Haben Sie eventuell *Kummer* mit…

…Übergewicht?
…Stress?
…einer schlechten Ausdauer?

Damit stehen Sie nicht alleine,
denn:

- rund 67 Prozent der erwachsenen Männer und 53 Prozent der erwachsenen Frauen in Deutschland sind übergewichtig,
- über vier Millionen Erwachsene in Deutschland sind an Diabetes erkrankt,
- vier von fünf Erwachsenen in Deutschland schaffen es nicht, den empfohlenen Aufwand von 2,5 Stunden Sporttreiben wöchentlich zu bewältigen.

Wenn Sie bisher keine Lust…
…zum Sporttreiben,
…zum Spazierengehen,
…zum Gang ins Fitnessstudio hatten,

wie wäre es dann mit einer *Gesundheitswanderung*?

Gesundheitswandern nach dem Konzept „Let`s go – jeder Schritt hält fit“ ist eine Initiative des Deutschen Wanderverbands, um dem allgemeinen Problem des Bewegungsmangels entgegenzutreten und soll beispielsweise bezwecken:

- eine Verbesserung der allgemeinen Ausdauerleistungen,
- die Kräftigung des Muskel- und Bewegungsapparates,
- schöne Aufenthalte in der Natur an der frischen Luft,
- sich sicherer in der Natur bewegen zu können,
- neue Erkenntnisse rund um das Thema gesundes Leben zu gewinnen,
- das Körpergewicht besser im Griff zu behalten,
- mit anderen Spaß zu haben und sich entspannen zu können…

…und vieles mehr.
Mehr Informationen gibt es auf:
www.gesundheitswanderfuehrer.de

Let's go
jeder Schritt hält fit
© Deutscher Wanderverband

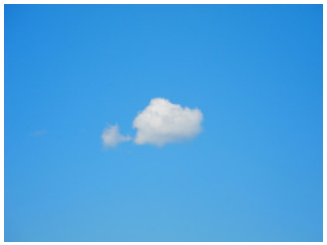
Was erwartet den Teilnehmer?

Nach den Richtlinien sollen Gesundheitswanderungen mehrere Schwerpunkte enthalten. Dieser Vorgabe folgend und der Natur nachempfunden, lasse ich verschiedene Elemente in meine Touren hineinfließen. Aus allen Teilbereichen ergeben sich positive Auswirkungen auf den Teilnehmer, der, als wichtigstes Element, im Zentrum steht.

Geerdet sein. Das Wandern in der freien Natur stärkt unsere Ausdauer. Wetter und Jahreszeiten lassen uns spüren, und die Anwesenheit in der Natur bringt uns nach kürzester Zeit zum Abschalten.

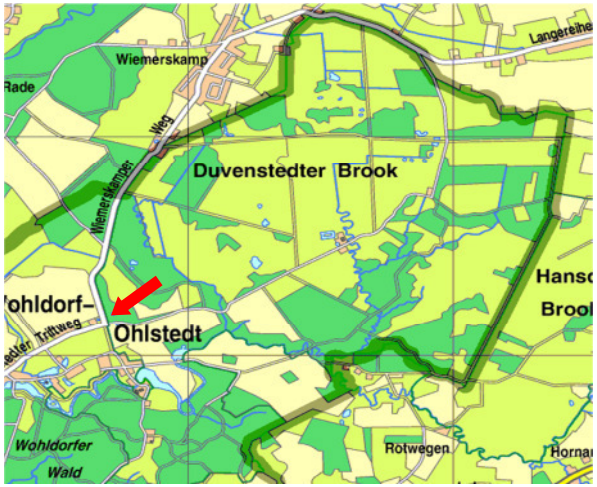
Ein Feuer entfachen. Ausgewählte Übungen trainieren unsere Muskelgruppen und steigern unsere Körperkraft. Wir verbessern unsere Fähigkeit, unsere Körperteile zu mobilisieren, zu koordinieren und zu dehnen.

Im Wissensfluss stehen. Mit einer Informationseinheit, z. B. zu den Themen Gesundheit und Fitness, tauscht sich die Gruppe untereinander aus und nimmt neue Gedankenanstöße mit.



Frische Luft aufnehmen. Zum Ende der Tour gibt es Übungen zur bewussten Wahrnehmung des Moments und zur achtsamen Atmung. Entspannt und befreit beenden wir die Wanderung.

Das Tourengebiet: der Duvenstedter Brook als drittgrößtes Naturschutzgebiet Hamburgs bietet uns mit den angrenzenden Naturräumen eine Vielzahl an Wanderstrecken in einer abwechslungsreichen und spannenden Landschaft.



Start- und Endpunkt: Parkplatz gegenüber des NABU-Informationshauses, Ecke Duvenstedter Triftweg / Wiemerskamper Weg.

Anspruch und Dauer: Wanderstrecken in der Ebene von 5 bis 10 Km. Übungen mit einfacher bis mittlerer Intensität.
Gesamtdauer pro Tour: ca. 3 bis 3,5 Std.
Mitzubringen: festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung, Getränk.

Zielgruppe: Menschen in der Lebensspanne 55+ (gern auch jünger) mit langer Abstinenz gegenüber sportlicher Aktivität / Menschen, die auf sanfte Art ihre körperliche Ausdauer und Kraft erhalten oder verbessern möchten.

HINWEIS: Gesundheitswandern wurde als gesundheitliche Präventionsmaßnahme entwickelt, ersetzt jedoch keine Therapie! Wenn Sie akut an einer Erkrankung leiden, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf und lassen sich ggf. Ihre Sporttauglichkeit bestätigen.

Termine:
nach Vorankündigung, **siehe Homepage** oder Absprache
Anmeldung erforderlich
Anzahl Mindestteilnehmer: 5

Kosten: € 7,00 pro Person
für Gruppen zu € 55,00 bzw. € 110,00

Ihr Tourguide:
Torsten Kubbe, Jg. 1971, Gesundheitswanderführer, zertifiziert vom Deutschen Wanderverband und zertifizierter Natur- und Landschaftsführer (BANU)

Kontakt:
0171 462 11 12
t.kubbe@gmx.de
www.naturerleben.hamburg

Deutscher Wanderverband

Gesundheitswandern

Wandern, Trainieren,
Lernen und Entspannen
im Duvenstedter Brook