

Gesundheitswandern

Thomas Antonczyk

Wanderführer DWV

Zertifizierter Gesundheitswanderführer

Nationalpark-Wattführer

Let's go
jeder Schritt hält fit



Partner

Nationalpark
Wattenmeer



Übersicht:

- Wandern im Norden
- Was ist Gesundheitswandern
- Was habe ich vor
- Kontakt

Wellness

Gesundheit

Naturerlebnis

Wandern

(Flachlandwandern)

Nachhaltiger
Tourismus

Sport

Begegnung

Gesundheitswandern

- Eine geführte Wandertour mit Übungen zur **Mobilisierung** und **Kräftigung** der Muskulatur, zur **Koordination** und zur **Dehnung**.
- Von ca. 2 bis 3 Stunden Dauer, je nach Fitnesszustand der Gruppe
- Die Tour hat ein Thema
z.B.: Achtsamkeit, bewusstes Gehen, Naturbeobachtungen, Orientieren uvm.

Let's go
jeder Schritt hält fit



Die positiven Effekte des Gesundheitswanderns

- Behutsames Training der Ausdauer.
- Lernen, sich in Wald und Feld (im Watt, am Deich..) sicher zu bewegen.
- Beim Wandern lässt man den Alltag hinter sich.
- Einzelne Muskelpartien werden gekräftigt.
- Man lernt den eigenen Körper besser kennen.
- Es gibt Tipps und Tricks für mehr Bewegung im täglichen Leben.
- Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten.
- Man erlebt die Natur im Wandel der Jahreszeiten.
- Man tut sich etwas Gutes.
- Bei regelmäßiger Teilnahme hält man das Gewicht im Zaum.
- Spaß haben und Lachen!

Was wollte ich Heute erreichen?

- Vorstellung des Gesundheitswanderns
- Ausblick
- Kontaktaufnahme

Thomas Antonczyk
Westerwohld 17
25785 Nordhastedt
0160 919 676 11
mail@upnswutschimnorden.com



www.upnswutschimnorden.de