



Let's go

jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband



## Der Deutsche Wanderverband bildet zertifizierte Gesundheitswanderführer/-innen aus – ein Angebot für ganzheitliches Wandern zur Stärkung von Körper, Seele und Geist

Pressemeldung 17  
Zertifizierte  
Gesundheitswanderführer  
Kassel, 9.5.2011

**Gesundheitswandern ist das ganzheitliche Bewegungsprogramm des Deutschen Wanderverbandes, das Menschen mit und ohne Bewegungsmangel mit Freude in Bewegung bringt. Seit 2010 bildet der Deutsche Wanderverband in Zusammenarbeit mit kompetenten Partnern bundesweit zertifizierte Gesundheitswanderführer/-innen nach einem speziell entwickelten Schulungsmanual aus.**

Deutscher Wanderverband  
Wilhelmshöher Allee 157-159  
34121 Kassel  
Telefon 05 61 / 9 38 73 -0  
Telefax 05 61 / 9 38 73 -10  
info@wanderverband.de  
www.wanderverband.de  
www.wanderbares-deutschland.de

„Gesundheitswandern, so wie der Deutsche Wanderverband es versteht und vermittelt, basiert auf dem Prinzip der Salutogenese und erfüllt die Anforderungen an gesundheitssportliche Aktivität“, erläutert Ute Dicks, Geschäftsführerin des Deutschen Wanderverbandes (DWV). Sieben Punkte kennzeichnen gesundheitssportliche Angebote: die Stärkung von Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung, die Minderung von Risikofaktoren, die bessere Bewältigung von Beschwerden, die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, die Stärkung psychosozialer Ressourcen, die Bindung an gesundheitssportliche Aktivität sowie die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse.

Damit diese Ziele erreicht werden können, müssen Gesundheitswanderungen kompetent angeleitet werden. In Kooperation mit der Fachhochschule Osnabrück, Fachbereich Physiotherapie, unter der Leitung von Prof. Dr. Christoff Zalpour, entwickelte der Deutsche Wanderverband das Schulungsprogramm zum zertifizierten Gesundheitswanderführer. Die Ausbildung orientiert sich außerdem an den Vorgaben für Angebote im Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“ des Leitfadens Prävention des Spitzenverbandes der Gesetzlichen Krankenversicherungen.

„Nur wer an der gesamten Fortbildung teilgenommen und die Prüfung erfolgreich abgelegt hat, erhält das Zertifikat des Deutschen Wanderverbandes und darf in dessen Namen zertifizierte Gesundheitswanderungen anbieten“ erläutert Ute Dicks. 80 Unterrichtseinheiten umfasst die Ausbildung, verteilt auf zwei Wochenenden und ergänzt durch eine Hausaufgabe zwischen den Kursteilen.

Pressemeldung 17  
Zertifizierte  
Gesundheitswanderführer  
Kassel, 9.5.2011

Deutscher Wanderverband  
Wilhelmshöher Allee 157-159  
34121 Kassel  
Telefon 05 61 / 9 38 73 -0  
Telefax 05 61 / 9 38 73 -10  
info@wanderverband.de  
www.wanderverband.de  
www.wanderbares-deutschland.de

Der Inhalt der Ausbildung ist anspruchsvoll und an die Bedürfnisse der beiden unterschiedlichen Teilnehmergruppen angepasst: Die nach DWV Richtlinien ausgebildeten Wanderführer und/oder Natur- und Landschaftsführer (ZNL) erlernen die Grundlagen der Anatomie, Teilnehmer mit einer bewegungstherapeutischen Berufsausbildung wie Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, etc. erfahren, wie man Gruppen auf kurzen Wanderungen im Gelände führt. Gemeinsam werden exemplarische Gesundheitswanderungen durchgeführt. Die Qualität der Lehre sichern vier berufserfahrene und weitergebildete Physiotherapeutinnen, die im Auftrag des DWV die gesundheitsrelevanten Bereiche der Ausbildung durchführen. Die wander-spezifischen Inhalte werden von Experten der Wanderakademien im Deutschen Wanderverband vermittelt.

Dass Gesundheitswandern vielfältig ist, zeigt sich an den unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten in der Praxis. Abhängig von den Vorkenntnissen der zertifizierten Gesundheitswanderführer werden Gesundheitswanderungen inzwischen nicht nur im Wanderprogramm der Wandervereine angeboten, sondern auch im Rahmen gesundheitstouristischer Angebote sowie als Rehabilitationsmaßnahme in Kliniken. Sukzessive ausgebaut wird das Gesundheitswandern in der betrieblichen Gesundheitsfürsorge. Vorreiter ist hier das VW-Werk Baunatal, einer der größten Arbeitgeber in der Region Kassel. Alle Gesundheitswanderungen punkten auch für das Deutsche Wanderabzeichen.

Sorge bereitet Ute Dicks die Vielzahl an nicht zertifizierten Gesundheitswanderangeboten, die momentan in Deutschland beworben werden. „Wandern und Gesundheit ist in aller Munde, Gesundheitswandern des Deutschen Wanderverbandes ist sehr erfolgreich. Da bleibt es nicht aus, dass auch nicht zertifizierte Anbieter auf diesen Zug aufspringen“. Eine Übersicht über die bislang 140 vom DWV zertifizierten Gesundheitswanderführer und eine Auswahl der Angebote gibt es in der neuen Internetplattform [www.gesundheitswanderfuehrer.de](http://www.gesundheitswanderfuehrer.de). Hier gibt es auch eine Übersicht über das Kursangebot: Die nächste Fortbildung findet am 22.-24. Juli und 9.-11. September in Arnsberg / Sauerland statt, in Kooperation mit der SGV-Wanderakademie. Anmeldeunterlagen können beim DWV, Christine Merkel ([c.merkel@wanderverband.de](mailto:c.merkel@wanderverband.de)) angefordert werden.

Zertifiziertes Gesundheitswandern wurde im Rahmen von „Let´s go – jeder Schritt hält fit“ entwickelt, eines Förderprojekts des Bundesministeriums für Gesundheit. „Let´s go – jeder Schritt hält fit“ ist Modellprojekt von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“

#### **Pressekontakt:**

Deutscher Wanderverband  
Christine Merkel  
Tel. (05 61) 9 38 73-18  
E-Mail: [c.merkel@wanderverband.de](mailto:c.merkel@wanderverband.de)