

Märchenwald Rothemühl

Löcknitzer Gesundheitswald

Gesundheits- und Bildungspfad Jatznick

Fahrradroute Pasewalk-Rothemühl

Märchen-Route Krugsdorf

Mit **BEWEGUNG** zu **Ausdauer, Kraft und** **Lebensfreude**

Das Medikament ohne Nebenwirkung



Bewegen ist gesund!

Was ist Bewegungsmangel?

Muskuläre Beanspruchung liegt unterhalb der Reizschwelle, die zum Erhalt der funktionellen und morphologischen Kapazität des Körpers notwendig ist.



Reaktionen des Körpers auf Bewegungsmangel?

- Herz-Kreislauf- und Atemschwäche
- Abbau der Muskulatur
- Schmerzentwicklungen des Körpers (Rücken, Knie, Kopf etc.)
- Schlafstörungen und Reizbarkeit
- Reduzierung der Leistungsfähigkeit mit Infektanfälligkeit

Ergebnis: Krankheiten

Besiegen Sie Ihren inneren Schweinehund!

– Wissenschaftliche Fakten –

- bereits 8 Stunden tägliches Sitzen erhöht das Risiko kardiovaskulärer Ereignisse um 80%. Jedoch nur 5 Stunden körperliche Bewegung pro Woche heben diesen Effekt wieder auf.
- Die richtige Bewegung kann das Sterberisiko bis zu 50% reduzieren.
- Richtige Bewegung kann das Risiko von 13 Krebsarten bis zu 42% reduzieren, regelmäßige Bewegung kann das Sterberisiko bei Prostatakrebs um 61% reduzieren.
- 2,5 Stunden pro Woche Spazierengehen verringert bei gesunden Menschen das Diabetesrisiko 30%
- Bewegung reduziert Demenzrisiko bis zu 88%

Bewegung sollte – wie Zähneputzen – zu jedem Tagesablauf gehören!

- **Bewegen Sie sich** in normaler Alltagsbekleidung
- **Bewegen Sie sich** einfach, jederzeit und immer wieder
- **Bewegen Sie sich** in Familie, mit Freunden oder solo
- **Bewegen Sie sich** ohne Verpflichtungen, fordern Sie sich, aber überfordern Sie sich nicht. Laufen ohne schnaufen, dafür lieber öfter, länger und intensiver.

Beweglich-Route Märchenwald Rothemühl

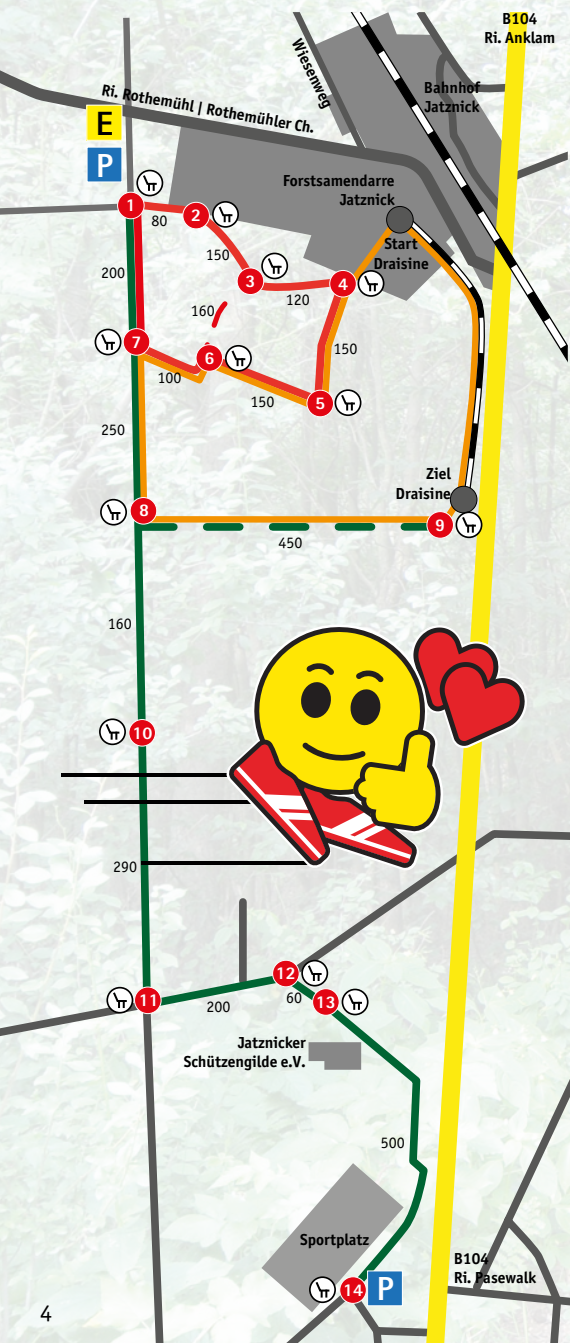
Zu den ersten Beweglich-Routen der Region findet man von Rothemühl kommend, über die Dorfstraße (L32) in Richtung Jatznick (B109), eine große geschnitzte Märchen-

figur am rechten Straßenrand weist den Weg in den Nettelgrund. Am Märchenwaldhaus starten die Beweglich-Routen in den Märchenwald.

