



## Gesundheitswandern beim Odenwaldklub Heidelberg

### Ab 08 .09. 2015 bietet der Odenwaldklub Heidelberg

**Dienstag-Vormittag 9 Uhr Gesundheitswandern für alle (auch Senioren )  
und Freitag-Nachmittag 17 Uhr (R)Auszeit für Berufstätige**

Gesundheitswanderung für Mitglieder und Gäste an. Dauer jeweils ca. 2,5 Stunden.

In den Wintermonaten findet die Nachmittagswanderung Samstags 9:30 statt. (01.11-31.03.)

Treffpunkt ist der Aufgang (Albert- Überle -Str.) zum Philosophenweg .  
Die Wanderungen werden ganzjährig und bei jedem Wetter angeboten.

### Was ist Gesundheitswandern ?

Beim Gesundheitswandern wird das von seinen Eigenschaften her gesundheitsfördernde Wandern kombiniert mit gezielten Übungen aus der Physiotherapie. Außerdem bekommen die Teilnehmer gezielte Anregungen wie sie mehr Bewegungen in ihren Alltag integrieren können. Gesundheitswandern ist Prävention für Herz, Rücken, Psyche, Depressionen, Übergewicht, Stoffwechsel. Wichtig ist, am eigenen Leib zu erfahren, dass Bewegung gut tut und Spaß macht.

Folgende Ziele werden beim Gesundheitswandern angestrebt.

- : Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- : Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- : Verminderung von Risikofaktoren (z.B. Sturzrisiko)
- : Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden
- : Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten

Kontaktadresse und Anmeldungen:

Waltraud Nenninger Tel. 06221-7354298 oder Mail w.[nenninger@gmx.de](mailto:w.nenninger@gmx.de)

Ausrüstung: Bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. Trinkflasche, möglichst keine Stöcke.

Vor der ersten Wanderung bekommen Sie einen Gesundheitsfragebogen, den Sie bitte ausgefüllt und unterschrieben bei der ersten Wanderung mitbringen.

Jede Wanderung punktet im Wander- Fitness-Pass für das Wanderabzeichen mit 10km.und wird von einigen Krankenkasse im Bonusprogramm berücksichtigt.

Für Mitglieder des OWK ist diese Wanderung kostenlos, für Gäste ist ein Gastbeitrag von 5€ zu entrichten.



Diese Wanderung punktet!