Andrea Maria Riegger

Zertifizierte Gesundheitswanderführerin

Zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin
„Wanderführerin Schwarzwald“

Staatl. anerk. Sport- und Gymnastiklehrerin

Im Grün 4
79252 Stegen
Telefon 07661-904039
Andrea.Riegger@t-online.de
www.r-km.de/PrivateSeniorenBegleitung.de

Schnupper-Gesundheitswandern
5-er-Karte Gesundheitswandern
10-er-Karte Gesundheitswandern ...

Deutscher Wanderverband

Let‘s go
jeder Schritt hält fit

© Deutscher Wanderverband

gesundheits-wandern
DREISAMTAL

Wer rastet, der rostet. - Allzu viel ist ungesund.

Das dazwischen nennt man
Gesundheitswandern
und das macht sehr viel Spaß!

www.r-km.de/PrivateSeniorenBegleitung.de

Gesundheitswandern ist die Quelle für ein gutes körperliches, geistiges und mentales Wohlbefinden.

Gesundheitswandern ist ein neues sportives Bewegungsprogramm, das aus einer Kombination von Wandern und verschiedenen Übungseinheiten besteht. Das Wandern trainiert die Ausdauer und ausgewählte Übungen stärken den gesamten Bewegungsapparat, schulen die Koordination und regen den Stoffwechsel an.

Gesundheitswandern schont die Gelenke, fordert den Teilnehmer trotzdem durch angepasstes Tempo und Intensität der Übungen.

Bitte tragen Sie dem Wetter entsprechende Kleidung, in jedem Fall festes Schuhwerk und nehmen Sie etwas zu trinken mit. Streckenlänge etwa 4 km, zwischen 50 - 150 Höhenmeter, Gesamtdauer 1,5 - 2 Std.

An schönen Plätzen in der Natur Übungen machen, die Koordination, Kraft, Ausdauer verbessern und entspannen.

Das bedeutet,

- behutsam die Ausdauer trainieren
- beim Gesundheitswandern den Alltag hinter sich lassen
- es werden typisch vernachlässigte Muskelpartien gekräftigt
- Sie lernen den eigenen Körper viel besser kennen
- nebenbei Tipps und Tricks für mehr Bewegung im täglichen Leben zu erhalten
- auch mal Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen
- die Natur im Wandel der Jahreszeiten beobachten und zu erleben
- ganz leicht das Gewicht im Zaum zu halten
- die Seele baumeln zu lassen

… und natürlich Spaß haben und Lachen!