



Nachbarschaftliche Unterstützung  
und Zeitvorsorge e. V.

Let's go  
jeder Schritt hält fit



Deutscher Wanderverband



## GESUNDHEITSWANDERN

BEWEGEN • ENTSPANNEN • BEGEGNEN

DIE GESUNDHEITSSINITIATIVE 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!

Immer am **3. Montag** im Monat von **14:30 bis 16:30** haben Sie hier bei **NUZ** in Pfronten Gelegenheit, bei dem vom Deutschen Wanderverband = DWV zertifizierten **Gesundheitswandern** mitzumachen und damit etwas Gutes für Ihr Herz-Kreislauf-System zu tun. **Treffpunkt** ist immer am „**Bahnhof in Pfronten-Ried**“. Der **Unkostenbeitrag** in Höhe von **5 €** pro Gesundheitswanderung kann **in bar** beim Gesundheitswanderführer bezahlt werden. — **Let's go** . . .



**Mathias Eckart**

Natur- & Landschaftsführer & GWF

Mobil: +49176 - 24241547

**Gesundheitswanderung = GW am 20.02.2023 von 14:30 bis 16:30**

**Ziele und Inhalte der GW: „Stress & Entspannung“**

**Treff- und Ausgangspunkt: Bahnhof in Pfronten-Ried**

**Hinweise:** Schuhe mit fester Sohle, warme Wanderkleidung, Getränk, Sonnenschutz

**Streckenlänge:** 4,7 km auf unterschiedlichem Untergrund

**Streckenprofil:** 11 hm ^ / 11 hm v

Wer am **20.02.2023** gerne mitwandern möchte, bitte vorher **Gesundheitscheck** ausfüllen und bis spätestens **Montag, 20.02.2023** um **12:00** Uhr bei unserem **GWF = Gesundheitswanderführer Mathias Eckart** anmelden. Entweder unter Telefon **0176-24241547** bzw. per Mail unter [math.eckart@gmx.de](mailto:math.eckart@gmx.de).

**Gesundheitswanderung = GW am 20.02.2023 von 14:30 bis 16:30**

**Ziele und Inhalte der GW: „Stress & Entspannung“**

**Treff- und Ausgangspunkt: Bahnhof in Pfronten-Ried**

**Hinweise:** Schuhe mit fester Sohle, leichte Wanderkleidung, Getränk, Sonnenschutz

**Streckenlänge:** 4,7 km auf unterschiedlichem Untergrund

**Streckenprofil:** 11 hm ^ / 11 hm v

**Gesundheitscheck für Teilnehmer am GW:**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

<b>Bitte machen Sie bei jeder Frage das entsprechende Kreuzchen!</b>	<b>ja</b>	<b>nein</b>
1. Hat Ihnen Ihr Arzt jemals gesagt, dass Ihr Herz in keinem guten Zustand ist und dass Sie Sport nur nach ärztlicher Verordnung betreiben sollen?		
2. Haben Sie Schmerzen in der Brust, wenn Sie sich körperlich anstrengen?		
3. Hatten Sie im letzten Monat Brustschmerzen in Momenten, in denen Sie nicht körperlich aktiv waren?		
4. Verlieren Sie aufgrund von Schwindel leicht Ihr Gleichgewicht oder werden Sie bisweilen ohnmächtig?		
5. Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich durch eine Veränderung Ihrer körperlichen Aktivität verschlimmern könnte?		
6. Verschreibt Ihnen Ihr Arzt momentan Herzmittel oder Medikamente für Ihren Blutdruck (z. B. Betablocker)?		
7. Kennen Sie einen anderen Grund, warum Sie keinen Sport treiben sollten?		
8. Sind Sie Diabetiker?		

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit **JA** beantworten müssen, sollten Sie, bevor Sie sportlich aktiv werden, Ihren **GWF** bzw. **Arzt** informieren und sich beraten lassen.