupassen, so dass alle problemlos mitkommen. Unterwegs kommen schnell Gespräche zwischen den Wanderern auf und auch bei den Übungen an den Stopps gibt es Gelegenheit, zu reden, zu lachen und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Stopps sind übrigens das Besondere am Gesundheitswandern. Hier werden Übungen und Spiele angeboten, die Kraft, Beweglichkeit und Koordination schulen. Gesundheitswandern ist also ein rundherum-Fitness-Programm, das auch noch viel Spaß macht. Nicht zuletzt wird auch die Koordination gefördert. Menschen, die regelmäßig mitwandern, bemerken eine deutliche Verbesserung ihrer Ausdauer, was auch in einer wissenschaftlichen Studie des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung der Martin-Luther Universität Halle-Wittenberg belegt wurde.

Der herzstärkende Effekt lässt sich noch steigern: Wird moderates Ausdauertraining mit der regelmäßigen Einnahme des Weißdorn-Spezialextrakts WS® 1442 (Crataegutt®, Apotheke) kombiniert, verbessern sich Leistungsfähigkeit und Lebensqualität noch einmal deutlich. Zu diesem Ergebnis kam eine Untersuchung des Sportinstituts der Universität Karlsruhe. (Quelle: Härtel S. et al (2014).

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 das Kita-, Schul- und Gesundheitswandern oder die Ausbildung von 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.

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