

Die Fakten:

Wie wirkt wandern auf Deinen Körper?

Wandern ist Ganzkörpertraining:

- Beim Auf- und Abstieg beanspruchst und kräftigst Du die Sehnen und die Muskulatur von Beinen und Gesäß.
- Durch das Gehen über unebenes Gelände wird die Fußmuskulatur gekräftigt.
- Die tiefliegende Muskulatur Deines Rumpfes wird zur Stabilisierung des ganzen Körpers benötigt und trainiert.
- Und beim Gehen mit Stöcken trainierst Du sogar noch den Schulterbereich und die Armmuskulatur.
- Regelmäßiges Wandern verbessert außerdem die Trittsicherheit und fördert Koordination und Gleichgewicht.
- Wandern ist schonend für Deine Gelenke, kann daher auch von Sporteinsteigern oder Menschen mit Übergewicht gut ausgeführt werden.

Welche positive Effekte hat das Wandern?

- Wandern stärkt Dein Herz-Kreislauf-System
- Wandern vergrößert Deine Lungenvitalkapazität und Dein Atemzugsvolumen
- Wandern erhöht Deine Leistungsfähigkeit
- Wandern trainiert Deine Grundlagenausdauer
- Wandern kurbelt Stoffwechsel & Fettverbrennung an

**Du willst mehr ?
Wir auch !**

Wie wirkt Wandern auf Deinen Geist und Deine Seele?

Noch zahlreicher sind die positiven Effekte auf Deine Psyche:

Wandern ist eine wunderbare Möglichkeit, etwas für Dich und Dein Wohlbefinden zu tun.

- Wandern wirkt nachweislich präventiv gegen Depression und Antriebslosigkeit, löst Ängste, hebt die Stimmung und führt zu mehr Gelassenheit.
- Wandern steigert das Selbstvertrauen und reduziert das Stressempfinden.
- Regelmäßiges Wandern reduziert das Risiko von altersbedingtem Gedächtnisverlust um 50% und erhöht zugleich die Konzentrationsfähigkeit.
- Beim Wandern kannst Du die Natur viel intensiver erleben, den Kopf wunderbar frei kriegen, Stress abbauen, Deine Sinne schärfen, zur Ruhe kommen und die Entschleunigung genießen.

(Studie des Salzburger Uniklinikum und Universität Pittsburgh)

Fazit:

Wandern ist gesund und hält jung

Wandern macht glücklich

Wandern hilft beim Abnehmen

Wandern lässt dich besser schlafen

und – wandern macht einfach Spaß!

In netter Gesellschaft noch viel mehr!

Wir freuen uns auf Dich !