

# 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](mailto:info@präventivmedizin-walter.de) oder Telefonisch unter 0160-94664682.