

Ansprechpartner und Informationen

Mit seinen **5.000 km Wanderwegen**, darunter über 500 markierte Wander- und Spazierwege, verfügt Luxemburg über eines der dichtesten Netze Europas. Wenn Sie zu Fuß in den fünf touristischen Regionen des Landes unterwegs sind, können Sie die Natur genießen und das Kulturerbe erkunden. Nähere Informationen erhalten Sie unter:

<http://www.luxembourg.public.lu/fr/tourisme/sports-bien-etre/randonnees/index.html>

Nationale Wanderwege: Auf der Website www.tours.lu finden Sie verschiedene Streckenangebote, wie zum Beispiel den **Obersauer-Stausee-Weg**, den **Alzette-Weg**, den **Our-Weg**, den **Mamer-Weg** oder den **Weg der sieben Schlösser**.

Lokale Spazierwege werden von den "Syndicats d'initiative communaux" eingerichtet.

Europäische Fernwanderwege: Zwei europäische Fernwanderwege durchqueren Luxemburg, nämlich der E2, der von den Niederlanden bis zum Mittelmeer führt, und der E3, der den Atlantik mit dem Böhmerwald verbindet.

"Bahn, Wandern, Radfahren-Luxemburg" 71 Wander und Radwege, die von Bahnhof zu Bahnhof führen (Guide-classeur Rail et randonnée Luxembourg. Editions Guy Binsfeld).

Der **"Circuit des Auberges de Jeunesse"** verbindet die zehn Jugendherbergen des Landes miteinander.

Rundwanderwege - Circuits auto-pédestres : Das Land hat mehr als 201 offizielle markierte Rundwanderwege deren Länge zwischen 4 und 16 Kilometern beträgt (Guide-classeur 201 circuits auto-pédestres. Editions Guy Binsfeld).

Die **Wandervereine** in Ihrer Gemeinde.

Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire : [www. Flmp-ivv.lu](http://www.Flmp-ivv.lu)

Zu Fuß gehen



Warum nicht !



Projet cofinancé par le Fonds européen de développement régional
dans le cadre du programme INTERREG IV A Grande Région.
L'Union européenne investit dans votre avenir



Jeder Schritt kommt Ihrer Gesundheit zugute

Gehen ist Teil unseres Lebens und gleichzeitig die natürlichste, einfachste und billigste Art der Bewegung, die sich leicht in unseren Alltag eingliedern kann.

Warum laufen ?

Sie müssen keineswegs viel Sport treiben, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Bewegung reduziert Übergewicht, verringert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für Diabetes Typ II, erhält Ihre Gelenkigkeit, stärkt Knochen und Muskeln und regt den Blutkreislauf an.

Kurz gesagt, Gehen ist gut für Körper und Seele!

Nutzen Sie jede Gelegenheit, um zu Fuß zu gehen

 Wenn Sie sich für das Gehen als Form der Fortbewegung entscheiden, werden Sie überrascht sein, welche Strecken Sie zurücklegen können! Erledigen Sie Ihre Einkäufe doch mal zu Fuß und sparen Sie sich die lästige Parkplatzsuche.

 Machen Sie während den Arbeitspausen einen Spaziergang in der Mittagszeit oder nach dem Abendessen zur besseren Verdauung. Gehen Sie mit Ihrem Hund spazieren, oder entdecken Sie neue Gegenden.

 Nehmen Sie die Treppe anstatt den Fahrstuhl. Wenn es Ihnen zu viele Stockwerke sind, beginnen Sie mit nur wenigen Etagen. Versuchen Sie, mehr zu schaffen, sobald es möglich ist.

 Gehen Sie zu Fuß zur Arbeit. Wenn die Entfernung zu groß ist, parken Sie Ihr Auto etwas weiter weg und laufen Sie die restliche Strecke. Falls Sie ein öffentliches Verkehrsmittel benutzen, steigen Sie eine Haltestelle früher aus und gehen Sie den Rest des Weges zu Fuß!

 Gehen Sie mit Ihren Kindern, Freunden, dem Hund aus dem Haus, oder machen Sie eine Wanderung. Gelegenheiten, sich zu bewegen, gibt es mehr als genug!

