

Liebe Wanderinnen und Wanderer,

mein Name ist Jasmin Wunsch, ich bin Mitglied im Schwarzwaldverein, bin Gesundheitswanderführerin® und biete im Oktober drei Gesundheitswanderungen in Folgen an.



Gesundheitswanderungen© sind kurze Wanderungen, in kleinen Gruppen, mit aktiven Pausen, bei denen durch effektive Bewegungsübungen die Kräftigung der Muskulatur, die Beweglichkeit der Gelenke und die Verbesserung der Koordination trainiert werden. Integriert sind Tipps und Impulse für einen gesunden Lebensstil. Den Abschluss bilden Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Was bewirkt Gesundheitswandern©?

- ✿ Stärkt nachhaltig Ihr Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem
- ✿ Hilft Ihnen bei der Gewichtsreduktion oder hilft das Körpergewicht zu halten
- ✿ Kräftigt Ihre gesamte Muskulatur
- ✿ Verbessert Ihre Kraft und Kondition
- ✿ Fördert Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht
- ✿ Wirkt sich vielseitig und positiv auf Ihre physische und psychische Gesundheit aus

Im Mittelpunkt der kommenden Wanderungen stehen Tipps und Impulse zu folgenden Themen:

- 1: Belastungssteuerung bei körperlicher Betätigung
- 2: Tipps für Bewegung im Alltag
- 3: Herz-Kreislaufsystem und Ausdauer

Wandern – ist die ursprünglichste Fortbewegungsart des Menschen und ist Balsam für Körper, Geist und Seele! Darum sei bei dabei!

Ich freue mich auf alle Teilnehmer!

Mit wanderbaren Grüßen, Jasmin Wunsch

Sa 12.10.2024

Gesundheitswanderung - Kurze Wanderung kombiniert mit wirksamen Bewegungs- und Entspannungsübungen mit Informationen zu einem gesunden Leben.

Motto: Belastungssteuerung bei körperlicher Betätigung



- Route: Rundweg: Eberbach – Ochsenmatten - Ruine Ochsenstall
Treffpunkt: 10:15 Uhr Bushaltestelle Balg Friedhof (Bus 206 + 203)
Anforderung: Gehzeit 1,5 Std., ca. 5,5 km – 105 hm / Gesamtdauer ca. 2,5 Std.
Sonstiges: Schuhe mit Profil | bequeme, wetterangepasste Kleidung | eine Flasche Wasser
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Mitglieder des Schwarzwaldvereins frei, Gästebeitrag 5 €
Leitung: Anmeldung erforderlich bei Jasmin Wunsch per E-Mail: jwunsch@gmx.de, oder
Mobil: 0176/31654562

Sa 26.10.2024

Gesundheitswanderung - Kurze Wanderung kombiniert mit wirksamen Bewegungs- und Entspannungsübungen mit Informationen zu einem gesunden Leben.

Motto: Tipps für Bewegung im Alltag



- Route: Rundweg: Um den Hardberg
Treffpunkt: 10:15 Uhr Bushaltestelle Balg Friedhof (Bus 206 + 203)
Anforderung: Gehzeit 1,5 Std., ca. 5,4 km – 85 hm / Gesamtdauer ca. 2,5 Std.
Sonstiges: Schuhe mit Profil | bequeme, wetterangepasste Kleidung | eine Flasche Wasser
Teilnehmerzahl ist begrenzt
Mitglieder des Schwarzwaldvereins frei, Gästebeitrag 5 €
Leitung: Anmeldung erforderlich bei Jasmin Wunsch per E-Mail: jwunsch@gmx.de, oder
Mobil: 0176/31654562

Sa 09.11.2024

Gesundheitswanderung - Kurze Wanderung kombiniert mit wirksamen Bewegungs- und Entspannungsübungen mit Informationen zu einem gesunden Leben.

Motto: Herz-Kreislaufsystem und Ausdauer



- Route: Rundweg: Eberbach - Ruine Ochsenstall - Kellersbildhütte
Treffpunkt: 10:15 Uhr Bushaltestelle Balg Friedhof (Bus 206 + 203)
Anforderung: Gehzeit 1,5 Std., ca. 5,1 km – 106 hm / Gesamtdauer ca. 2,5 Std.
Sonstiges: Schuhe mit Profil | bequeme, wetterangepasste Kleidung | eine Flasche Wasser
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Mitglieder des Schwarzwaldvereins frei, Gästebeitrag 5 €
Leitung: Anmeldung erforderlich bei Jasmin Wunsch per E-Mail: jwunsch@gmx.de, oder
Mobil: 0176/31654562