

Aktionstage Gesundheitswandern 2018

Bei den Aktionstagen Gesundheitswandern des Deutschen Wanderverbandes kann diese Kombination aus kurzen Wanderungen mit Übungen aus der Physiotherapie ausprobiert werden.

Let's go
jeder Schritt hält fit

© Deutscher Wanderverband

**„Deutschland geht
Gesundheitswandern“**

**AKTIONSTAGE
GESUNDHEITS-
WANDERN**
15. und 16. Sept. 2018

www.gesundheitswanderfuehrer.de

Bei den Aktionstagen Gesundheitswandern des Deutschen Wanderverbandes kann man am 15. und 16. September 2018 vierzig Mal das Gesundheitswandern ausprobieren.

Wandern ist ein ideales Ausdauertraining und bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Beim Gesundheitswandern des Deutschen Wanderverbandes (DWV) kommen Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen hinzu, das alles draußen im Wald, im Park oder anderswo an der frischen Luft. 40 Gesundheitswanderungen zum Ausprobieren gibt es deutschlandweit am 15. und 16. September. Die „Aktionstage Gesundheitswandern“ veranstaltet der DWV gemeinsam mit seinem Partner Crataegutt®.

Um Herz und Kreislauf zu unterstützen, empfiehlt sich kaum etwas so sehr, wie regelmäßige Bewegung, auch im Alltag. Genau das soll mit dem „Gesundheitswandern, zertifiziert nach Deutscher Wanderverband“ erreicht werden: Die kurzen, ein bis zweistündigen Wanderungen schafft man auch nach Feierabend oder zwischendurch am Wochenende. Beim Bewegungsprogramm des DWV werden keine sportlichen Höchstleistungen erbracht, die Kombination aus kurzen Wanderungen mit Übungen macht trotzdem rundherum fit und ist besonders auch für Bewegungsneulinge oder Wiedereinsteiger geeignet – in jedem Alter.

Am 15. und 16. September 2018 gibt es vierzig Mal in Deutschland die Möglichkeit, das Gesundheitswandern unverbindlich auszuprobieren. Neben bequemer, an die Witterung angepasster Freizeitkleidung sind dafür nur feste Schuhe erforderlich – spezielle Outdoor-Bekleidung braucht man nicht. Angeleitet werden die Wanderungen von Gesundheitswanderführern und Gesundheitswanderführerinnen. Mehr als 750 hat der Deutsche Wanderverband seit 2009 ausgebildet und zertifiziert.

Die Gesundheitswanderungen an den Aktionstagen
Gesundheitswandern gibt es im Internet unter:
www.gesundheitswanderfuehrer.de - Aktionen.

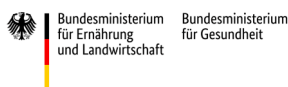
Hintergrund:

Gesundheitswandern stärkt Herz und Lebensqualität
„Gesundheitswandern, zertifiziert nach Deutscher Wanderverband“ gehört zu Let´s go – jeder Schritt hält fit, der Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes und ist darüber Modellprojekt von IN FORM, des Nationalen Aktionsplans für gesunde Ernährung und mehr Bewegung in Deutschland.

Der positive Effekt des Gesundheitswanderns auf das Herz-Kreislauf-System, das allgemeine Wohlbefinden und die Vitalität wurde in einer wissenschaftlichen Studie des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (ILUG) der Martin-Luther Universität Halle-Wittenberg bestätigt.

QUELLE

Pressemitteilung des Deutschen Wanderverbands vom 6. September 2018



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/aktionstage-gesundheitswandern-2018/>