

Gesundheitswanderung zum Thema „Sportliche Aktivität und körperliches Wohlbefinden“

Einstiegsphase

- Begrüßung der Teilnehmer/innen am Startpunkt der Wanderung
- Informationen zum Streckenverlauf und Ablauf der Gesundheitswanderung
- Vorstellung der Teilnehmer/innen
- Messung von Gesundheitsdaten (Puls, Herzfrequenz, Blutdruck)

Aufwärmphase

- Wanderung ca. 1 km mit Schwerpunkt Erwärmung
- Information zu Gelände, Natur und Umgebung
- Interaktive Phase der Teilnehmer/innen
- Am Ende Kontrolle der Gesundheitsdaten

Übungsphase

- Übungen zur Koordination, Kräftigung und Mobilisation

Ausdauerphase

- Wanderung ca. 2 km mit Schwerpunkt Ausdauer
- Informationen zu Wald und Natur (Waldbaden, Naturcoaching, Kräuter, Tierwelt ect)
- Interaktive Phase der Teilnehmer/innen
- Am Ende Kontrolle der Gesundheitsdaten

Informationsrunde

- Wanderpause mit Informationsvermittlung zum Thema der Gesundheitswanderung
- Verpflegung

Ausdauerphase

- Wanderung ca. 1-2 km mit Schwerpunkt Ausdauer, ggf. veränderte Belastung
- Informationen zu aktuellen Schwerpunktthemen (Klima, Umwelt, z.B. Borkenkäfer)
- Interaktive Phase der Teilnehmer/innen

Entspannungsphase

- Dehnübungen
- Entspannungsübungen
- Messung der Gesundheitsdaten

Ausklang

- Reflexion, Evaluation und Verabschiedung der Teilnehmer/innen

Wenn Sie Interesse an einer Gesundheitswanderung haben, nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf. Sie erreichen uns über das Kontaktformular über <http://www.präventivmedizin-walter.de>, per Mail unter info@präventivmedizin-walter.de oder Telefonisch unter 0160-94664682.