

Wandern als Therapieform - 11 Jahre Gesundheitswandern beim SWV FR-Hohbühl

Seit dem **05.05.2026** gibt es in Freiburg **11 Jahre** das Format DWV-Gesundheitswandern. Es ist ein ehrenamtliches Angebot des Ortsvereins Freiburg-Hohbühl des Schwarzwaldvereins und wird **jeden Dienstag das ganze Jahr über als regelmäßiges Ganzjahresangebot unter dem Motto durchgeführt "Gesundheitswandern macht und hält fit und trägt zur individuellen körperlichen und mentalen Stärke bei."** In diesen 11 Jahren fanden genau 634 Gesundheitswanderungen statt. In den Jahren 2020 und 2021 mussten sie exakt 14 Monate wegen der damals gültigen gesetzlichen Auflagen zur Eindämmung der Pandemie "Corona" pausieren.

Die Gesundheitswanderung ist eine Kombination aus moderatem Wandern und Übungen aus der Physiotherapie. Sie dauert jedes Mal zwei Stunden und ist ein Angebot für alle Altersgruppen. In der Regel kommen TeilnehmerInnen ab 60plus. Mitglieder nehmen kostenlos teil, Nichtmitglieder zahlen 3 Euro in die Vereinskasse. Die Gesundheitswanderungen finden immer statt, auch bei Dauerregen oder Schneetreiben im Winter. Dann werden die Übungen unter dem Schutz eines Daches absolviert. Nur bei Gewitter und Sturm fallen sie aus, was praktisch nie vorgekommen ist. Auch nach 11 Jahren sind die Übungsabläufe jedesmal verschieden!

Walter Sittig, ausgebildeter und zertifizierter DWV-Wanderführer und DWV-Gesundheitswanderführer, leitet die Wanderungen und Übungen an. Treffpunkt ist immer am Musikpavillon im Stadtgarten in Freiburg, das Wandergelände der Schlossberg. Beim DWV-Gesundheitswandern wird das von seinen Eigenschaften her gesundheitsfördernde Wandern kombiniert mit gezielten sanften Übungen aus der Physiotherapie. Die Übungen werden an zwei Plätzen auf dem Schlossberg in rund 25 Minuten pro Übungseinheit durchgeführt. Das sind z.B. Beweglichkeitsübungen für die Gelenke wie Schulter- und Armkreisen, Kniekreisen, Beinschwingen, Übungen zur Förderung des Herz- und Kreislaufsystems, der Ausdauerfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Balancefähigkeit, der Kraft- und Dehnfähigkeit, der Mobilisation. Es geht einfach um die Förderung von mehr Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, also um die individuelle Fitness der Teilnehmenden. Großer Wert wird auf die Stärkung der Muskulatur und Stabilisierung der Gelenke durch entsprechende Übungen gelegt. Bei den einzelnen Gesundheitswanderungen wird immer nur ein bestimmter Teil der Übungen durchgeführt. Vor der Durchführung wird jedes Mal die Sinnhaftigkeit der Übung erklärt. Zum Gesundheitswandern gehört auch, sich miteinander zu unterhalten und zu lachen. Das mentale und kognitive Wohlergehen wird somit ebenfalls gestärkt. Desweiteren bekommen die TeilnehmerInnen Anregungen, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren und allgemein gesünder leben können.

Walter Sittig ist vom DWV-Gesundheitswandern **selbst überzeugt** und **begeistert**. Er bildet sich fortlaufend selbständig weiter - liest z.B. immer wieder neue medizinisch-wissenschaftliche Fachliteratur und Studienergebnisse (z.B. Prof. Ingo Froböse, Sporthochschule Köln, Prof. (DHfPG) Thomas Wessinghage, Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, Prof. Hans-Werner Wahl, Altersforscher, Uni Heidelberg) - und führt immer wieder neue Übungen ein. Z.Zt. beherrscht er über 150 unterschiedliche Übungen. Walter Sittig hat von 2015 bis 2019 die jährlichen Fortbildungen des Deutschen Wanderverbandes für Gesundheitswanderführer*innen besucht und nach der Coronazeit nimmt er an den jährlichen Fortbildungen der **Heimat- und Wanderakademie** von Schwarzwaldverein und Schwäbischem Albverein teil.

DWV-Gesundheitswandern beinhaltet auch soziale Kontakte. Jede Gesundheitswanderung ist im Anschluss mit einer freiwilligen Einkehr in einem nahe gelegenen Lokal oder Café verbunden. Dort können sich die Teilnehmenden untereinander zu vielen Themen austauschen. Unter den Teilnehmenden sind neue Kontakte entstanden. Sie treffen sich auch privat ab und zu oder regelmäßig und entwickeln selbständig private Aktivitäten. Inzwischen wurden sogar Freundschaften geschlossen. Gesundheitswandern ist also auch eine Plattform für Gemeinschaft und Vereinsleben!

