

Wandern wirkt – jeder Schritt hält fit



WANDERN IST LEBENSLUST. WIR ZEIGEN ES IHNEN.



4. Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“
12. Juni 2015 - Berlin

Let's go
jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband



01.

Der Deutsche Wanderverband



Deutscher Wanderverband

57
Mitglieds-
vereine

Altmärkischer
Wanderverein
e.V.

Harzklub e.V.

Wiehen-
gebirgsverband
e.V.

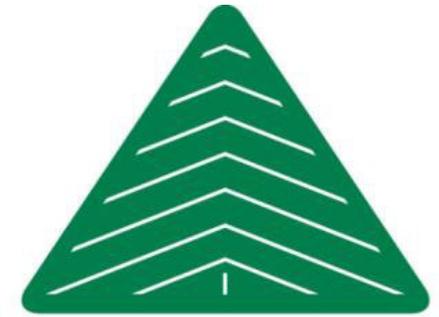
3.000
Orts-
gruppen



600.000
Mitglieder



Deutscher Wanderverband (DWV)



Deutscher Wanderverband

- 1883 als Touristenverein gegründet
- ca. 600.000 Mitglieder in 57 Gebietsvereinen
- 20.000 ehrenamtliche Wegezeichner markieren 200.000 km Wanderwege in Deutschland
- über 100.000 geführte Wanderungen pro Jahr mit 2. Mio. Teilnehmer/innen
- Deutsche Wanderjugend (DWJ)
- anerkannter Naturschutzverband nach BNatSchG



Deutscher Wanderverband



- Schirmherr Bundespräsident Joachim Gauck
- Ausrichter des Deutschen Wandertages
- Träger der Marke „Wanderbares Deutschland“
- Deutscher Engagementpreis 2013

Fachorganisation für das Wandern in Deutschland



02

Wandern ideal und beliebt



Datenbasis – Wandern in Deutschland auf Basis von zwei repräsentativen Untersuchungen



Erste nationale
Grundlagenuntersuchung mit
repräsentativer Basis und
umfassender Detailtiefe (2010)

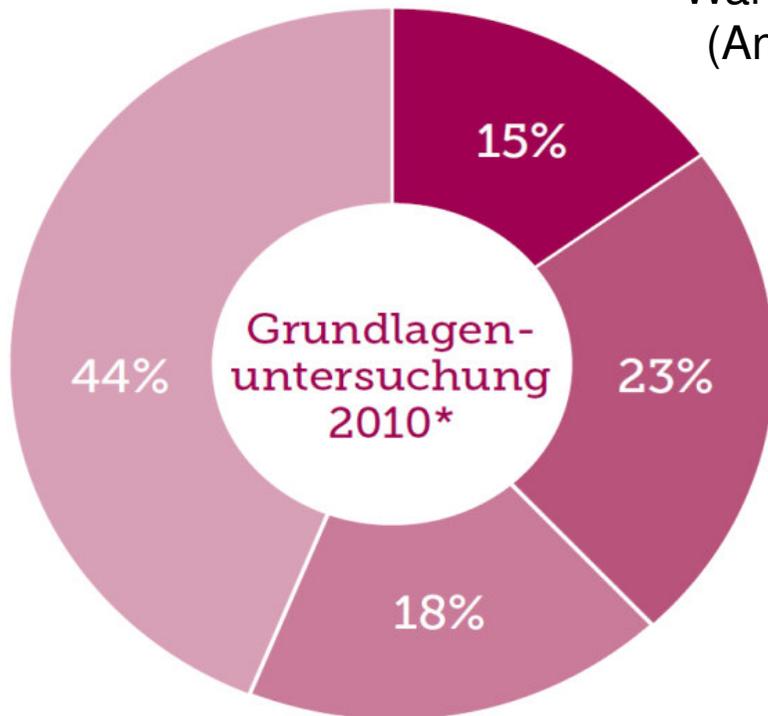


Der Deutsche Wandermarkt
2014 – Positionsbestimmung bei
vergleichbaren Fragestellungen
mit repräsentativer Basis (2014)

