



Let's go  
Jeder Schritt hält fit



### Kursaufbau

Die Kurse dauern fünf Tage, aufgeteilt auf zwei Wochenenden. Zwischen den Wochenenden führt jede/r Teilnehmer/-in eine Gesundheitswanderung als Hausaufgabe durch. Am Ende der Fortbildung gibt es eine Prüfung in Theorie und Praxis.

Bestanden? Herzlichen Glückwunsch zum Gesundheitswanderführer-Zertifikat des DWV!

Das aktuelle Kursangebot finden Sie auf:  
[www.gesundheitswanderfuehrer.de](http://www.gesundheitswanderfuehrer.de)

### Kosten:

Mitglieder in einem Wanderverein des DWV zahlen:

- ohne Unterkunft, mit Tagungsverpflegung: 490 €
- mit Unterkunft: 590 €

Nicht-Mitglieder zahlen:

- ohne Unterkunft, mit Tagungsverpflegung: 690 €
- mit Unterkunft: 790 €

[WWW.GESUNDHEITSWANDERFUEHRER.DE](http://WWW.GESUNDHEITSWANDERFUEHRER.DE)

Die Internetplattform zum Gesundheitswandern

### Hier finden Sie:

- alles Wissenswerte rund um das Gesundheitswandern
- bundesweite Gesundheitswander-Angebote
- Informationen zur Gesundheitswanderführerausbildung
- das aktuelle Kursangebot

Zertifizierte Gesundheitswanderführer/-innen können sich im internen Bereich vernetzen und untereinander austauschen.

### Kontakt:

Deutscher Wanderverband (DWW)

Wilhelmshöher Allee 157-159

34121 Kassel

Christine Merkel

Tel.: 0561-938 73-18

E-Mail: [c.merkel@wanderverband.de](mailto:c.merkel@wanderverband.de)

[www.gesundheitswanderfuehrer.de](http://www.gesundheitswanderfuehrer.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Let's go – jeder Schritt hält fit ist die Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes und Teil von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.“

In Kooperation mit:



Mit Unterstützung von Crataegutt® – dem Kooperationspartner der Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes.

**Crataegutt®**  
Mehr Kraft fürs Leben.



# GESUNDHEITSWANDERN

BEWEGEN • ENTSPANNEN • BEGEGNEN

DIE INITIATIVE DES DEUTSCHEN WANDERVERBANDES





## GESUNDHEITSWANDERN: BEWEGEN ▪ ENTSPANNEN ▪ BEGEGNEN

Die Sonne lacht, die Vögel zwitschern, ein sanfter Windhauch streichelt das Gesicht. Den weichen Waldboden unter den Füßen spüren, tief durchatmen, gemeinsam mit den anderen lachen... Wandern tut gut. Beim Gesundheitswandern wird gewandert. Und: An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die Koordination, Kraft und Ausdauer verbessern und für Entspannung sorgen.

### Gesundheitswandern bedeutet:

- behutsam die Ausdauer zu trainieren
- lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen
- einzelne Muskelpartien zu kräftigen
- Tipps und Tricks für mehr Bewegung im täglichen Leben
- das Gewicht im Zaum zu halten
- Spaß haben und Lachen!

Übrigens: Gesundheitswanderungen punkten für das Deutsche Wanderabzeichen und darüber in den Bonusprogrammen vieler Krankenversicherungen!

### In richtiger Begleitung:

Begleitet und angeleitet werden Gesundheitswanderungen von zertifizierten Gesundheitswanderführer/-innen. Diese sind Expert/-innen für Wandern und Gesundheit und haben erfolgreich an einer fünfjährigen Fortbildung teilgenommen. Ihnen können Sie sich entspannt anvertrauen!

Gesundheitswanderungen in Ihrer Nähe finden Sie unter:

[www.gesundheitswanderfuehrer.de](http://www.gesundheitswanderfuehrer.de)

## GESUNDHEITSWANDERN: DAS BEWEGUNGSPROGRAMM FÜR KÖRPER, SEELE, GEIST

Gesundheitswandern gehört zu „Let’s go – jeder Schritt hält fit“, dem ganzheitlichen Bewegungsprogramm des Deutschen Wanderverbandes (DWV). Gesundheitswandern basiert auf dem Prinzip der Salutogenese. Der DWV als Fachverband für das Wandern in Deutschland stellt sich den gesellschaftspolitischen Herausforderungen, verursacht durch Bewegungsmangel, Stress und demographischem Wandel. Denn:

- 45% der Frauen und 46% der Männer legen nur 1–2 Kilometer pro Tag zurück
- über 50% der Bevölkerung klagt über Stress
- Bewegungsmangel und Stress haben gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen und verursachen hohe Kosten für das Gesundheitssystem
- Sportärzte fordern Sportorganisationen und Vereine dazu auf älteren Menschen gesundheitsorientierte Sportangebote anzubieten

Gesundheitswandern ist das ideale Mittel gegen Bewegungsmangel und erfüllt die Anforderungen an Gesundheitssport:

- Stärkung von Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung
- Minderung von Risikofaktoren
- Bessere Bewältigung von Beschwerden
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Stärkung psychosozialer Ressourcen
- Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Warum ist Wandern und Gesundheitswandern so gesund?

Näheres erfahren Sie auf: [www.gesundheitswanderfuehrer.de](http://www.gesundheitswanderfuehrer.de)

## WERDEN SIE ZERTIFIZIERTE/R GESUNDHEITSWANDERFÜHRER/-IN!

Sie wandern gerne und sind davon überzeugt, dass Wandern gesund ist? Sie leiten gerne Gruppen an und fühlen sich wohl in Wald und Feld? Sie sind:

- Wanderführer/-in DWV
- Natur- und Landschaftsführer/-in BANU
- Bewegungstherapeut/-in, z.B. Physiotherapeut/-in?

Dann werden Sie zertifizierte Gesundheitswanderführer/-in!

### Fortbildung zum/zur Gesundheitswanderführer/-in

Der DWV bietet in Zusammenarbeit mit den Heimat- und Wanderakademien Baden-Württemberg, des Sauerländischen Gebirgsvereins und Thüringen Fortbildungen zum/zur Gesundheitswanderführer/-in an. Die Ausbildungsinhalte wurden in Kooperation mit der Fachhochschule Osnabrück, Fachbereich Physiotherapie entwickelt und orientieren sich an den Vorgaben für Angebote im Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheits-sportliche Aktivität“ nach § 20 SGB. Die Ausbildung kann von anderen Trägern beim Deutschen Wanderverband gebucht werden.

### Inhalte

Wanderführer/-innen und Bewegungstherapeut/-innen bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit. Bei einigen Kursinhalten wird die Gruppen entsprechend geteilt. Wanderführer erlernen Grundlagen der Anatomie sowie Übungen, die beim Gesundheitswandern durchgeführt werden. Bewegungstherapeut/-innen erhalten eine Kompakt-Wanderführerausbildung. Beim gemeinsamen Gesundheitswandern wird die Praxis erprobt. Das Thema Presse- und Öffentlichkeitsarbeit steht ebenfalls auf dem Stundenplan.

Näheres zu den Ausbildungsinhalten finden Sie unter:

[www.gesundheitswanderfuehrer.de](http://www.gesundheitswanderfuehrer.de)