

Du bist gestresst, nervös,  
frustriert, angespannt  
oder erschöpft?



## Stress reduzieren – ganz natürlich: Das 12-wöchige Präventionsprogramm des DAV

In einer Zeit voller Hektik suchen immer mehr Menschen nach natürlichen Wegen zur Entspannung – und manchmal ist die Antwort ganz einfach: im Freien wandern.

Eine wissenschaftlich fundierte Langzeitstudie der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport (DHGS) im Auftrag des DAV belegt: Regelmäßiges Bergwandern wirkt nicht nur auf Körper und Kondition, sondern vor allem auf Geist und Seele – es senkt Stresshormone, verbessert die Stimmung, stärkt Resilienz und fördert ein tiefes Gefühl von Wohlbefinden.

Daraus hat der DAV ein 12-wöchiges Präventionsprogramm entwickelt, das die Kraft der Natur und der gemeinsamen Bewegung nutzt. In kleinen, gut strukturierten Schritten geht es in den Schwarzwald, auf die Schwäbische Alb und in die Wälder rund um Rottweil. Das Ziel: Die eigene Gesundheit durch Entspannung, Bewegung und gemeinsame Erlebnisse in der Natur zu stärken und zu fördern.

## Wann geht's los?

### Unverbindliche Infoabende

Do 05.02.26 19.00 bis 20.30 Uhr  
Mo 23.02.26 19.00 bis 20.30 Uhr

Beide Termine finden im Kletterzentrum K5 statt.  
Stadionstr. 60, 78628 Rottweil

### Die Termine

Do 19.03.26	17.30 bis ca. 19.30
So 22.03.26	ganztags
Do 26.03.26	17.30 bis ca. 19.30
Do 02.04.26	17.30 bis ca. 19.30
So 12.04.26	ganztags
Do 16.04.26	17.30 bis ca. 19.30
Do 23.04.26	17.30 bis ca. 19.30
Do 30.04.26	17.30 bis ca. 19.30
So 03.05.26	ganztags
Do 14.05.26	17.30 bis ca. 19.30
Do 21.05.26	17.30 bis ca. 19.30
So 31.05.26	ganztags

### Kontakt

Sektion Oberer Neckar des  
Deutschen Alpenvereins e.V.  
Stadionstr. 60, 78628 Rottweil  
Telefon +49 741 29026611  
sektion@dav-obererneckar.de

Mehr Infos

Gestaltung: www.de-signbar.de



12-wöchiges Präventionsprogramm  
**Stressreduktion und  
Entspannung  
durch Bergwandern**

## Wer kann teilnehmen?



Erwachsene ab 18 Jahren, die bisher weniger körperlich aktiv waren, aber mehrere Stunden auf unbefestigten Wegen sicher gehen können. Besondere Vorkenntnisse sind nicht nötig – das Programm ist für alle geeignet, die Freude an Bewegung in der Natur haben (bei fast jedem Wetter) und offen für Gemeinschaft sind.

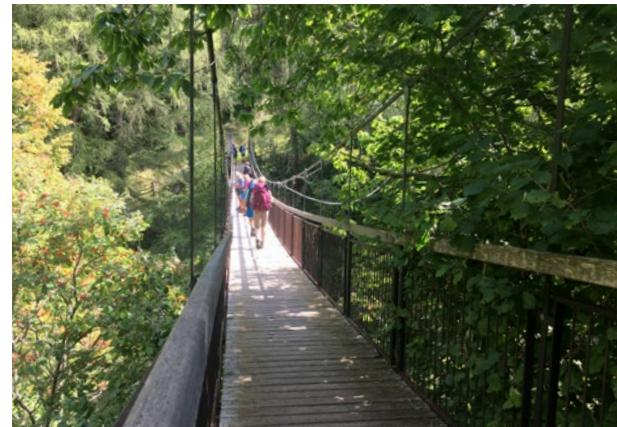
**Das Programm ist nicht geeignet, akute behandlungsbedürftige psychische oder physische Erkrankungen zu therapieren.**

Nicht-DAV-Mitglieder können auf eigenes Risiko teilnehmen. Der ASS (Alpiner Sicherheit Service) gilt nur für DAV-Mitglieder.

**Die Zeit ist nicht ein Fluss,  
der uns mitreißt – sie ist  
ein Wald, den wir durch-  
wandern können.**

Peter Wohlleben

## Was erwartet dich?



**Geführte Wanderungen** Erlebe die Schönheit der Natur und die beruhigende Wirkung der Natur unter der Anleitung einer erfahrenen Trainerin. Wir wandern an vier Sonntagen ganztags im Schwarzwald oder auf der Schwäbischen Alb und acht Mal Donnerstag abends kleinere Touren rund um Rottweil.

**Entspannungstechniken** Lerne Techniken zur Stressbewältigung kennen und wende sie während der Wanderungen und im Alltag an – bewusstes Atmen, Körperentspannung, Achtsamkeit.

**Gesundheitsförderung** Verbessere deine körperliche Fitness auf sanfte Weise, stärke dein Herz-Kreislauf-System und fördere dein allgemeines Wohlbefinden. Wir steigern langsam die Höhenmeter und das Tempo und trainieren einen ökonomischen Kräfteeinsatz, die Bein- und Rumpfmuskulatur und das Gleichgewicht.

**Gemeinschaft erleben** Knüpfe Kontakte mit Gleichgesinnten, übe Dich in wertschätzender und zuwendender Kommunikation und werde Teil einer Gemeinschaft, die die Freude am Wandern und der Natur teilt.

## Wer leitet das Programm?



**Katarina Planer**

Katarina ist Trainerin B Bergwandern in der Prävention und Trainerin C Bergwandern (Wanderleiterin) und seit vielen Jahren in der DAV-Sektion Oberer Neckar aktiv. In diesem Programm lassen sich die Anforderungen an die Trainer:innen-Rolle ideal mit ihren beruflichen Kompetenzen als Pflegewissenschaftlerin verknüpfen.

## Kurz und bündig

**Teilnehmer** Min. 6, max. 10 Personen

**Kursgebühr** 120,00 € für DAV-Mitglieder  
195,00 € für Nicht-Mitgliede

Für die Teilnahme an Bonusprogrammen der Krankenkassen kann ein entsprechender Nachweis ausgestellt werden.

**Erforderliche Ausrüstung** Feste Sport-/Wanderschuhe mit gutem Profil  
Regenkleidung  
Wasserfeste Sitzunterlage  
Wanderstöcke  
Kleiner Rucksack für Tagesstouren

**Treffpunkt** Kletterzentrum K5  
Stadionstr. 60  
78628 Rottweil

**Anmeldung** sektion@dav-obererneckar.de