



## Wander-Fitness-Pass, Gesundheitswandern und Herzkraftcheck: Der Deutsche Wanderverband engagiert sich für mehr Bewegung im Alltag

Die neue Grundlagenstudie „Zukunftsmarkt Wandern“, herausgegeben vom Deutschen Wanderverband, zeigt es: 90% der Wanderer fühlen sich nach der Wanderung fitter. Der Deutsche Wanderverband möchte mit seinen aktuellen Bewegungskampagnen noch mehr Menschen regelmäßig auf die Beine bringen.

... denn: Bewegungsmangel ist und bleibt eine der Hauptursachen für eine Vielzahl ernstzunehmender Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels und des Bewegungsapparates. Das Gegenmittel ist reichlich einfach: Wer sich regelmäßig mindestens 150 Minuten pro Woche moderat bewegt, fühlt sich subjektiv fitter und ist objektiv gesünder. Wandern ist ein idealer Gesundheitssport: es trainiert Ausdauer, stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen und macht dabei glücklich. Laut der Grundlagenstudie „Zukunftsmarkt Wandern“ sind mehr als 80% der Wanderer nach der Tour glücklich und zufrieden.

Doch wie überzeugt man Menschen, die sich zu wenig bewegen, dies zukünftig zu tun? Der Deutsche Wanderverband und seine Partner halten einige Angebote dafür bereit.

### *Deutsches Wanderabzeichen und Wander-Fitness-Pass*

Neu sind das Deutsche Wanderabzeichen und der Wander-Fitness-Pass. Das kleine Heft, in dem die Teilnahme an Bewegungsaktivitäten der im Deutschen Wanderverband organisierten Wandervereine dokumentiert wird, erhalten alle interessierten Bürgerinnen und Bürger direkt bei den Wandervereinen in ihrer Heimatregion. Sind genügend Kilometer erwandert, wird dies mit dem Deutschen Wanderabzeichen belohnt. Als zusätzliche Belohnung für mehr Fitness winken Punkte in den Bonusprogrammen einiger Krankenkassen: als erste Kassen erkennen die Barmer GEK, die AOK Sachsen-Anhalt, die BKK Herkules und die Audi BKK das Deutsche Wanderabzeichen an.

Pressemitteilung 14  
Gesundheit, Herzkraftcheck  
Kassel, 20.05.10

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

Pressemitteilung 14  
Gesundheit, Herzkraftcheck  
Kassel, 20.05.10

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 „LET´s GO – jeder Schritt hält fit“*

Wandern wird kombiniert mit ausgewählten Übungen aus der Physiotherapie, um neben der Beweglichkeit u.a. auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern: das ist Gesundheitswandern „LET´s GO – jeder Schritt hält fit“. Dieses Programm wird in immer mehr Wandervereinen von speziell dafür ausgebildeten Gesundheitswanderführern angeboten und richtet sich sowohl an Menschen, die behutsam in das Wandern einsteigen möchten als auch an Bürgerinnen und Bürger, die ein ganzheitliches Bewegungsprogramm an der frischen Luft und in netter Gesellschaft schätzen.

*[www.herzkraftcheck.de](http://www.herzkraftcheck.de)*

Der Deutsche Wanderverband unterstützt, gemeinsam mit seinem Partnerunternehmen Dr. Willmar Schwabe und dem Deutschen Walking Institut, die Studie „Herzkraftcheck“ unter der wissenschaftlichen Regie von Prof. Dr. Klaus Bös (Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft, KIT). Unter dem Motto „Per Klick zum persönlichen Trainer“ gibt es auf der Internetseite [www.herzkraftcheck.de](http://www.herzkraftcheck.de) einige gesundheitsbezogene Fragen und Tests zu Beweglichkeit und Ausdauer. Ebenfalls im Fokus steht die psychische Befindlichkeit. Die Teilnehmer an dem Check erhalten eine wissenschaftlich fundierte Auswertung, die es ermöglicht, sich selbst gut einzuschätzen und die eigene körperliche Leistungsfähigkeit mit der des Durchschnitts der Bevölkerung zu vergleichen. Außerdem erhält jeder Teilnehmer ein persönliches 4-Wochen- Bewegungsprogramm mit individuell zugeschnittenen Tipps. Die Angaben der Teilnehmer münden in eine anonymisiert ausgewertete Studie zur Auswirkung von Bewegung auf Ausdauer und Kondition.

#### **Presse-Kontakt:**

Ingo Seifert-Rösing  
Tel.: (05 61) 9 38 73-14  
E-Mail: [i.seifert@wanderverband.de](mailto:i.seifert@wanderverband.de)