

Unterwegs mit dem Saarländischen Turnerbund

Wanderbroschüre 2010: Wandern, Walking, Reisen und Kultur im STB

Wandern wird in der heutigen Gesellschaft immer beliebter. Das zeigen Studien des Deutschen Wanderinstituts an der Universität Marburg. Immer mehr, auch jüngere Leute, mit immer höherem Bildungsabschluss haben das Wandern für sich entdeckt. Aus diesem Grund hat der Fachbereich Wandern für 2010 erstmals eine Wanderbroschüre herausgegeben, die allen Wanderfreunden einen vielfältigen Überblick über Veranstaltungen rund um das Wandern bietet.

Wandern gehört zu den Ursprüngen des Deutschen Turnens wie Wasser zum Schwimmsport! So war doch das Wandern Grundvoraussetzung zum Erreichen des Turnplatzes, der Hasenheide, schon bei Turnvater Jahn. Mit den ersten Turnfahrten ermöglichte er durch Wanderungen die ersten Urlaubsmöglichkeiten auch für die proletarische Bevölkerung. Kultur, Tanz, Musik und Geselligkeit während der wöchentlichen Wanderungen gehörten außer der Leibeserziehung zum Standardprogramm der Turner. Später wandelte sich das Wandern zu seinen sportlichen Formen: über Walking und über Stick Walking zum heutigen Nordic Walking, was eine sportliche Wanderung unter Einsatz von Stöcken darstellt, bis zum Orientierungslauf, der das Wandern mit Benutzung von Karte und Kompass verbindet. Heute erfüllt das alle Faktoren

des Gesundheitsports in Vorsorge und Genesung.

Was macht das Wandern heute so attraktiv?

War das Wandern vor 30 Jahren eher



noch eine Verlegenheitsaktivität, viele Alternativen hatte man ja nicht, sagt heute fast die Hälfte der Bevölkerung, sie wandere aus Vergnügen. Wandern ist eine Mischung aus Fitness, Entspannung, Naturerlebnis und Geselligkeit. Es ist ein idealer Sport für jedes Alter und für alle Bevölkerungsschichten. Und es ist sehr gesund! Zu dieser Überzeugung kamen die Wissenschaftler seit den neunziger Jahren, als man in Studien feststellte, dass die gesündeste Bewegung diejenige ist, die auf niedrigem Intensitätsniveau regelmäßig und ausdauernd ausgeübt wird. Wie modern das Wandern ist, zeigt das sprunghafte Ansteigen der so genannten Premium-Wanderwege in ganz Deutschland und das boomende Angebot an Wanderreisen in der ganzen Welt.

Auf Schritt und Tritt mit Natur und Kultur

Wandern ist geeignet für alle Bevölkerungsgruppen und alle Generationen. Wandern ist kostenneutral und nicht an Sportstätten gebunden. Wandern erfüllt tiefe Naturbedürfnisse, fördert Kommunikation, Geselligkeit, Bindung und unterstützt die Stressbewältigung. Die Schönheit der Natur genießen, Flora und Fauna auch im Detail betrachten und auf Seitenpfaden kulturelle Kleinode entdecken, das ist neben dem Gesundheitsaspekt ein weiteres Ziel der Wanderungen im Saarländischen Turnerbund. In geführten Wanderungen erleben die Teilnehmer das Wandern in all seinen Facetten. Ein

qualifizierter Wanderführer vermittelt vielfältige historische, kunstgeschichtliche und sonstige Informationen. Im gegenseitigen Austausch können die Wanderer ihre Eindrücke betrachten. So wird die Wandertour für alle zu einem nachhaltigen Erlebnis.

Marion Esser

Wanderbroschüre 2010: Unterwegs mit dem Saarländischen Turnerbund

Broschüre DIN lang, 52 Seiten.

Inhalte: Wanderungen für alle / Kulturwanderungen / Mehrtägige Fahrten / Fahrten ins Ausland / Die Termine in der Übersicht / Spezielle Programme für Vereinsgruppen in Brauns- hausen / Unsere Qualitätskriterien / Unsere Aus- und Fortbildungen / Unsere Gästehäuser / Tipps zum Wandern und Walking / Wie kann ich mich anmelden? / Wie bekomme ich regelmäßig Informationen? Die Wanderbroschüre ist kostenfrei über die STB-Geschäftsstelle erhältlich: Tel. (0681) 3879-229 oder E-Mail: presse@saarlaendischer-turnerbund.de

