

Wer sportlich noch einmal richtig Gas geben will, wer seine Bestleistungen noch einmal toppen möchte, wer Wettkampf und Konkurrenz sucht...

...der ist beim Gesundheitswandern in der falschen Sportart.

Wer sich gerne in der Natur bewegt, sein Immunsystem stärken will, sich sanft bis ins hohe Alter mobil und fit halten möchte, nachhaltigen und schonenden Sport mag, mit allen Sinnen seine Umwelt erlebt und gerne soziale Kontakte pflegt...

...für den könnte Gesundheitswandern genau das Richtige sein.

Let's go

jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband



Bildnachweis: DWV, Eric Niemeyer

“LET's GO – jeder Schritt hält fit”

Zertifiziert nach dem Deutschen Wanderverband (DWV)

mit diesem Motto hat der Deutsche Wanderverband (DWV) in Kassel am 15.03.2008 das vom Bundesministerium für Gesundheit geförderte Projekt Gesundheitswandern mit dem Kooperationspartner, der Fachhochschule Osnabrück ins Leben gerufen.



Bildnachweis: DWV, Eric Niemeyer

Gesundheitswandern zeichnet sich nicht durch einzelne Maßnahmen sondern durch die Summe und Kombination der einzelnen Bausteine aus.

Gesundheitswandern ist ganzheitlich ausgerichtet.

Hellerhofer Sportverein e.V.

der HSV bewegt - sportlich - kulturell - sozial



Bei Anmeldungen oder Rückfragen zu den Wanderzeiten und Kursgebühren wenden Sie sich bitte an den Gesundheitswanderführer (zertifiziert nach DWV):

Otto Bremm
Telefon 0211 75844715
o.bremm@yahoo.de

INFO: www.Hellerhofer-Sportverein.de
www.geh-mal-mit.de

Hellerhofer Sportverein



Gesundheitswandern

zertifiziert nach dem Deutschen Wanderverband (DWV)

- wandern mit vielen Extras

Zur Teilnahme am Kurs ist eine Mitgliedschaft im HSV nicht erforderlich

Statt Kurs können die Teilnehmer auch eine 10-er-Karte erwerben

Gesundheitswandern wird von vielen gesetzlichen Krankenkassen in deren Bonussystemen gefördert



Bildnachweis: DWV, Eric Niemeyer



Bildnachweis: DWV, Eric Niemeyer

Denkaufgaben: Bei verschiedenen Stopps lösen die Teilnehmer kleine Denkaufgaben. Zum Beispiel: Es wird ein Kreis gebildet. Die Teilnehmer bilden der Reihe nach eine Wortkette (z.B. Morgensonne – Sonnenstuhl – Stuhl – Kissen – Kissenschlacht – Schlachtschiff usw. oder mittels einer Kettenaufgabe wird ein Wort „errechnet“ (wenn die Kettenaufgabe als Ergebnis eine „Sieben“ hat und das bekanntgegebene zusätzliche Wort „Schläfer“ heißt, wäre das „errechnete“ Wort „Siebenschläfer“).



Bildnachweis: Otto Bremm

In einer **geselligen Runde** machen viele Dinge einfach mehr Spaß. Insofern ergibt sich automatisch auch ein wichtiger, positiver sozialer Aspekt.

Wandern: bei einer Gesundheitswanderung werden in der Regel, je nach Fitness der Teilnehmer, 3 – 6 km zurückgelegt. Eine Gesundheitswanderung dauert etwa 2 – 2 ½ Stunden.

Wandern in der freien Natur stärkt das Immunsystem, baut Stress ab und wirkt sich sehr positiv auf die Psyche aus. Körper und Gehirn werden ausreichend mit Sauerstoff versorgt.



Bildnachweis: Otto Bremm

Gymnastische Übungen: Übungen zur Mobilisation, zur Kräftigung und zur Koordination tragen wesentlich dazu bei, dass der Mensch länger fit und selbstständig bleibt. Es kann dazu beitragen, dass sich muskuläre Verspannungen lösen, bzw. nicht erst bilden.

Die Gelenke werden mobilisiert und stabilisiert. Übungen zur Kräftigung der Muskulatur helfen, viele Fehlhaltungen zu vermeiden.

Gezielte Koordinationsübungen helfen, sich sicher im Alltag zu bewegen.

Möglichen Stürzen im Alltag wird so entgegen gewirkt --> Sturzprophylaxe

Konzentrationsübungen: spielerisch werden unterwegs Konzentrationsübungen gemacht. Diese werden alleine, mit einem Partner oder in einer kleinen Gruppe durchgeführt.

Ein Beispiel:

So sollen die Teilnehmer auf einem Bein stehend einen Tischtennisball mit Hilfe eines Teelöffels, ohne dass der Ball auf die Erde fällt, weiterreichen.

Diese Übungen bewirken, dass die Motorik und die Konzentration bis ins hohe Alter erhalten bleiben; mitunter sogar, dass diese sich wieder nachweislich verbessert.



Bildnachweis: Otto Bremm

Themenblock: Etwa zur Hälfte der Wanderstrecke werden Themen aus den Bereichen Gesundheit, gesunde Ernährung, Fitness und vieles mehr besprochen. In der Regel erhalten die Teilnehmer am Ende eine schriftliche Ausarbeitung zum Thema ausgehändigt.