



Fortbildung Gesundheitswanderführer/in Let's go – jeder Schritt hält fit

Was ist Gesundheitswandern Let's go – jeder Schritt hält fit?

Beim Gesundheitswandern „Let's go – jeder Schritt hält fit“ passiert das Besondere unterwegs: Beim Wandern und an schönen Plätzen in der Natur werden ausgewählte Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Entspannung, Mobilisation und Koordination gemacht. Außerdem bekommen die Teilnehmer Informationen und Anleitungen, wie sie ihre eigene Gesundheit gezielt fördern können, z.B. durch mehr Bewegung im Alltag.

Gesundheitswandern bedeutet:

- behutsam die Ausdauer zu trainieren
- lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen
- beim Wandern den hektischen Alltag hinter sich zu lassen
- einzelne Muskelpartien sanft zu kräftigen
- Tipps und Tricks für mehr Bewegung im täglichen Leben
- das Gewicht im Zaum zu halten
- die Seele baumeln zu lassen
- Spaß haben und Lachen!

Gesundheitswandern Let's go – jeder Schritt hält fit

ist die Initiative des Deutschen Wanderverbandes, um Menschen mit Bewegungsmangel in Bewegung zu bringen. Das Programm wurde in Kooperation mit der FH Osnabrück, FB Physiotherapie entwickelt. Let's go – jeder Schritt hält fit wurde vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert und ist Teil von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“.

Was ist ein/e Gesundheitswanderführer/in?

Gesundheitswanderführer „Let's go – jeder Schritt hält fit“ sind speziell dafür ausgebildet, Gesundheitswanderungen durchzuführen. An diesen Fortbildungen können nach den Rahmenrichtlinien des Deutschen Wanderverbandes ausgebildete Wanderführer, Natur- und Landschaftsführer (BANU) sowie alle Berufsgruppen, die im Leitfaden Prävention anerkannt sind für das Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheits-sportliche Aktivität“. (Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Krankengymnasten, Sport- und Gymnastiklehrer, Ärzte) teilnehmen.

Wer sind die Referentinnen?

Der Schwerpunkt der Fortbildung liegt auf dem Thema „Bewegung und Gesundheit“. Deshalb sind die vier Referentinnen Physiotherapeutinnen. Sie haben entweder die Schulungsinhalte während der Projektlaufzeit (2008-2009) mitentwickelt oder selber an der Fortbildung teilgenommen. Nehmen Physiotherapeuten an der Fortbildung teil, vermitteln Ausbilder der Wanderakademien bzw. Wandervereine die Grundlagen des Führens von Wanderungen.



Aufbau der Fortbildung zum Gesundheitswanderführer/in

Die Fortbildung dauert fünf Tage, die in zwei Modulen à 2,5 Tage stattfindet. Fester Bestandteil ist eine Hausaufgabe, die von den Teilnehmern zwischen den Modulen angefertigt wird. Es ist eine Gesundheitswanderung zu entwickeln, durchzuführen und zu dokumentieren. Inklusiv der Hausaufgabe umfasst die Ausbildung 80 UE. Sie enthält theoretische und praktische Anteile, es werden mehrere Gesundheitswanderungen gemeinsam durchgeführt. Am letzten Tag wird das erlernte Wissen in einer theoretischen und einer praktischen Prüfung abgefragt. Wer die Prüfung besteht und zwischen den Modulen die Hausaufgabe abgegeben hat, erhält das Zertifikat, das dazu berechtigt, Gesundheitswanderungen Let's go – jeder Schritt hält fit anzubieten.

Schulungsinhalte

Modul A	Modul B
Allgemeines zur Fortbildung (1 UE)	Gesundheitswandern in der Prävention (2 UE)
Grundlagen der Gesundheitswanderungen (1 UE)	Wandern und Ernährung (1 UE)
Wanderführer (WF) Physische Gesundheitsressourcen	Qualitätssicherung und Evaluation (1 UE)
Physiotherapeuten (PT's) Führen von Wanderungen (12 UE)	Marketing und Vernetzung (2 UE)
Psychosoziale Gesundheitsressourcen (1/2 UE)	Praxis Gesundheitswandern
Verminderung von Risikofaktoren (1/2 UE)	Vertiefung praktischer Inhalte - WF: Physische Gesundheitsressourcen - PT's: Führen von Wanderungen
Umgang mit Missbefinden (1/2 UE)	Prüfung (4 UE)
Aufbau von Bindung an Aktivität (1/2 UE)	
Körper - Geist – Seele (2 UE)	
Praxis Gesundheitswandern (19 UE)	
Hausaufgabe (13 UE)	

Zertifikat „Gesundheitswanderführer“

Kontakt

Deutscher Wanderverband
Christine Merkel
Wilhelmshöher Allee 157-159
34121 Kassel
Tel.: 0561-93873-18
c.merkel@wanderverband.de
www.wanderverband.de