



VitalWanderWelt - Wanderweg Südholzer Wiesen - Auf die sanfte Tour

Infopunkt



Auf die sanfte Tour

WANDERN STÄRKT KOPF UND KÖRPER

Wandern ist gut für Körper und Geist. Die sanfte körperliche Betätigung wie hier in der VitalWanderWelt gehört zu den besonders schonenden Sportarten und ist für jeden geeignet. Das regelmäßige Training macht Spaß und fördert das Wohlergehen auf vielfältige Art und Weise.

Regelmäßiges Wandern verbessert Fitness und Ausdauer und unterstützt die Gewichtsabnahme. Pro Stunde werden 200 bis 300 Kalorien verbraucht. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Blutdruck gesenkt, die Verdauung angeregt und das Immunsystem verbessert.

Gesundheitssport ist wirksam für die Vorbeugung und Bekämpfung zahlreicher Erkrankungen. Die Stärkung der Knochen hilft bei Osteoporose und die Senkung des Blutzuckers bei Diabetes. Darüber hinaus verbessert Wandern die Cholesterinwerte und wirkt sich positiv aus bei Tinnitus, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen.

Während der Bewegung in der Natur bauen Sie den Alltagsstress ab und lernen zu entspannen. Gleichzeitig verbessern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und steigern Ihre Kreativität.

Ganz nebenbei finden Sie in einem Wanderverein in Ihrer Nähe neue soziale Kontakte. Die belebende Wirkung des Wanderns wird man Ihnen ansehen: an der gesunden Gesichtsfarbe.

www.vitalwanderwelt.de

Impressum: ©WaldTourismus Marketing GmbH, Lippstadt, Lippe, Bielefeld

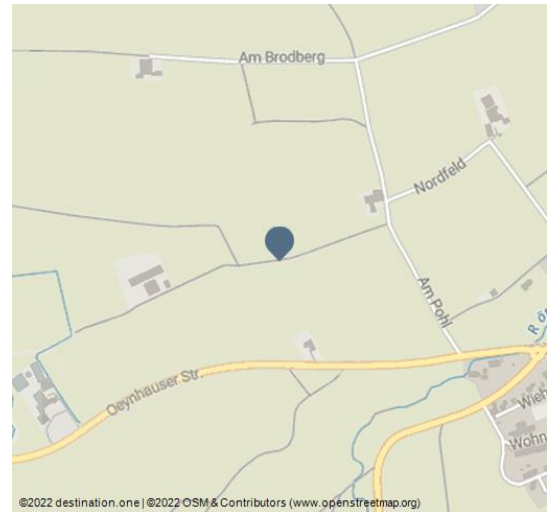
VitalWanderWelt Wanderweg Südholzer Wiesen - Auf die sanfte Tour - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



ENTSPANNEN SIE

Legen Sie Ihre Hände auf den Unterleib. Schließen Sie die Augen und atmen Sie bewusst in den Bauch, so dass sich Ihre Hände dabei heben und senken. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Diese Übung können Sie auch regelmäßig zu Hause im Liegen machen. Sie entspannt, fördert die Durchblutung der Bauchorgane und regt die Verdauung an.



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

Auf die sanfte Tour

Wandern ist gut für Körper und Geist. Die sanfte körperliche Betätigung wie hier in der VitalWanderWelt gehört zu den besonders schonenden Sportarten und ist für jeden geeignet.

Adresse:

33014 Bad Driburg

☎ 0521 9673325

☎ 0521 9673319

🏠 www.vitalwanderwelt.de/

✉ 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/-b0Bd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039795

Zuletzt geändert am 07.08.2023, 07:16