



## LET´s GO – jeder Schritt hält fit:

### 2. Pilotkurs für Gesundheitswanderführer setzt Zeichen in Richtung Prävention

„Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“, so lautet eines der Präventionsprinzipien, die vom Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherungen formuliert wurden. Der Deutsche Wanderverband strebt an, dass Gesundheitswanderungen des Projekts „LET´s GO – jeder Schritt hält fit“ von den Krankenkassen im Rahmen dieses Präventionsprinzips anerkannt werden sollen. „Wandern als sanfte Natursportart ist ebenso gesundheitsförderlich wie zum Beispiel Nordic Walking. Der Deutsche Wanderverband als Fachverband des Wanderns in Deutschland und Träger des vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) geförderten Projekts „LET´s GO – jeder Schritt hält fit“ setzt sich daher für die Anerkennung des Wanderns als präventive Maßnahme ein“, erläutert Ute Dicks, Projektleiterin und Geschäftsführerin des Deutschen Wanderverbandes (DWV).

Dafür, dass Aufbau und Inhalte der Fortbildung zum Gesundheitswanderführer und der Gesundheitswanderungen stimmen, sorgt der Projektpartner des DWV, die Fachhochschule Osnabrück, Studiengang Physiotherapie. Unter Federführung von Prof. Dr. Christoff Zalpour entwickelt Bettina Schulze Temming Theorie und Praxis der Inhalte, die den Teilnehmern der drei Pilotkurse vermittelt werden: Eine Einführung in die Grundlagen der Anatomie gehört ebenso dazu wie praktische Übungen zur Kräftigung und Dehnung des Bewegungsapparates, zur Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit sowie zur Entspannung.

Die 16 Teilnehmer des 2. Pilotkurses zur Ausbildung von Gesundheitswanderführern waren vom 6. bis 8. März aus ganz Deutschland in die Landessport-schule Bad Blankenburg in Thüringen gekommen, um sich weiterzubilden. Während die elf Wanderführer die gesundheitsspezifischen Grundlagen des Gesundheitswanderns erlernten, vertieften die fünf Physiotherapeutinnen ihr Wanderwissen, angeleitet von Verbandswanderwart Gunter Schön. Zwei gemeinsame Gesundheitswanderungen standen ebenfalls auf dem Programm.

Krönender Abschluss war die zweite Gesundheitswanderung am Sonntag, bei der die Teilnehmer ihre neu erworbenen Fähigkeiten erprobten: Die Wanderführer leiteten den gesundheitlichen Teil und wurden von den wanderspezifisch ausgebildeten Physiotherapeutinnen geführt.

Pressemitteilung 8  
LET´s GO – jeder Schritt hält fit  
Kassel, 23.03.09

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 8  
LET's GO – jeder Schritt hält fit  
Kassel, 12.03.09

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

Das Thema „Ausdauertraining“ ergab sich durch den ausgewählten Weg von alleine: 85 Höhenmeter waren zu bewältigen. Wie bei einer richtigen Gesundheitswanderung kontrollierten die Teilnehmer ihren Belastungspuls. Nach schwingvollem Armkreisen zur Mobilisierung des Schultergürtels und einer Partnerübung, bei der die Beinmuskulatur gekräftigt wurde, wanderte die Gruppe zügig weiter und wurde mit einem Blick auf Burg Greifenstein belohnt, die sich hoch über Bad Blankenburg erhebt. Im Schatten der Burg brachten Übungen zur Schulung des Gleichgewichts und zur Stärkung und Kräftigung der Beinmuskulatur die Gruppe ins Schwitzen – und zum Lachen. Denn mit Hinblick auf die anvisierte Zielgruppe von Menschen mit ersten Anzeichen von Bewegungsmangel der Altersgruppe 55+ ist eines besonders wichtig: der Spaß an der Sache. Nur dann kann es gelingen, die Leute zum regelmäßigen Mitmachen zu inspirieren.

Die Teilnehmer des Grundkurses zum Gesundheitswanderführer sind sich einig: Sie machen den Aufbaukurs mit. Vom 18. bis 20. August findet dieser im Vorfeld des Deutschen Wandertages 2009 in Willingen statt. Hier kommen die Teilnehmer aus allen drei Pilotkursen der Schulung zusammen. Auf dem Programm stehen weitere praktische Übungen, das Thema „Ernährung“, die inhaltliche und organisatorische Durchführung von Gesundheitswanderungen als Präventionsmaßnahme sowie der Bereich „Qualitätssicherung“. Zum Auftakt des Deutschen Wandertages werden am 20. August die Zertifikate für die erfolgreiche Teilnahme verliehen. Ihre Fähigkeiten erproben sollen die Gesundheitswanderführer dann auf dem bundesweiten Bürger-Aktionstag des Projekts „LET's GO – jeder Schritt hält fit“, der für den 10. Oktober 2009 geplant ist.

Das Projekt LET's GO ist Bestandteil des Nationalen Aktionsplanes der deutschlandweiten Initiative IN FORM für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

**Pressekontakt:**

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

Bei einer Veröffentlichung würden wir uns über ein Belegexemplar freuen