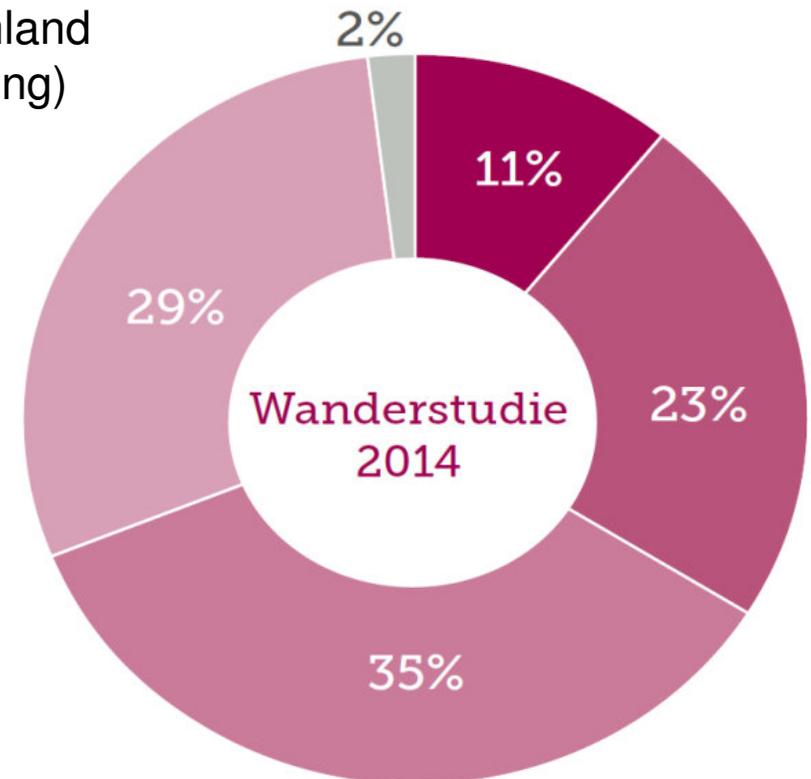


Mehr Wanderer als 2010 – „Seltenwanderer“ legen zu

Wandernachfrage in Deutschland
(Anteil an Gesamtbevölkerung)



Quelle Abb. 1: Deutscher Wanderverband
Grundlagenuntersuchung
Freizeit und Urlaubsmarkt
Wandern 2010; CATI,
n=3.032



Quelle Abb. 1:
GfK/IMT Destination
Monitor Deutschland
(Reiseplanungen) 2013;
n=2.361 Haushalte

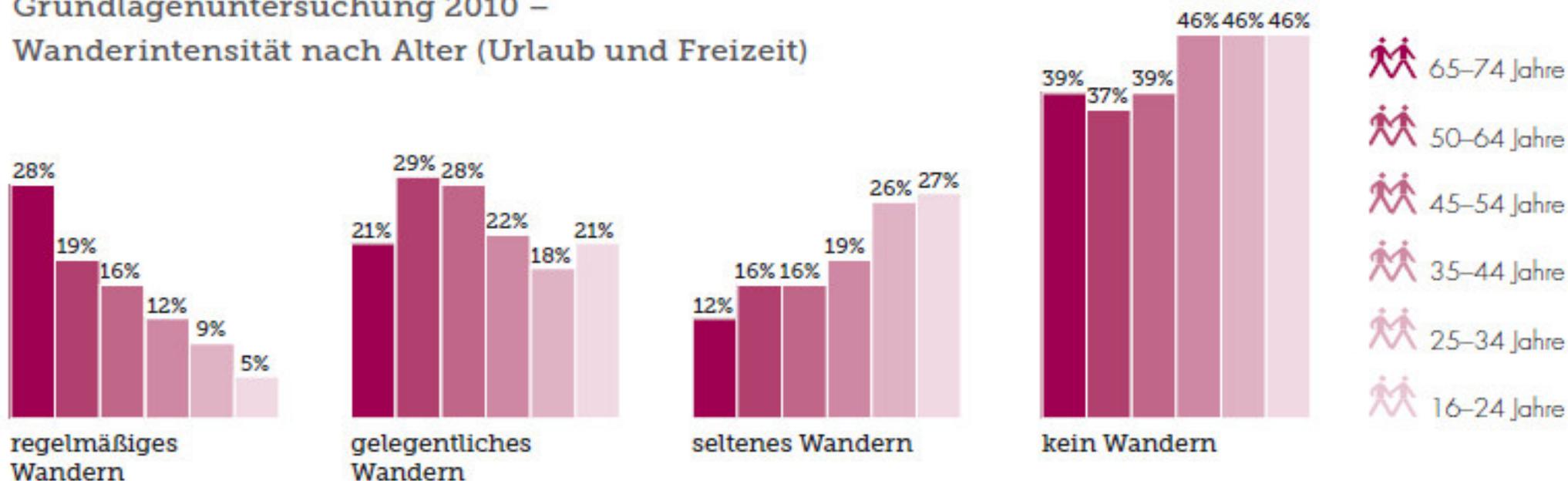


Wanderstudie 2014 – Wanderintensität nach Alter (Urlaub und Freizeit)



Quelle Abb. 2: GfK/IMT Destination/Monitor Deutschland (Reiseplanungen) 2013; alle Haushalte, n=2.361 Haushalte
* Abweichungen von 100% durch Rundungsungenauigkeiten entstanden.