Wie viele Kalorien verbrauchen wir ?

Um 1 Kalorie zu verbrennen, müssen wir 20 Schritte machen. Hier einige Beispiele:

1 Glas Wasser = 0 Schritte

1 Keks = 700 Schritte

Kochschinken (30 g) = 800 Schritte

1 Scheibe helles oder dunkles Brot = 1.340 Schritte

1 Glas Schaumwein (125 ml) = 1.800 Schritte

10 Pommes frites = 2000 Schritte

1 Flasche Bier (330 ml) = 2.980 Schritte

1 Glas Wein (150 ml) = 2.000 Schritte

1 Schokoriegel = 5.340 Schritte

Wurst (100 g) = 7.600 Schritte

1 Mettwurst (120 g) = 9.180 Schritte

1 Tiefkühl- Pizza (356 g) = 17.120 Schritte

1 Hamburger und 1 zuckerhaltiges Getränk = 13.600 Schritte

Verlangen Sie nicht zu viel auf einmal: Setzen Sie sich Ziele, die Sie erreichen können





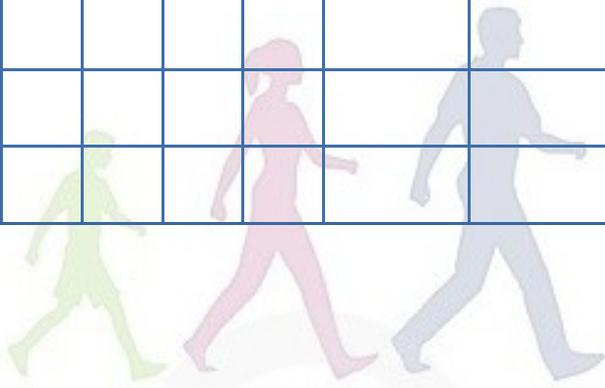
Auf die Plätze ! Fertig ? Los !

Die folgende Tabelle hilft Ihnen, Ihre Fortschritte zu messen und Ihre Motivation aufrecht zu erhalten. Tragen Sie täglich die Anzahl der gelaufenen Minuten oder der Schritte ein, die Sie während des Tages oder unterwegs zurückgelegt haben, und zählen Sie sie wöchentlich zusammen. Versuchen Sie, zügig zu gehen, als hätten Sie eine Verabredung und wären spät dran.

Verlieren Sie nicht den Mut, wenn Sie Ihr Ziel nicht erreichen !

Überlegen Sie, was Sie daran gehindert hat, Ihre tägliche Ausgänge zu absolvieren und finden Sie eine realistische Lösung. Setzen Sie sich ein Ziel, das Sie erreichen.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Insgesamt	Hindernisse und Lösungen
Woche 1									
Woche 2									
Woche 3									
Woche 4									
Woche 5									
Woche 6									
Woche 7									
Woche 8									



Wählen Sie einen geeigneten Zeitpunkt

Gehen Sie zu den Zeiten, die Ihnen am besten passen. Wählen Sie eine Zeit des Tages, zu der Sie möglichst wenig gestresst sind, damit Sie Freude am Laufen empfinden und Energie tanken können. Je mehr Gelegenheiten zum Gehen Sie nutzen, desto mehr Minuten kommen zusammen.

Je mehr Gelegenheiten zum Gehen Sie nutzen, desto mehr Minuten kommen zusammen.

Schritt für Schritt :

Ein Laufprogramm, das ganz auf Sie zugeschnitten ist



Versuchen Sie nicht, zu viel auf einmal zu erreichen!

Erster wichtiger Punkt: Setzen Sie sich ein Ziel. Aber Achtung! Wenn Sie sich zu viel vornehmen, besteht die Gefahr, dass Sie die Motivation verlieren und aufgeben. Wählen Sie ein realistisches Ziel, und steigern Sie nach und nach Ihre Aktivitäten.



Sie können zum Beispiel jeden Tag Ihre Spaziergänge um 5 bis 10 Minuten verlängern. Wichtig ist, dass Sie Spaß an der Bewegung haben und regelmäßig zu Fuß gehen! Zusammen mit Freunden fällt es leichter.



