

# Gesundheitswandern

## Jeder Schritt hält fit



Von Birgit Ley

Der Aufruf der Verbandsgemeinde Oberes Glantal, sich zum Wanderführer ausbilden zu lassen, fand im letzten Jahr eine tolle Resonanz. Eine der 14 neuen Wanderführer und Wanderführerinnen im Oberen Glantal ist Barbara Kobza aus Sand. Als Einzige der frischgebackenen Exkursionsleiter hat sie auf eigene Kosten eine Zusatzausbildung gemacht, mit der sie sich auf das Gesundheitswandern spezialisiert hat. Was genau das ist, erfahren Sie hier.

Wie die ehemalige Lehrerin berichtet, waren sowohl die Basisausbildung, als auch die zusätzliche Ausbildung als zertifizierte Gesundheitswanderführerin inhaltlich sehr umfangreich und beruhen auf einem Konzept des Deutschen Wanderverbandes (DWV).

Die Schulung umfasste 6 Wochenenden und fand an verschiedenen Tagungsorten in unserer Verbandsgemeinde statt. Die Qualifizierung als Gesundheitswanderführerin umfasste zwei Wochenenden in Engen am Bodensee.

Von der Navigation mit Karte, Kompass und GPS, über die Wanderplanung bis hin zum optimalen Inhalt eines Wanderrucksacks gab es eine Vielfalt an Schulungsinhalten. Neben Jürgen Wachowski, Verbandsfachwart für Wandern im DWV und Leiter der Ausbildung referierten weitere Experten zu Themen wie Geschichte, Natur, Geologie, Forstwirtschaft und Erlebnispädagogik.

Doch nicht nur Theorie stand auf dem Programm. An jedem der Wochenenden wurde natürlich auch gewandert. Potzberg und Remigiusberg wurden erklommen, es gab Touren rund um den Ohmbachsee und durch Wälder in der Verbandsgemeinde.

Zu guter Letzt wurde das Wissen der Teilnehmer in einer schriftlichen Prüfung und einer mündlichen Präsentation abgefragt. Zuvor mussten die angehenden Wanderführer im Rahmen einer Hausarbeit eine komplette Tageswanderung planen. Das heißt beispielsweise: Gehzeiten berechnen, Strecken beschreiben und Kooperationspartner suchen.

Schließlich durften sich alle „Zertifizierte/r Wanderführer/in des Deutschen Wanderverbandes" nennen und wurden Ende des Jahres in einer Sitzung des Verbandsgemeinderates von Bürgermeister Christoph Lothschütz offiziell zu ehrenamtlichen Wanderführern der Verbandsgemeinde Oberes Glantal bestellt.

Eine weitere Initiative des Deutschen Wanderverbandes, das Gesundheitswandern, steht unter dem Motto: „Let's go — jeder Schritt hält fit!" Hier lernte Barbara Kobza in einem Physiologieteil den menschlichen Körper und seine Funktionen genau kennen. Dazu erlernte sie passende Übungen, die körperlich entlasten oder unterstützen. Es ging auch darum, wie man Menschen vermittelt, wie diese Bewegung auch im Alltag leicht umsetzen können. Ernährung war ein weiteres Ausbildungsthema. Ebenso war ein wichtiger Punkt in der Schulung das Thema: Belastung und Erholung in Einklang bringen. Wie kann ich selbst Puls oder Herzfrequenz feststellen? Wie lockere ich meine Muskeln? Was ist gut für die Gelenke und was belastet sie?

Das Gesundheitswandern ist eine Verbindung von in der Länge auf die Teilnehmer abgestimmten Wanderungen mit spielerischen Bewegungsübungen, Gesundheitstipps und Geselligkeit. Gerade für Senioren sei die soziale Komponente sehr wichtig, weiß Kobza.

Die Pädagogin möchte mit Ihrem Angebot vor allem auch ältere Menschen ansprechen, die davon sehr profitieren können. Die Länge der Wanderungen stimmt sie auf die Teilnehmer ab. Etwa 2-3 km für Senioren oder weniger fitte Menschen, 5-6 km für Jüngere oder sportlichere Wanderer. Es braucht niemand Angst zu haben, überfordert zu werden oder sich zu sehr zu belasten. Ganz im Gegenteil, es gibt viele gute Gründe an Gesundheitswanderungen teilzunehmen:

Wandern in der Natur schafft mehr Ausgeglichenheit und Stressresistenz. Gemeinsam mit anderen Bewegung zu erleben und neue Bekanntschaften zu machen, macht einfach Spaß!

Erfolgserlebnisse beim Sport können Ihr Selbstbewusstsein steigern, Sie fühlen sich wohler und die Lebensqualität nimmt zu. Insbesondere bei Waldspaziergängen atmen Sie besser durch und die Lungen können mehr Sauerstoff aufnehmen.

Die körperliche Aktivität bewirkt, dass Sie besser schlafen und somit haben Sie mehr Energie während des Tages. Zudem ist sie eine gute Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und regt den Fettstoffwechsel an. Dann schmelzen die Pfunde auch wieder leichter!

Alles in allem lernen Sie durch die Gesundheitswanderungen Bewegung zu einem wohltuenden Anteil Ihres Lebens zu machen und bleiben im Alltag länger selbstständig.



**BARBARA KOBZA**

Zertifizierte Wanderführerin® DWV

Gerne veranstalte ich mit Ihnen

- Gesundheitswanderungen
- Touristische Wanderungen
- Betriebliche Veranstaltungen

[www.kobza-online.de/wandern](http://www.kobza-online.de/wandern)

06373 82 90 226 wandern.kobza@online.de