Grundlagenuntersuchung 2010 – Wanderintensität nach Alter (Urlaub und Freizeit)



Hauptmotive werden bestätigt

Motive zum Wandern im Vergleich zur Grundlagenuntersuchung 2010



- Keine Veränderung der Platzierung 2014 gegenüber der Grundlagenuntersuchung 2010
- Verbesserung der Platzierung 2014 gegenüber der Grundlagenuntersuchung 2010
- Verschlechterung der Platzierung 2014 gegenüber der Grundlagenuntersuchung 2010

* ohne die Kategorie „den Kopf frei bekommen“;
 Kategorie „meine Ruhe haben“ im Jahr 2010 unter
 „Stille erleben“; Kategorie „über sich selbst nachdenken“
 im Jahr 2010 unter „zu sich selber finden“

Platzierung Wander-
studie 2014*

Motive zum Wandern

Veränderung
gegenüber 2010

Platzierung Wanderstudie 2014*	Motive zum Wandern	Veränderung gegenüber 2010
1.	die Natur erleben	
2.	sich bewegen, aktiv sein	
3.	etwas für die Gesundheit tun	
4.	eine Region erleben	
5.	Stress abbauen	+2
6.	den Alltag vergessen	
7.	frische Kraft sammeln	+1
8.	neue Eindrücke gewinnen	-3
9.	etwas Neues entdecken	
10.	Stille erleben	
11.	in Geselligkeit sein, Gemeinschaft erleben	+1
12.	zu sich selber finden	+3
13.	frei sein	-2
14.	aktiv Sport treiben	
15.	sich auf sich selbst besinnen	+1
16.	viel erleben	-3
17.	Horizont erweitern, etwas für die Bildung tun	
18.	religiöse/spirituelle Gründe	

Quelle Tabelle 5: GfK/IMT DestinationMonitor Deutschland (Reiseplanungen) 2013; n=1.621 Wanderer; Deutscher Wanderverband: Grundlagenuntersuchung Freizeit und Urlaubsmarkt Wandern 2010; n=1.698 aktive Wanderer

Wandern macht glücklich und fit!

Tab. 20: Selbsteinschätzung der Wirkung von Wanderungen

Nach einer Wanderung fühle ich mich im Vergleich zu vorher....

	trifft zu	weder noch	trifft nicht zu	keine Angabe
körperlich fitter	58,3	21,2	16,2	4,3
seelisch ausgeglichener	73,8	15,1	6,2	4,9
geistig fitter	43,4	34,1	14,5	8,1
glücklich und zufrieden	82,7	10,4	3,2	3,7
insgesamt besser	90,0	6,0	1,3	2,7

Quelle: Deutscher Wanderverband: Grundlagenuntersuchung Freizeit- und Urlaubsmarkt Wandern 2010;
Daten: Vor-Ort-Befragung, n=4.022

Wanderstudie 2010:

- Wandern wirkt auf Körper, Seele und Geist positiv!
- 90 % fühlen sich insgesamt nach dem Wandern wohler!



03

**„Jeder Schritt hält fit“ oder
Angebote für Körper, Seele und Geist**

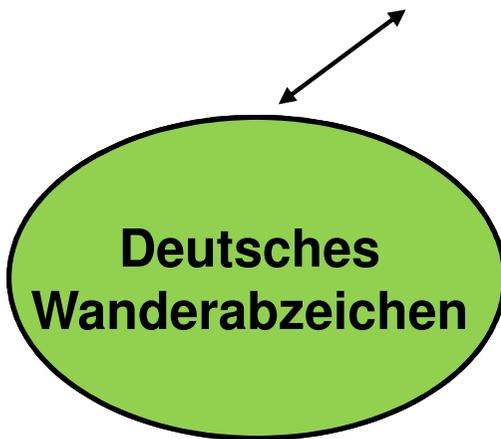


Let's go – jeder Schritt hält fit: die Bewegungsinitiative des DWV

Modellprojekt 2009

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Das Deutsche Wanderabzeichen



Das Deutsche Wanderabzeichen

- ist das Motivationsabzeichen des Deutschen Wanderverbandes für **regelmäßige** Bewegung
- Pendant zum Deutschen Sportabzeichen in Gold, Silber, Bronze
- Mitmachen kann jede/r – Vereinsmitglied oder nicht
- Erwachsene ab 200 km pro Kalenderjahr, bei mindestens 10 öffentlich ausgeschriebenen Wanderungen von DWV Mitgliedern oder Gesundheitswanderführer/innen
- anerkannt im Bonusprogrammen von über 50 Krankenkassen



Das Deutsche Wanderabzeichen - Vielfalt punktet

- Geführte Wanderungen
- Nordic Walking
- Geocaching
- mehrtägige Ferienwanderungen
- Familienwandern
- Radwandern
- Schneeschuhwandern
- Langlauf
- Schulwandern
- Gesundheitswandern



