

Let's go

jeder Schritt hält fit



Deutscher Wanderverband



## GESUNDHEITSWANDERN

BEWEGEN • ENTSPANNEN • BEGEGNEN

DIE GESUNDHEITSSINIATIVE DES DEUTSCHEN WANDERVERBANDES



Gesundheitswandern bedeutet:

- behutsam die Ausdauer zu trainieren
- lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen
- beim Wandern den hektischen Alltag hinter sich zu lassen
- einzelne Muskelpartien sanft zu kräftigen
- den eigenen Körper besser kennen zu lernen
- Tipps und Tricks für mehr Bewegung im täglichen Leben
- Erfahrungen austauschen mit Gleichgesinnten
- die Natur im Wandel der Jahreszeiten zu erleben
- sich selbst etwas Gutes tun
- das Gewicht im Zaum zu halten
- seine Grenzen zu erweitern
- die Seele baumeln zu lassen
- Spaß haben und Lachen!

Wer einmal das vom Deutschen Wanderverband = DWV zertifizierte **Gesundheitswandern** ausprobieren & damit etwas Gutes für sein Herz-Kreislauf-System tun möchte, bekommt während der „**Aktionstage Gesundheitswandern = GW**“ am **14. und 15. September 2019** entsprechende Gelegenheit dazu. Bundesweit bieten dann vom Deutschen Wanderverband ausgebildete und zertifizierte **Gesundheitswanderführer = GWF** kostenlose **Schnupperangebote** an.



**Mathias Eckart**

Natur- & Landschaftsführer & GWF  
Mobil: + 49176 – 24241547  
E-Mail: math.eckart@gmx.de



Nachbarschaftliche Unterstützung  
und Zeitvorsorge e. V.



Deutscher  
Wanderverband

Kleine Rosenstr. 1-3  
34117 Kassel  
Tel. 0561-93873-0  
Fax. 0561-93873-10  
info@wanderverband.de  
www.wanderverband.de

**Gesundheitswanderung = GW am 15.09.2019 von 15:00 bis 17:00**

**Ziele und Inhalte der GW: „Infos zum Herz-Kreislaufsystem“**

**Treff- und Ausgangspunkt: Haus Zauberberg in Pfronten-Rehbiel**

**Hinweise:** Turnschuhe mit fester Sohle, leichte Wanderkleidung, Getränk, Zeit für Nachbesprechung = Einkehr

**Streckenlänge:** 4,6 km auf unterschiedlichem Untergrund

**Streckenprofil:** 35 hm ^ / 35 hm v

Wer hier vor Ort gerne mitwandern möchte, melde sich bis spätestens Samstag, **14.09.2019 um 20:00 Uhr** bei GWF Mathias Eckart, Mobil: **+49176-24241547!**