

**Let's go**  
jeder Schritt hält fit



# Gesundheitswandern

Eine Bewegungsinitiative des  
Deutschen Wanderverbands!

**WanderTourenTeam Rengsdorf**

0175 / 41 61 81 8

[www.wtt-rengsdorf.de](http://www.wtt-rengsdorf.de)

[info@wtt-rengsdorf.de](mailto:info@wtt-rengsdorf.de)



Barbara Sterr

Wander- u. Gesundheitswanderführerin  
und Wäller Tourenguide

Let's go  
jeder Schritt hält fit



## Gesundheitswandern - Was ist das ?

Der Alltag vieler Menschen in Deutschland ist heutzutage oft durch eine sitzende Tätigkeit im Büro oder im Auto geprägt. Die Menschen werden immer inaktiver und der zunehmende Bewegungsmangel hat gravierende gesundheitliche Folgen. Eine Vielzahl von Erkrankungen sind mitunter Auswirkung der körperlichen Inaktivität.

Wandern stellt eine hervorragende Möglichkeit dar, die eigene Vitalität zu steigern. Der Deutsche Wanderverband verankerte das Thema Wandern und Gesundheit bereits seit 1997 in seinen Leitlinien.

“Bewegungsmangel ist eine der Hauptursachen für lebensbedrohliche Zivilisationskrankheiten. Um dem zu begegnen, bemühen sich immer mehr Menschen darum, ihre körperliche Fitness zu erhalten und zu steigern.“

**“ Wandern ist ein optimaler Gesundheitssport.”**  
**(Deutscher Wanderverband, 1997)**

“**Let's go - jeder Schritt hält fit**“ ist das Motto der Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes für ein aktives und gesundes Leben. Gemeinsam mit seinem Kooperationspartner, der Fachhochschule Osnabrück, Fachbereich Physiotherapie, möchte der Deutsche Wanderverband mehr Menschen zum regelmäßigen Wandern und damit zu mehr Bewegung animieren.

Wer regelmäßig wandert, tut etwas für seine Gesundheit, denn das Herz-Kreislauf-System wird in Schwung gebracht, die Verdauung wird gefördert und das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert. Beim Wandern werden fast genauso viele Kalorien pro Kilometer verbrannt wie beim Joggen. Wandern ist echtes Naturerlebnis. Wandern macht gute Laune - besonders zusammen mit Gleichgesinnten.

Quellen: Handbuch Gesundheitswandern, Deutschen Wanderverband  
Schulze Temming, Prof.Dr.Zalpour, Merkel, Dicks (2009)

**WanderTourenTeam** Rengsdorf

0175 / 41 61 81 8  
[www.wtt-rengsdorf.de](http://www.wtt-rengsdorf.de)  
[info@wtt-rengsdorf.de](mailto:info@wtt-rengsdorf.de)

Let's go  
jeder Schritt hält fit



Beim Gesundheitswandern wird natürlich vorrangig gewandert. Das Besondere passiert jedoch unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur werden speziell ausgewählte Übungen aus der Physiotherapie zur **Kräftigung** der Muskulatur, **Mobilisation** der Gelenke, **Koordination** und **Entspannung** des gesamten Körpers mit den Teilnehmern durchgeführt. Die Wanderstrecken zwischen den Übungen dienen als Ausdauertraining und Stärkung der allgemeinen Kondition. Zudem erhalten die Teilnehmer in einem Informationsteil viele nützliche **Informationen rund um das Thema** Gesundheit für Ihren Alltag.

Es wird bei einer Gesundheitswanderung, je nach Kondition der Teilnehmer, eine Strecke von ca. 2 bis 6 km zurückgelegt, bei einer Gesamtdauer der Wanderung von ca. 2 Stunden. Die Gehgeschwindigkeit ist beim Gesundheitswandern etwas langsamer als Nordic Walking aber etwas schneller als Spazieren gehen.

Gesundheitswandern ist ideal für diejenigen, die gerne an der frischen Luft sind und etwas für Ihre Gesundheit tun wollen. Durch Regelmäßigkeit und Wiederholung der Übungen entsteht ein gesundheitsfördernder Effekt.

## **Gesundheitswandern bedeutet:**

- behutsam Ausdauer zu trainieren
- lernen sich in der Natur sicher zu bewegen
- den hektischen Alltag hinter sich zu lassen
- einzelne Muskelpartien sanft zu kräftigen
- den eigenen Körper besser kennen zu lernen
- Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen
- Tipps und Tricks für mehr Bewegung zu lernen
- die Natur in allen Jahreszeiten zu erleben
- sich selbst etwas Gutes tun
- seine Grenzen zu erweitern
- die Seele baumeln zu lassen
- lachen und Spaß haben!

---

**WanderTourenTeam** Rengsdorf

0175 / 41 61 81 8  
[www.wtt-rengsdorf.de](http://www.wtt-rengsdorf.de)  
[info@wtt-rengsdorf.de](mailto:info@wtt-rengsdorf.de)

Let's go  
jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband



Mein Name ist Barbara Sterr und ich habe beim Westerwald-Verein eine Ausbildung zur zertifizierten Wanderführerin gemacht sowie beim Deutschen Wanderverband (DWV) eine Zusatzausbildung zur DWV Gesundheitswanderführerin. Als ausgebildete Bestands-erfasserin bin ich vom Deutschen Wanderverband zugelassen für die Erfassung und Bewertung von Prädikatswanderwegen mit dem Gütesiegel „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“..

Für mich ist Wandern nicht nur Bewegung, sondern auch ein Stück Lebenselixier. **Schritt für Schritt dem Ziel ein Stück näher kommen.** Die Seele baumeln lassen und die Natur erleben.

Mein Motto: **„Wander-Spaß auf ganzer Strecke“.**

Als Gesundheitswanderführerin möchte ich den Menschen das Thema Wandern und Gesundheit ein bisschen näher bringen und zeigen, dass man schon durch kleine Schritte wieder ein besseres Wohlbefinden und ein Stück mehr Lebensqualität gewinnen kann.

**Informationen und Anmeldung zu den Wanderungen unter:**

**[www.wtt-rengsdorf.de](http://www.wtt-rengsdorf.de)**

**Mobil: 0175 - 41 61 81 8**

**Mail: [info@wtt-rengsdorf.de](mailto:info@wtt-rengsdorf.de)**

**WanderTourenTeam Rengsdorf**

0175 / 41 61 81 8

[www.wtt-rengsdorf.de](http://www.wtt-rengsdorf.de)

[info@wtt-rengsdorf.de](mailto:info@wtt-rengsdorf.de)