



Pressemitteilung

27. März 2020

Körper und Geist gesund halten in Zeiten der Corona-Krise

Schwäbischer Albverein gibt Tipps zum Gesundheitswandern und bietet kreative Ideen für Familien in Zeiten der Kontaktsperre

Stuttgart. Was tun, wenn Wanderungen in der bewährten Wandergruppe nicht möglich sind, man sich nicht mit der Familie und Freunden treffen kann und Langeweile und Sorgen einem das Leben schwer machen? Der Schwäbische Albverein bietet Anregungen für Naturerlebnisse, Gesundheitswandern und Familienaktionen in Zeiten der Corona-Krise.

Achtsamkeitsübungen in der Natur

Wandern in der wunderbaren Natur Württembergs – dazu ermuntert der Schwäbische Albverein auch in Zeiten der Corona-Krise. „Nirgendwo ist Achtsamkeit einfacher als in der Natur“, erklärt Wanderreferentin Karin Kunz. Gemeinsam mit anderen Gesundheitswanderführerinnen erklärt sie mehrmals wöchentlich, wie Wanderer Achtsamkeitsübungen zur Entspannung in ihren einsamen Spaziergang einbauen können. Ziel der Übungen ist, so gestärkt besser mit den Sorgen des Alltags besser umgehen zu können.

<https://wandern.albverein.net/gesundheitswandern/achtsamkeitsuebungen-in-der-natur/>

Kreative Ideen für Familien in Zeiten der Kontaktsperre

Alle Brettspiele gespielt, Bücher gelesen und Buntstifte stumpf gemalt? Der Fachbereich Familie des Schwäbischen Albvereins bietet Familien mit Kindern künftig zweimal pro Woche neue Ideen für drinnen und draußen – etwa Basteltipps mit Naturmaterialien, Fühl- und Klangerlebnisse im Wald oder Bewegungsspiele im Freien.

<https://familien.albverein.net/familienaktionen-in-zeiten-der-kontaktsperre/>

Gegründet 1888 in Plochingen, ist der Schwäbische Albverein e.V. aktuell rund 93.000 Mitgliedern der größte Wanderverein Europas. Er besteht aus 525 Ortsgruppen in 22 regionalen Gauen. Unter dem Motto „Natur – Heimat – Wandern“ bietet er Freizeitangebote wie geführte Wanderungen, naturkundliche Fortbildungen sowie Mundart-, Tanz- und Musikveranstaltungen an. Zudem betreibt der Verein 21 Wanderheime und 28 Aussichtstürme auf der Schwäbischen Alb und im Schwäbischen Wald. Als anerkannter Naturschutzverband setzt sich der Verein für mehr Arten- und Naturschutz ein. Er besitzt und pflegt gut 163 Hektar Naturschutzflächen wie Wacholderheiden, Blumenwiesen und Feuchtgebiete.