



# Gesundheitswandern

-Let's go - jeder Schritt hält fit-



Universitätsklinikum Ulm  
Akademie für Gesundheitsberufe  
Weiterbildung  
Schlossstraße 38  
89079 Ulm

## TREFFPUNKT

- Tour 1: Illerbrücke bei Wiblingen
- Tour 2: Illerbrücke bei Wiblingen
- Tour 3: Illerbrücke bei Wiblingen
- Tour 4: Örlinger Tal, Parkplatz des Universitätsklinikums Ulm, Safranberg
- Tour 5: Böfingen, Straßenbahnhaltestelle Donauhalle
- Tour 6: Donau (Gronne), Bushaltestelle Erenlau, Linie 3 in Wiblingen

## ANMELDUNG

Universitätsklinikum Ulm  
Akademie für Gesundheitsberufe  
Schlossstraße 38  
89079 Ulm  
Fon: 0731 500 - 68459  
Fax: 0731 500 - 68452

## Weitere Informationen

E-mail: [akad-wb@uni-ulm.de](mailto:akad-wb@uni-ulm.de)  
URL: [www.uni-ulm.de/klinik/akademie](http://www.uni-ulm.de/klinik/akademie)



Universitätsklinikum Ulm



Universitätsklinikum Ulm  
Akademie für Gesundheitsberufe



## ZIELSETZUNG

Gesundheitswandern richtet sich an alle, die körperlich fit bleiben oder werden wollen und lieber im Freien trainieren als in der Sporthalle. Nicht „Kilometer machen“ ist angesagt, sondern Entspannung, Kräftigung der Gesundheit und eine Steigerung des Wohlbefindens stehen im Mittelpunkt.

## ZIELGRUPPE

Dieser Kurs eignet sich für Männer und Frauen aller Altersgruppen

## WANDERFÜHRERIN

Bärbel Hornstein, Gesundheitswanderführerin

## INFORMATION

Bitte denken Sie an geeignetes Schuhwerk (es reichen feste Schuhe) sowie witterungsangepasste Kleidung. Bei allen Touren werden Sie von einer erfahrenen Wanderführerin begleitet, die die Touren für Sie vorbereitet hat.

Bitte nehmen Sie genügend zu trinken mit.

## INHALT

In der Gruppe wandern, herrlich wohltuende Naturlandschaften erleben und dabei gezielt etwas für die Gesundheit tun, denn Gesundheitswandern nutzt die positiven Auswirkungen des Wanderns und verstärkt sie durch gezielte Übungen aus der Physiotherapie. Das Besondere passiert unterwegs: Beim Wandern und an schönen Plätzen in der Natur werden ausgewählte Übungen gemacht. Verspannt vom hektischen Alltag? Atemübungen entspannen. Stolpersteine bringen Sie schnell aus dem Gleichgewicht? Der Rücken schmerzt vom schweren Heben? Lernen Sie, wie es richtig geht und trainieren die richtigen Muskeln. Sie werden sehen, zusammen mit anderen tut Gesundheitswandern gut und macht vor allem eins: viel Spaß!

- 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.
- Den eigenen Körper besser kennen zu lernen.
- Tipps und Tricks für mehr Bewegung im täglichen Leben.
- Erfahrungen austauschen mit Gleichgesinnten.
- Die Natur im Wandel der Jahreszeiten zu erleben.
- Das Gewicht im Zaum zu halten.
- Die Seele baumeln zu lassen.

## TERMINE

Insgesamt 6 Gesundheitswandertermine. Jeweils mittwochs, ab dem 25. April 2012, von 16:30 Uhr bis 19:00 Uhr.

## KURSgebÜHR

35,00 EUR pro Mitarbeiter(in) Universitätsklinikum Ulm

## STORNOBEDINGUNGEN

Bei Rücktritt nach verbindlicher Anmeldung (unterzeichnetes Anmeldeformular) werden Bearbeitungsgebühren in Höhe von 30,00 EUR erhoben. Ab 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt.

## ANMELDUNG

### GESUNDHEITSWANDERN

6 Gesundheitswandertermine ab dem 25.04.2012

Teilnehmer(in):

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Bitte Personalnummer angeben: \_\_\_\_\_

Rechnungsanschrift (falls abweichende):

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_