Wählen Sie unterschiedliche Strecken, damit es nicht langweilig wird. So können Sie Ihre Motivation nicht nur behalten, sondern sogar steigern.



Sie haben es ein paar Mal nicht geschafft, zu wandern? Das ist nicht schlimm! Nach einer Pause von mehreren Tagen oder Wochen beginnen Sie einfach wieder nach dem obigen Plan.

Viel Erfolg !



Zur Berechnung Ihrer Schritte

Ein **Schrittzähler** leistet Ihnen optimale Unterstützung. Er zählt Ihre Schritte, berechnet Ihren Energieverbrauch und misst die gelaufene Strecke. Dieser kleine

Apparat erfasst jeden einzelnen Schritt und trägt dazu bei, Ihre Motivation zu stärken. Vielleicht gibt er den Anstoß dazu, dass Sie jeden Tag spazieren gehen, oder fast jeden Tag...

Befestigen Sie das Gerät an der Taille, am Gürtel oder an der Hose, in der Mitte zwischen Nabel und Hüfte. Achten Sie darauf, dass es in senkrechter Position bleibt, um korrekt zu messen.

Schrittzählprogramm

Für die Aufstellung eines Plans ist es wichtig, dass Sie Ihre durchschnittliche tägliche Schrittzahl kennen.

- Zählen Sie **drei Tage lang** die Zahl der Schritte, die Sie jeden Tag zurücklegen. Addieren Sie die an den drei Tagen zurückgelegten Schritte und teilen Sie die erhaltene Summe durch 3 (Anzahl der erfassten Tage).

Tag 1 : 7.600 Schritte } Gesamtzahl der Schritte an drei Tagen = 17 500 Schritte
 Tag 2 : 4.500 Schritte } Teilen Sie die Gesamtzahl der zurückgelegten Schritte
 Tag 3 : 5.400 Schritte } durch 3 = 5 833 Schritte

- **2. bis 4. Woche** : Versuchen Sie, Ihr tägliches Pensum um 500 Schritte pro Tag zu erhöhen.
- **4. bis 8. Woche**: Erhöhen Sie Ihre Schrittzahl weiter nach Ihrem persönlichen Rhythmus und Gesundheitszustand. Ein optimales Ziel wären 10.000 Schritte pro Tag.



Nützliche Tips für einen erfolgreichen Start

Erfassen Sie die Anzahl ihrer täglichen Schritte.	Ordnen Sie sich einer Kategorie zu.	Setzen Sie sich ein realistisches persönliches Ziel.	Messen Sie Ihren Fortschritt und nehmen Sie eine neue Herausforderung in Angriff
Tragen Sie Ihren Schrittzähler drei Tage lang vom Aufstehen bis zum Schlafengehen und notieren Sie das Ergebnis. Tag 1: Tag 2: Tag 3:	① Weniger als 5.000 Schritte: Sie sitzen vorwiegend. ② Zwischen 5.000 und 7.500 Schritten: Sie sind nicht besonders aktiv. ③ Zwischen 7.500 und 10.000 Schritten: Sie sind mäßig aktiv. ④ Zwischen 10.000 und 12.500 Schritten: Sie sind sehr aktiv. ⑤ Mehr als 12.500 Schritte: Sie sind äußerst aktiv.	Erhöhen Sie jeden Tag Ihre Schrittzahl. Beispiel: Wenn Sie jeden Tag 5 bis 10 Minuten länger laufen, sind das 600 bis 1.200 zusätzliche Schritte. Machen Sie weiter so.	Wenn Sie die Anzahl der gelaufenen Schritte anhand der Fortschrittstabelle (nächste Seite) täglich erfassen, können Sie genau verfolgen, wie Sie sich steigern. Haben Sie Ihr Ziel erreicht, können Sie sich ein neues Ziel setzen oder den erreichten Wert halten.
Durchschnittliche Schrittzahl pro Tag:	Kategorie:	Ihr Ziel:schritte/Tag	

