



## Gesundheitswandern bedeutet ...

- ...behutsam die Ausdauer zu trainieren
- ...lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen
- ...beim Wandern den Alltag hinter sich zu lassen
  - ...einzelne Muskelpartien zu kräftigen
  - ...den eigenen Körper 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 halten
  - ...seine Grenzen zu erweitern
  - ...die Seele baumeln zu lassen
  - ...Spaß haben und lachen!

Gesundheitswandern richtet sich an alle, die körperlich fit bleiben oder werden wollen und lieber im Freien trainieren als in der Sporthalle.

Wandern sorgt rundherum für Gesundheit und Wohlbefinden. Wandern ist das ideale Wohlfühlprogramm für Körper und Psyche.

Das wussten schon unsere Großeltern und ist in wissenschaftlichen Untersuchungen belegt.