

Herausgeber:

Deutscher Alpenverein e.V., Anni-Albers-Straße 7, 80807 München,
E-Mail: info@alpenverein.de, Internet: www.alpenverein.de
Für den Inhalt verantwortlich: Ressort Sportentwicklung



Entspannung und Stressreduktion durch Bergwandern und Wandern

12-Wochen-Programm für mehr Gesundheit und weniger Stress

Information für Träger der Gesundheitsförderung und Prävention (Krankenkassen etc.)

Das Hauptanliegen des vorliegenden Entspannungs- und Stressreduktionsprogramms ist es, den negativen Auswirkungen chronischer Stressreaktionen für die physische und psychische Gesundheit primärpräventiv vorzubeugen.

Hierbei liegt eine Antwort auf zu viel Stress in einer Rückbesinnung auf die Natur und einem gesundheitsorientierten Aufenthalt in ihr. Es geht darum, einen gesundheitsförderlichen Umgang mit der bereitgestellten Energie während des Bergwanderns/Wanderns zu fördern sowie einen lebendigen Wechsel zwischen Phasen der Anspannung während direkter Anforderungsbewältigung und Phasen der Entspannung und Regeneration zu ermöglichen.

Hauptbestandteile des Programms:

- Vier Bergwanderungen in den Mittelgebirgen und/oder Alpen
- acht Wanderungen im wohnortnahen Park, Wald
- Übungen für Entspannung und Achtsamkeit
- Gespräche über Glück, Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit, Dankbarkeit u.a.
- Reflexion und Transfer in den Alltag

Die Zielgruppe für das Programm sind Erwachsene ab 18 Jahren, DAV-Mitglieder und Nichtmitglieder:

- mit hoher Stressbelastung
- körperlich inaktiv, aber an Bewegung und Sport interessiert

Das Programm verfolgt sowohl physische als auch psychische Ziele:

PHYSISCHE ZIELE

- Kennenlernen der Belastungsfähigkeit
- Sensibilisierung für ein nachhaltiges Bewegungsverhalten
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse
- Reduktion physischer Beschwerden
- Verbesserung des Blutdrucks, des Ruhepuls und der Herzfrequenz

PSYCHISCHE ZIELE

- Reduktion des Stresserlebens und von Burnout-Beschwerden
- Entwicklung von Achtsamkeit und Flow-Erlebnissen
- Förderung von Selbstwirksamkeit, Glück und Wohlbefinden
- Förderung von Optimismus und Dankbarkeit

Die Kursleitung übernehmen qualifizierte DAV/DOSB-Übungsleiter*innen B „Sport in Prävention“. Sie stellen die Qualität der Kurse und deren inhaltliche und praktische Umsetzung sicher. Damit eine individuelle Betreuung der Teilnehmenden gewährleistet werden kann, ist die Gruppengröße auf maximal acht Teilnehmende mit einer leitenden Person begrenzt.



DOSB-Siegel

„SPORT PRO GESUNDHEIT“:

Das Programm „Entspannung und Stressreduktion durch Bergwandern und Wandern“ trägt das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Das Siegel, welches Präventionssportangebote auszeichnet, wurde vom DOSB gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich ein großer Prozentsatz der Gesundheitskosten durch Prävention vermeiden lässt. Zugleich ist unstrittig, dass Bewegung und Sport zentrale Bestandteile einer erfolgreichen Prävention sind. SPORT PRO GESUNDHEIT verfolgt daher kurz und mittelfristige Ziele wie die Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen sowie die Verminderung von Risikofaktoren.

Im Kern zielen die Bemühungen von SPORT PRO GESUNDHEIT aber auf eine langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivität sowie die Bildung einer eigenen Gesundheitskompetenz; auf eine Nachhaltigkeit also, die sich im Idealfall im lebenslangen Sporttreiben äußert. In besonderem Maße gilt dies für Menschen, die nie oder lange nicht mehr Sport getrieben haben. Sie auf ihrem Weg vom „Nicht-Sportler“ zum „Präventionssportler“ zu begleiten, ist Anspruch und Ansporn zugleich.

Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, erfüllen sowohl die Kurse, die mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet werden, wie auch deren Trainer*innen, als auch die anbietenden Vereine bestimmte Qualitätskriterien.