



DeutscherWanderverband

Pressemitteilung 18/2019, Kassel, 27. März

Gesundheitstage Nordhessen am 29. und 30. März

Pressemitteilung

Jeder Schritt hält fit

Während der Gesundheitstage Nordhessen in Kassel am 29. und 30. März wird der Deutsche Wanderverband (DWV) seine Bewegungsinitiative „Let´s go – jeder Schritt hält fit“ präsentieren. Dazu gehören das Deutsche Wanderabzeichen, das DWV-Gesundheitswandern und die Initiative „Familien, Kids und Kitas“.



Die Gesundheitstage Nordhessen stehen unter dem Motto „Fit und gesund durch Ernährung und Bewegung“. Dazu hat der Deutsche Wanderverband eine Menge zu bieten. An seinem Stand in der Eingangshalle des Kongress Palais Kassel – Stadthalle informiert er über das Deutsche Wanderabzeichen, das in diesem Jahr 10-jähriges Jubiläum feiert. Über 31.000 Menschen haben in dieser Zeit in einem Jahr mindestens zehn Wanderungen gemacht und waren dabei zwischen 100 (Kinder) und 200 (Erwachsene) Kilometer unterwegs. DWV-Geschäftsführerin Ute Dicks: „Die Auszeichnung fördert Gesundheit, Gemeinschaft und sie macht Spaß. Außerdem punktet das Deutsche Wanderabzeichen in den Bonusprogrammen von über 60 gesetzlichen Krankenversicherungen.“

Die zweite Initiative, mit der der DWV während der Gesundheitstage präsent sein wird, heißt „Familien, Kids und Kitas“. Sie richtet sich vor allem an Kitas und Familienwandergruppen und erreicht so Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren, ihre Erzieherinnen und Erzieher oder auch die gesamte Familie einschließlich der Großeltern, die im Rahmen dieses Programms gemeinsam die Natur erkunden.

Am Freitag, 29. März, wird die DWV-Referentin für das Thema, Anne-Christine Elsner, im Vortrag „Mit Kindern wandern – Gesundheitsförderung in der Kita“ (14:00 bis 15:00 Uhr im Kolonnadensaal 4) das Wandern mit Kindergartenkindern anschaulich anhand von Praxisbeispielen etwa aus dem DRK-Montessori-Kindergarten in Bad Schmiedeberg, dem Evangelischen Kindergarten in Soest und der Kita in Oberelsbach vorstellen. Ein Kurzfilm zeigt dann weitere Beispiele für Wanderaktionen in Kitas: Eine Wanderung für Kinder zusammen mit den Eltern in der Kita, eine Familienwanderung gemeinsam mit Kindergartenkindern, deren Eltern und einem Wanderverein sowie

Deutscher Wanderverband
Kleine Rosenstraße 1-3
34117 Kassel
Telefon 05 61 / 9 38 73 -0
Telefax 05 61 / 9 38 73 -10
info@wanderverband.de
www.wanderverband.de
www.wanderbares-deutschland.de

thematische Wanderungen etwa zum Thema Erdbeeren unter Einbeziehung des örtlichen Obsthändlers. „Im Anschluss werden wir gemeinsam Ideen zusammentragen, wie eine nachhaltige Gesundheitsförderung durch regelmäßige Wanderungen bei den Kitas in Nordhessen und Umgebung umgesetzt werden kann“, so die DWV-Referentin. Nicht zuletzt gebe es im Vortrag wie während der gesamten Gesundheitstage am DWV-Stand viele praktische Tipps zum Wandern mit Kita-Kindern. Elsner: „Dazu gehört, kurze Wege zu wählen, die direkt an der Kita starten, einen Picknickplatz auszusuchen, der zum freien Spielen und Entdecken einlädt und den Kindern ausreichend Zeit für eigene Entdeckungen am Wegesrand zu lassen.“

Pressemitteilung



Die dritte Initiative, die der DWV in Kassel vorstellt, das Gesundheitswandern, ist laut Leitfaden Prävention des Spitzenverbandes der Gesetzlichen Krankenversicherungen präventionsanerkannt. Am Samstag, 30. März, bietet Christine Merkel, DWV-Referentin für das Thema Gesundheit und eine der bundesweit rund 830 zertifizierten Gesundheitswanderführerinnen bzw. Gesundheitswanderführer, eine Gesundheitswanderung zum Ausprobieren an. Merkel: „Das Gesundheitswandern unterscheidet sich von klassischen Wanderungen dadurch, dass an schönen Plätzen in der Natur gemeinsame Übungen stattfinden, die Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung verbessern. Nebenbei gibt es praktische Informationen zu einer gesunden Lebensführung.“ Treffpunkt für die Gesundheitswanderung zum Mitmachen ist um 14:00 Uhr am DWV-Stand.

Die Gesundheitstage Nordhessen im Kongress Palais Kassel – Stadthalle finden am Freitag, 29., und Samstag, 30. März, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr statt. Der Schwerpunkt liegt in diesem Jahr auf Angeboten zum Mitmachen. Der gemeinsame Stand von DWV, dem Hessisch-Waldeckischen Gebirgs- und Heimatverein (HWGHV) sowie dem Hessisch-Waldeckischen Gebirgsverein Kassel befindet sich in der Eingangshalle, im so genannten „Vestibül“. Dort präsentieren sich auch die Naturparke und Direktvermarkter.

Seit 1883 vertritt der Deutsche Wanderverband gegenüber Politik und Behörden die Interessen seiner Mitglieder und ist der Fachverband für das Wandern und die Wegearbeit in Deutschland. Als Dachverband von rund 70 landesweiten und regionalen Gebirgs- und Wandervereinen mit rund 600.000 Mitgliedern hat der DWV wichtige Initiativen wie das Kita-, Schul- und Gesundheitswandern oder die Ausbildung von Wanderführern gemeinsam mit Partnern ins Leben gerufen. Als anerkannter Naturschutzverband hat der DWV zudem eine wichtige Funktion im Dialog von Naturnutzern und -schützern. Er ist Initiator des bundesweiten Tages des Wanderns am 14. Mai und zertifiziert im Rahmen der Qualitätsinitiative „Wanderbares Deutschland“ Regionen, Wege und Gastgeber, wenn sie sich besonders gut für Wanderer eignen.

Pressekontakt: Christine Merkel, Tel. (05 61) 9 38 73-31,

E-Mail: c.merkel@wanderverband.de

Deutscher Wanderverband
Kleine Rosenstraße 1-3
34117 Kassel
Telefon 05 61 / 9 38 73 -0
Telefax 05 61 / 9 38 73 -10
info@wanderverband.de
www.wanderverband.de
www.wanderbares-deutschland.de

www.wanderbares-deutschland.de