Gesundheitswandern

zertifiziert nach Deutschem Wanderverband



www.gesundheitswanderfuehrer.de



Gesundheitswandern ist Wandern für Körper, Seele und Geist

- **Gesundheitswandern nutzt die gesundheitsförderlichen Eigenschaften des Wanderns**
- **Das Wandern wird ergänzt um ausgewählte gymnastische und physiotherapeutische Übungen sowie um die Vermittlung theoretischen Wissens (Bewegung im Alltag und Ernährung)**
- **Gezielte Bewegung mit Gleichgesinnten in „naturnahen Landschaften“ macht Spaß und wirkt ganzheitlich positiv auf Körper, Seele, Geist.**



Einführung



2. Ausdauerphase



Hauptteil B



3. Ausdauerphase



Aufwärmphase, 1. Ausdauerphase

Hauptteil A

Entspannungs- und Abschlussphase

2 wissenschaftliche Studien zum Gesundheitswandern:

1.: Nachweis der Wirksamkeit (2012)

2.: Evaluation zu den Teilnehmer/-innen (2014)

Durchführendes Institut beider Studien:

Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (ILUG)
an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Prof. Dr. phil.
habil. Kuno Hottenrott

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG



Die Studie von 2014 wurde gefördert durch:
das Bundesministerium für Gesundheit aufgrund eines
Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Zur Wirksamkeitsstudie:

Studie mit aktiver Gruppe und inaktiver Kontrollgruppe.
Mindestteilnahme an 10 von 14 Gesundheitswanderungen bei
Kursangebot über 7 Wochen

Einige Ergebnisse

- Signifikante Verringerung des Gewichts Ø 2,3 kg
- Höchst signifikante Verringerung der maximalen Herzfrequenz um 12 Pulsschläge pro Minute
- Hoch signifikante Senkung des diastolischen Blutdrucks
- Hoch signifikante Verbesserung der Koordination nachgewiesen im Test „Einstandstand“
- Deutliche Verbesserung der Ausdauer und der Selbstwirksamkeit

Gesundheitswandern: fördert Bewegungslust



Die Gruppe trifft sich weiterhin 2x pro Woche zum Wandern!



Studie Evaluation Gesundheitswandern 2014: Ergebnisse Teilnehmerfragebogen (N=223)

Alter:

Durchschnittsalter: 63 Jahre

jüngster TN: 18 Jahre

ältester TN: 84 Jahre

Geschlecht:

Frauen: 73%

Männer: 27%

Vereinszugehörigkeit: 53%

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Studie Gesundheitswandern 2014: Ergebnisse Befragung Teilnehmer/innen

Einschätzung der Effekte des Gesundheitswanderns:

über 80% fühlt sich seit Start des Gesundheitswanderns besser

über 70% verspürt ein positiveres Lebensgefühl

66% bewegt sich regelmäßiger im Alltag

53% achtet stärker auf eine gesunde Ernährung

82% fühlt sich Trittsicherer, auch im Alltag

52% fühlt sich leistungsfähiger in Alltag und Beruf

46% hat einen größeren Bekanntenkreis gewonnen

(N=223)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ergebnis beider Studie:

- Gesundheitswandern erreicht die angestrebte Zielgruppe 55+
- Gesundheitswandern wird besonders von Frauen angenommen
- Gesundheitswandern ist für Senior/-innen gut geeignet, verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit, stärkt das psychische Wohlbefinden und fördert soziale Kontakte.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

04

**Wandern:
ideale Bewegung für Lebensqualität**



Wandern ist besonders geeignet bis ins Alter:

- sanfter Natursport ohne Leistungsdruck
- gelenkschonender Ausdauersport
- individuell dosierbar



Wandern ist Begegnung

- 90 % der Wanderer gehen in Begleitung (Partner, Freunde, Verein)
 - Sicherheit, Geborgenheit, Zugehörigkeit
 - Gruppendynamik, Motivation, „Wir-Gefühl“
 - ungezwungene Kommunikation
 - Begegnung mit „Neuem“ und „Neuen“
- = Wandern (im Verein) ist ein gutes Mittel gegen Einsamkeit



Wandervereine: wichtige soziale Netzwerke

In den ca. 3000 Ortsgruppen des DWV gibt es überwiegend ältere Mitglieder (keine genauen Zahlen vorhanden)

Viele Wandervereine haben Angebote für ältere Menschen, z.B. kürzere Wanderungen oder Gesundheitswanderungen

Manche Vereine haben Sozial AG s und Besuchsgruppen für Mitglieder, die nicht mehr mobil sind





Vielen Dank für die Einladung und Ihre Aufmerksamkeit

Ute Dicks

Deutscher Wanderverband
u.dicks@wanderverband.de