



# VitalWanderWelt- Wanderweg Merlsheim - Offen für neue Wege

Infopunkt



## Offen für neue Wege

**AUF DEM WEG ZUM RICHTIGEN GEWICHT**

Der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt – und den haben Sie schon getan! Bis zu dieser Stelle der VitalWanderWelt sind Sie bereits 4,4 Kilometer und 178 Höhenmeter gewandert.

Sie können von den vielen positiven Effekten des Wanderns profitieren, wenn Sie in Zukunft dabei bleiben. Der schonende Ausdauersport ist hervorragend dafür geeignet, dauerhaft das Körpergewicht zu halten oder zu reduzieren. Bei dem sanften Training kommt es nicht auf Intensivität, sondern auf Regelmäßigkeit an.

Bewegung und Entspannung sind – neben der richtigen Ernährung – die Säulen für ein langfristig stabiles Gewicht.

Versuchen Sie mit der folgenden effektiven Atemübung zu entspannen:  
Atmen Sie etwa doppelt so lang aus wie ein. Wenn Sie beispielsweise etwa fünf Sekunden einatmen, ziehen Sie Ihre Ausatmung ganz bewusst zehn Sekunden in die Länge. Diese Übung lässt sich auch gut im Alltag durchführen.

**PRÜFEN SIE IHREN PULS**

Wichtig ist, dass Sie in Ihrem persönlichen Tempo wandern und sich nicht überfordern. Legen Sie immer wieder Pausen ein.

Ihr Puls hilft Ihnen die richtige Geschwindigkeit zu finden. Lassen Sie die Fingerkuppen der Zeige-, Mittel- und Ringfinger auf Ihren Puls klopfen.

www.vitalwanderwelt.de  
Impressum: Design: www.openmarketing GmbH, Layout: www.globebrand.de



©2022 destination.one | ©2022 OSM & Contributors (www.openstreetmap.org)



### SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM ZIEL

Tragen Sie einen Schrittzähler. Wenn Sie Ihr Gewicht halten möchten, sollten Sie 10.000 Schritte am Tag gehen. Wenn Sie dauerhaft abnehmen möchten, sollten es 12.000 bis 15.000 sein.



## Offen für neue Wege

Der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt – und den haben Sie schon getan! Bis zu dieser Stelle der VitalWanderWelt sind Sie bereits 4,4 Kilometer und 178 Höhenmeter gewandert.



### Adresse:

33039 Nieheim

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 [www.vitalwanderwelt.de/](http://www.vitalwanderwelt.de/)

✉ [info@vitalwanderwelt.de](mailto:info@vitalwanderwelt.de)

### Autor:

Beatrice Brinkmeyer

### Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus

<http://www.teutoburgerwald.de/>



QR-Code scannen und diese Seite offline  
speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/rTxCd>

---

Quelle: destination.one

ID: p\_100039793

Zuletzt geändert am 02.01.2024, 12:20