



Informationssammlung „Wandern & Fitness“ komplett

Kassel - Erstmals sind die Infoblätter „Wandern & Fitness“ als komplette Sammlung zu bekommen. Die gemeinsam von der Gesundheitskasse AOK und dem Deutschen Wanderverband veröffentlichten Blätter beschäftigen sich mit nahezu allen Aspekten des Wanderns und enthalten sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene nützliche Informationen. Auf 14 Seiten im Format A4 werden Themen behandelt wie „Gehtempo und –stil“, „Essen und Trinken“, „Rucksackapotheke“ sowie „Wandern mit Kindern“. Natürlich gibt es kompetente Ausrüstungsempfehlungen zu Schuhen, Kleidung und Rucksack. Auch die gesundheitsfördernden Effekte des Wanderns werden thematisiert, ebenso wie Tipps gegen Blasen und Vorbeugemaßnahmen gegen Zeckenstiche.

Pressemitteilung 33
Wandern & Fitness
Kassel, 16.09.2011

Deutscher Wanderverband
Wilhelmshöher Allee 157-159
34121 Kassel
Telefon 05 61 / 9 38 73-0
Telefax 05 61 / 9 38 73-10
info@wanderverband.de
www.wanderverband.de
www.wanderbares-deutschland.de

Der Deutsche Wanderverband und die Gesundheitskasse AOK arbeiten seit dem Jahr 2004 zusammen, um noch mehr Menschen für das gesundheitsfördernde Wandern zu begeistern. Ein Meilenstein dieser Kooperation ist die Informationssammlung „Wandern & Fitness“, deren einzelne Blätter unter www.wanderbares-deutschland.de ins Internet gestellt wurden. Wanderfreunde finden hier umfassende Informationen zu den Themen Fitness, Wellness, Ernährung, Tourenplanung, Unterwegs und Gesundheit.

Die komplette Blattsammlung kann nun unter www.wanderverband.de im Internet heruntergeladen oder gegen einen frankierten Rückumschlag bestellt werden beim Deutschen Wanderverband, Wilhelmshöher Allee 157 – 159, 34121 Kassel.

Presse-Kontakt: Jens Kuhr

Tel: (05 61) 9 38 73-14, E-Mail: j.kuhr@wanderverband.de