



Erlebnispunkt Aufmerksamkeit

Infopunkt

V AUFMERKSAMKEIT – WANDERWEG HOLZHAUSER BERG

VITALWANDERWELT
TEUTOBURGER WALD

Aufmerksamkeit

Bewusst langsam gehen

1. ÜBUNG:
GEHEN SIE LANGSAM 20 SCHRITTE UND ACHTEN SIE DABEI DARAUF, DASS SIE IHRE FÜSSE GANZ BEWUSST ABROLLEN.

2. ÜBUNG:
GEHEN SIE DANN SCHNELLEN SCHRITTES ZURÜCK UND ACHTEN SIE AUF DIE GERÄUSCHE, DIE DABEI ENTSTEHEN.

3. ÜBUNG ZU ZWEIT:
EIN TEILNEHMER SCHLIESST DIE AUGEN UND LÄSST SICH VON DEM ANDEREN FÜHREN. SO KANN SICH DER „BLINDE“ GANZ AUF SEIN EIGENES ERLEBEN KONZENTRIEREN.

WIEDERHOLEN SIE ÜBUNG 1 UND 2 GELEGENLICH AUF DEM WEITEREN WEG. SO KÖNNEN SIE DIE ERFAHRUNG VERTIEFEN.

SPÜREN SIE

Sich zu bewegen ist dem Menschen ein natürliches Bedürfnis. Weil bewegt er sich schneller, mit Leichtigkeit, so wie es gerade die Situation erfordert. Hier haben Sie die Gelegenheit, schnell und langsam, selbstgesteuert und geübte Bewegungen auszuüben – und dabei sich selbst zu erleben.

WANDERN IST SANFTER GESUNDHEITSSPORT FÜR JEDEN

Der Schritt fördert die Gesundheit. Mäßig, aber regelmäßig betriebener Ausdauersport ist ideal, um körperliche Fitness zu erlangen. Das Wandern gehört zu den besonders schonenden Ausdauerarten. Wer längere Zeit dreimal in der Woche eine Stunde wandert, kann seine sportliche Leistungsfähigkeit spürbar verbessern. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, Blutdruck- und Blutzuckerwerte werden gesenkt, die Widerstandskraft gegen Infektionen verbessert sowie Gelenke und Knochen durch eine trainierte Muskulatur geschützt.

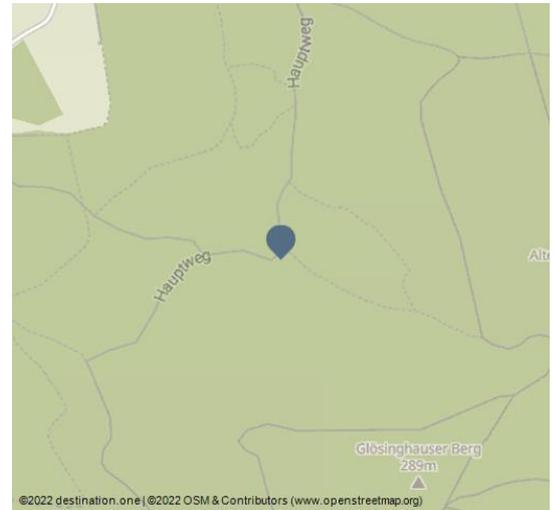
Wandern darf anstrengen, aber nicht überanstrengen. Um das richtige Tempo zu finden, gilt folgende Faustregel: Sie dürfen etwas ins Schwitzen kommen, aber nicht außer Puste sein, so dass Sie sich noch bequem unterhalten können. Hilfreich ist es, ab und zu den Puls zu messen. Kurz stehen bleiben, zehn Sekunden den Puls zählen und das Ergebnis mal sechs nehmen. Diese Pulsfrequenz sollte nicht höher sein als 180 minus Lebensalter.

Quelle: Deutscher Wanderverband gemeinsam mit der ADK 2000

www.vitalwanderwelt.de

Finanziert durch:
Landesförderprogramm „Wandern verbindet“ (Landesförderprogramm)
Landesförderprogramm „Wandern verbindet“ (Landesförderprogramm)
Landesförderprogramm „Wandern verbindet“ (Landesförderprogramm)

VitalWanderWelt - Wanderung Holzhauser Berg - Aufmerksamkeit - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



Aufmerksamkeit

Bewusst langsam gehen

1. Übung:

Gehen Sie langsam 20 Schritte und achten Sie dabei darauf, dass Sie Ihre Füße ganz bewusst abrollen.

Merkmale:

Zahlungsmöglichkeiten

kostenfrei / jederzeit zugänglich



Adresse:

5
32361 Preußisch Oldendorf

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 www.vitalwanderwelt.de/

✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Touristik-Preußisch Oldendorf
touristikbuero@preussischoldendorf.de

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/dYxCd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039922

Zuletzt geändert am 09.02.2024, 08:44