

Gesundheitswandern

Die Gesundheitswanderungen Bewegen – Entspannen – Begegnen

Das Gesundheitswandern ist ein ganzheitliches Programm des Deutschen Wanderverbandes (DWV), das Menschen mit und ohne Bewegungsmangel mit Freude in Bewegung bringt.

An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, welche die Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung verbessern.

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

Die Kurse werden in regelmäßigen Intervallen angeboten und von unserem zertifizierten Gesundheitswanderführer, Klaus Ernst Beyer, mit Begeisterung durchgeführt.

Die Termine finden Sie in unseren Wanderplänen.

Alle Gesundheitswanderungen punkten für das Deutsche Wanderab-zeichen.

Die Gesundheitswanderungen werden auch für die verschiedenen Bonusprogramme der Krankenkassen gewertet.

Let's go!

Euer Gesundheitswanderführer Klaus Ernst Beyer

