

252-56762 DWV-Gesundheitswandern © - Jeder Schritt hält fit!

Beginn	Samstag, 04.10.2025, 12:15 - 14:15 Uhr
Kursgebühr	69,00 € Die Gebühr wurde für min. 6 Teilnehmende kalkuliert.
Dauer	4x
Kursleitung	Jutta Poss
Informationen	Zielgruppe: In der Natur den Stress des Alltages abfallen lassen und neue Energie tanken. Regelmäßige achtsame Waldbesuche senken Blutdruck, Puls und den Stresshormonspiegel. Die Wanderungen erfolgen über Waldwege und Wurzelpfade. Bitte festes Schuhwerk sowie wetterfeste Kleidung tragen und etwas zu trinken mitbringen.
Kursort	MG, Treff Schloss Rheydt, Parkplatz, Schlossstraße 508, 41238 Mönchengladbach

DWV-Gesundheitswandern© beinhaltet neben ausdauerorientiertem Wandern auch Übungen aus der Physiotherapie zur Kräftigung der Muskulatur, zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination sowie Dehn- und Entspannungsübungen. Jede Gesundheitswanderung beschäftigt sich zudem mit einem anderen gesundheitsbezogenen Schwerpunktthema, z. B. Subjektives Belastungsempfinden, Krafttanken im Wald, Bewegung im Alltag, Entschleunigung, Gleichgewicht und Koordination, usw.

Eine Gesundheitswanderung im Wald hat somit vielfältige positive Auswirkungen auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden und kann durch entsprechende Übungen noch intensiviert werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.10.2025	12:15 - 14:15 Uhr	Mönchengladbach, Treffpunkt Schloß Rheydt, Parkplatz am Eingang
11.10.2025	12:15 - 14:15 Uhr	Mönchengladbach, Treffpunkt Schloß Rheydt, Parkplatz am Eingang
18.10.2025	12:15 - 14:15 Uhr	Mönchengladbach, Treffpunkt Schloß Rheydt, Parkplatz am Eingang
25.10.2025	12:15 - 14:15 Uhr	Mönchengladbach, Treffpunkt Schloß Rheydt, Parkplatz am Eingang

[zur Kursdetail-Seite](#)