Angefangen hat das DWV-Gesundheitswandern des Schwarzwaldverein-Ortsvereins Freiburg-Hohbühl am 5. Mai 2015. Zunächst waren nur wenige TeilnehmerInnen dabei. Dieses neue

Angebot musste erst allmählich bekannt werden. Durch regelmäßige Werbung im eigenen Jahreswanderprogramm, in den Zeitungen und Mitteilungsblättern Freiburgs, seiner Stadtteile und der umliegenden Gemeinden, auf unserer Homepage, inzwischen durch social media, nicht zuletzt durch "Mundpropaganda" kamen im Laufe der Jahre immer mehr TeilnehmerInnen. Seit Anfang 2022 nahmen fast regelmäßig mehr als 40 Menschen teil, so dass sich Walter Sittig entschloss, ab Mai 2022 das DWV-Gesundheitswandern dienstags immer zweimal anzubieten, um die Wanderungen teilnehmermäßig zu entzerren. Es hat sich bewährt. Bei gutem Wetter kommen jeden Dienstag aktuell 60 bis 70 Personen, darunter auch immer wieder neue TeilnehmerInnen.

Im Zeitraum vom **5. Mai 2015 bis heute** waren **rund 13.500 Bewegungsfreudige** (entsprechend der Teilnehmerlisten) dabei. Alle konnten sich davon überzeugen, dass DWV-Gesundheitswandern auch im Alter zu mehr Beweglichkeit (Stichwort "wer rastet, der rostet"), zu einer besseren physischen, mentalen, kognitiven und geistigen Verfassung, zu einem positiven Lebensgefühl, zu mehr individueller Belastbarkeit, zu größerem Wohlbefinden, einfach zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität im Alltag führt. Studien, die auf Veranlassung des Deutschen Wanderverbandes durchgeführt wurden, bestätigen, dass von regelmäßiger Bewegung durch Gesundheitswandern Muskeln, Rücken, Gelenke, Bindegewebe, Knochen, Stoffwechsel, das Herz, Immunsystem, die Gehirnaktivität und auch das mentale Befinden profitieren. Entsprechende Studien bezgl. dieser Fakten gibt es auch in Kanada und Neuseeland.

Wir wissen, dass ab 40 die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers zurückgeht. Der Muskelschwund holt uns alle ein. **Spätestens mit 55, 60 Jahren muss man regelmäßig, konsequent und dauerhaft etwas gegen den Abbau tun. So kann man erstaunlich lange die eigene Fitness und das Wohlbefinden bewahren, den Alltag leichter bewältigen. Entscheidend für die gesundheitliche Effizienz ist es, sich regelmäßig zu bewegen, den "inneren Schweinehund" zu überwinden. Dann spürt man auch positive Resultate. Aufgrund medizinisch-wissenschaftlicher Erkenntnisse wissen wir, dass gesundheitliche Effekte durch körperliche Aktivität kurzlebig sind und aufgrund von Pausen oder nach Beendigung eines Trainingsprogramms schnell wieder verloren gehen. Beweglich bleibt man nur durch Bewegung! Daher immer dranbleiben!**

Im Rahmen des Projektes des Deutschen Wanderverbandes (DWV) "LET`s GO - jeder Schritt hält fit" wurde das Konzept DWV-Gesundheitswandern vom Deutschen Wanderverband und der Hochschule Osnabrück, Fachbereich Physiotherapie, Reha und Gesundheitssport entwickelt. Im Jahre 2009 wurden die ersten DWV-GesundheitswanderführerInnen ausgebildet, zertifiziert und beim 109. Deutschen Wandertag (DWT) im August desselben Jahres in Willingen/Upland vorgestellt. Walter Sittig war beim 109. DWT in Willingen dabei und hatte an dieser Präsentation teilgenommen. Von diesem Zeitpunkt an wusste er, **dass DWV-Gesundheitswandern "sein Ding"** ist. Er beschloss, nach Eintritt in den Ruhestand gleich die DWV-Gesundheitswanderführer-Ausbildung zu absolvieren (zertifizierter DWV-Wanderführer ist er bereits seit 1998) und DWV-Gesundheitswanderungen anzubieten. So hat er es gemacht. Er hofft, Gesundheitswanderungen noch viele hundert Male durchführen zu können. Es war zu erwarten, dass DWV-Gesundheitswandern in Freiburg eine Erfolgsgeschichte sein wird. Durch die **elfjährige konsequente Erfahrung** wird bestätigt, dass in Freiburg viele Menschen leben, die ein solches Angebot nachfragen. Aktuell gibt es einen Kreis von über 120 Teilnehmenden, die regelmäßig, ab und zu oder nach einiger Zeit wieder kommen.

Laut TeilnehmerInnen-Listen nahmen alleine im Jahr 2025 knapp 2.500 Personen an insgesamt 99 Gesundheitswanderungen teil.

Die Bezeichnungen "DWV-Gesundheitswandern" und "DWV-GesundheitswanderführerIn" sind vom Deutschen Patentamt als geschützte Marken anerkannt!

Walter Sittig
waltersittig@aol.com
www.freiburg-hohbühl.de
Freiburg, 05.05.2026