Gesund unterwegs in NEW

Checkliste
für Wander-Einsteiger

Wandern muss nicht kompliziert sein, im Gegenteil: Es ist einer der einfachsten Wege, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Besonders für Menschen ohne Wandererfahrung bietet es die Chance, die Natur in der eigenen Umgebung neu zu entdecken, den Kopf freizubekommen und die Gesundheit zu stärken.
Im Rahmen von „Gesund unterwegs in NEW“ möchten wir Einsteigern zeigen, wie unkompliziert und wohltuend der erste Schritt ins Wandern sein kann. Unsere Checkliste hilft dabei, gut vorbereitet und entspannt loszugehen, für kleine Auszeiten mit großer Wirkung. Sie dient dabei als beispielhafte Orientierung und kann je nach persönlichen Voraussetzungen oder Bedürfnissen individuell angepasst werden.

Leicht starten

- Kurze, einfache Wege wählen (flach, gut befestigt, ohne Zeitdruck)
- Rundwege oder Naturlehrpfade eignen sich gut für den Anfang
- Realistisch planen, lieber öfter kurz als einmal zu viel
- Nicht allein starten, einen Wanderpartner suchen oder bei Gruppenangeboten mitmachen

Gesund unterwegs in NEW

Bequeme Ausrüstung

- Bequeme, sportliche Schuhe mit gutem Profil (Wanderschuhe sind hilfreich, aber kein Muss am Anfang)
- Kleidung im „Zwiebelprinzip“ – wetterangepasst und atmungsaktiv
- Regenschutz: Regenjacke/Poncho
- Sonnenschutz: Hut/Kappe, Sonnencreme, Sonnenbrille
- Kleiner Rucksack mit Wasserflasche, Snack und Handy

Trinken und Pausen

- Mindestens eine Flasche Wasser mitnehmen (auch bei kurzen Strecken)
- Kleine energiereiche Snacks (z. B. Banane, Müsliriegel)
- Pausen machen, wenn der Körper es braucht, nicht überfordern
- Bewegung soll sich gut anfühlen

Sicherheit und Orientierung

- Strecke vorher anschauen
- Jemandem Bescheid geben, wohin man geht (wenn man allein startet)
- Handy vollgeladen mitnehmen
- Bei Unsicherheit: bekannte Wege nutzen, nicht ins Gelände „abkürzen“

Motivation und Dranbleiben

- Kleine Ziele setzen (z. B. 2x pro Woche 30 min draußen sein)
- Lieblingsort finden und öfter ansteuern
- Fortschritte wahrnehmen – jeder Schritt zählt!
- Natur bewusst erleben, ohne Kopfhörer, ohne Ablenkung

Schon eine kurze Runde an der frischen Luft kann den Unterschied machen. Probiert es aus, bleibt dran und entdeckt, wie gut euch Bewegung in der Natur tut.