

# Checkliste für Senioren

Wandern ist eine sanfte und effektive Möglichkeit, im Alter aktiv zu bleiben und das Wohlbefinden zu stärken. Die Bewegung in der Natur hält nicht nur Muskeln und Gelenke fit, sondern unterstützt auch das Herz-Kreislauf-System, die mentale Gesundheit und fördert soziale Kontakte. Damit die Freude am Wandern im Vordergrund steht, hilft eine gute Vorbereitung, angepasst an die eigenen Bedürfnisse.

Im Rahmen von "Gesund unterwegs in NEW" möchten wir Senioren motivieren, die schönen Wege in unserer Region bewusst, sicher und mit Freude zu erleben. Unsere Checkliste unterstützt dabei, gut vorbereitet in die Natur zu starten und das Wandern als wertvolle Auszeit für Körper und Seele zu nutzen. Sie dient dabei als beispielhafte Orientierung und kann je nach körperlicher Verfassung oder persönlichen Bedürfnissen individuell angepasst werden.

# Planung und Vorbereitung

- Leicht begehbare, gut ausgeschilderte Wege wählen idealerweise mit Sitzmöglichkeiten
- Rundwege oder Naturlehrpfade bieten sich besonders an, gut ausgeschildert, oft mit Bänken und sanften Steigungen
- Strecke und Dauer realistisch einschätzen, lieber kürzer und angenehm
- Jemanden Bescheid geben, wohin man geht (bei Alleingängern)
- Gegebenenfalls Wanderpartner suchen, gemeinsam macht es mehr Spaß





## Ausrüstung und Bekleidung

- Gut sitzende, eingelaufene und stabile Wanderschuhe
- Bequeme, wetterangepasste Kleidung im "Zwiebelprinzip"
- Sonnenschutz: Hut/Kappe, Sonnencreme, Sonnenbrille
- Regenschutz: Regenjacke/Poncho
- Wanderstöcke zur Entlastung von Gelenken (optional, aber oft hilfreich)
- Leichter Rucksack mit breiten Trägern

### Verpflegung und Pausen

- Genügend Wasser (regelmäßig trinken, auch ohne Durstgefühl)
- Leichte, gut verträgliche Snacks (z. B. Obst, Nüsse, kleine Brote)
- Regelmäßige Pausen einplanen, auch zum Genießen
- Ggf. eine Sitzunterlage/-kissen

#### Gesundheit und Sicherheit

- Eigene körperliche Verfassung realistisch einschätzen
- Falls nötig, Medikamente einpacken (inkl. Notfallmedikation)
- Handy mit geladenem Akku dabeihaben
- Erste-Hilfe-Set (auch für kleine Blessuren)
- Langsames Tempo, regelmäßiges Atmen, auf den Körper hören

#### Wohlbefinden und Genuss

- Lieblingsstrecken oder neue Wege bewusst erleben
- In der Gruppe gehen, für Gemeinschaft und Sicherheit
- Zeit nehmen für Naturbeobachtungen, Fotos oder kleine Pausengespräche
- Bewegung ohne Druck jeder Schritt zählt!

Wandern muss keine Herausforderung sein, es kann auch ein wohltuender Spaziergang mit gesundem Effekt sein. Nehmt euch Zeit, geht in eurem Tempo und genießt, was unsere Region zu bieten hat. Mit der richtigen Vorbereitung wird jeder Schritt zu einem Beitrag für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.