- vier vermessene und ausgeschilderte Routen in den Längen von **500**, **2.650**, **3.600** und **6.100** Metern
- Streckenschilder mit Übungsvorschlägen
- Ruhebänke und Picknickplatz laden zum Ausruhen und Verweilen ein
- liebevoll geschnitzte Märchenfiguren und interessante Info-tafeln (über die heimische Flora und Fauna) am Streckenrand

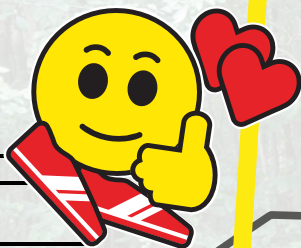


Gesundheits- und Bildungspfad Jatznick



Die Jatznicker Bewegdich-Route startet an der Forstsamendarré und verbindet eine Vielzahl von Bewegungsmöglichkeiten mit interessanten Informationen.

- vermessene und ausgeschilderte Routen in Längen von 690 bis 4.010 m
- ausgebaute rollator- und rollstuhl-gesungene Strecken
- Informationstafeln mit Übungsvorschlägen und Wissenswerten aus Flora und Fauna
- Nutzung der Draisine während der Öffnungszeiten der Forstsamendarré möglich
- Besichtigung/Führung der Schaumanufaktur Forstsamendarré nach Absprache



Beweglich-Fahrradroute Pasewalk-Rothemühl-Pasewalk

Die Radtour (ca. 42 km) startet am Pasewalker Marktplatz, die Strecke führt entlang der B109 über Belling, Wilhelmsthal und Jatznick.

Etappenziele sind der **Gesundheits- und Bildungspfad Jatznick** und die Beweglich-Route **Märchenwald Rothemühl**, danach geht es zurück nach Pasewalk.



Märchen-Bewegdich-Route Krugsdorf



Die liebevoll gestaltete Krugsdorfer Märchen-Bewegdich-Route soll nicht nur Kinder zum Bewegen einladen, sondern ein Erlebnis für die ganze Familie sein.

Alle Märchenbilder an den Steckpunkten wurden im Rahmen eines Malwettbewerbes von Kindern (1+) gestaltet.

- 1.500 m, plus 300 m Bonusrunde
- Info- und Übungstafeln



Karla König (8) „Die Bienenkönigin“



Jette Jürgen (3)

Beweglich-Route

Löcknitzer Gesundheitswald

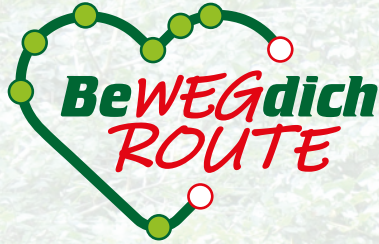
Im Löcknitzer Gesundheitswald befinden sich drei vermessene und ausgeschilderter Beweglich-Routen.

Geübte Wanderfreunde können die Routen mit drei zusätzlich gekennzeichneten XL- und XXL-Bonusstrecken um bis zu 3.150 m erweitern.

- **Route „S“** (300 - 1.020 m)
- **Route „M“** (3.190 m), erweiterbar um 700 oder 1.400 m
- **Route „L“** (3.950 m), um bis zu 3.150 m erweiterbar
- **Ruhebänke und Info- und Übungstafeln an allen Wegen**



In Planung 2024



PenkunBewegtAlle

Am Helpterberg

Demokratie im Wald

– Zeichenerklärungen –



Start-/Zielpunkt



Wegpunkt



Info-, Übungstafel



Rastplatz, Ruhebank



Parkplatz

60, 1,5 km Entfernung zw. den Wegpunkten

– Farbgebungen je nach Karte abweichend –
Karten nicht maßstabsgerecht.

Unsere Fachkräfte- und Standortinitiative



landgesundheits.de



arztfortbildung.net



bahr-kardiologie.de



landpartie-medizin.de

Bilder/Grafiken: Unschlag; © syda productions, kezenon - stock.adobe.com; Chr. Bahr, R. Lampe

FOKO
Ärztliche
Fortbildung & Kommunikation
Nord / Ost

www.arztfortbildung.net

Ansprechpartner:
Dr. med. Christine Bahr
Wilhelmstr. 4, 17309 Pasewalk
www.bahr-kardiologie.de

LANDPARTIE MEDIZIN
LANDARZT ERLEBEN
landpartie-medizin.de