

# Let's go

jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband

**Datum:** 14. September 2018

**Thema:** Gesundheitswanderung für Körper und Geist

Einladung zu einer leichten Wanderung für eine bessere Gesundheit, gute Laune und viel Spaß. Weite Blicke lassen die Seele baumeln und die frische Luft bringt neue Energie

**Treffpunkt:** Dorfplatz Weiler bei Bingen

**Datum:** Freitag 14.09.2018

**Beginn:** 10:00 Uhr

**Ende:** 12:00 Uhr

**Anmeldung:** [www.taichi.care/Projekte/Gesundheitswanderung/](http://www.taichi.care/Projekte/Gesundheitswanderung/)

**Kosten:** keine, freiwilliger Beitrag

**Leitung:** Ursula Hubert, Oliver Tiemann

**Veranstalter:** Beratung, Gesundheit und aktive Lebensführung -  
Tiemann GbR



# Let's go

jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband

## Voraussetzungen:

Die Wanderung richtet sich an alle Menschen, die sich selbst als nicht so sportlich bezeichnen würden, aber sich sonst hinreichend gut im Alltag bewegen können. Die Wanderung hat einen Umfang von ca. 2 Stunden. Die integrierten Übungen stellen keine besonderen Anforderungen und können jederzeit auf das persönliche Leistungsvermögen angepasst werden.

Als zertifizierte Gesundheitswanderung ist eine qualifizierte Selbsteinschätzung zur allgemeinen Fitness sehr hilfreich und notwendig. Auf der Webseite zur Anmeldung finden Sie ein PDF zum Ausdruck und auch einen Link für die elektronische Version.

## Ausrüstung und individuelle Vorbereitung:

Wichtig sind festes Sportschuhe oder leichte Wanderschuhe und ein, der aktuellen Witterung angepassten, Regen- oder Sonnenschutz. Für das individuelle Wohlbefinden sorgen Sie bitte selbst durch die Mitnahme von Wasser, einer Banane oder sonstigen Dingen, die Ihnen gefallen könnten.

Bitte verzichten Sie auf Wander- oder Nordic-Walking Stöcke.

## Ablauf der Gesundheitswanderung:

Wir treffen uns in **Weiler am Dorfplatz**.

Nach einer kurzen Begrüßung und Einführung in diese Wanderung starten wir in Richtung Dorfrand und wandern mit einem herrlichem Blick in die offene Landschaft zum Waldrand. Uns erwarten nur leichte Höhenunterschiede und viele überraschende Landschaftsbilder. Unterschiedliche Waldarten und **herrliche** Weitblick wechseln sich ab.

Im Verlauf der Wanderung erfolgen an 2 Stationen ausgewählte Übungen zum Thema Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, leichte Meditation und Atem-Koordination aus dem Qi-Gong .

Einen kleinen theoretische Input erfolgt zum Thema Subjektive Belastungseinschätzung. Zum Abschluss zeigen wir euch noch einige leichte Dehnübungen für die tägliche Praxis.

Alles was wir machen ist sehr pragmatisch gehalten und lässt sich gut in den eigenen Alltag integrieren.

Wir freuen uns darauf, Sie bei dieser Tour begrüßen zu können.