

„Wandern fürs Herz“ (connect2move)

*„Wandern ist eine Tätigkeit der Beine und ein Zustand der Seele“ (Josef Hofmiller)
Und überdies eine herrliche Wohltat fürs Herz...*

Die Berge – einst und heute ein Ort um dem Alltag zu entfliehen, die Natur zu genießen und Ruhe zu finden. Beim Wandern, dem wohl schönsten Zeitvertreib in der Alpenregion. Ob gemütlich oder flott, eine kurze Wanderung nach dem Essen oder eine motivierte Tagestour, *Wandern is einfach schee!*

Aber nicht nur schön, sondern auch noch wunderbar gesund! Gerade einmal 30 Minuten Bewegung täglich wirken sich bereits positiv auf Ihre Gesundheit aus. Sie hören auf Ihr Herz? Machen Sie mit und helfen Sie uns dabei neue Themenwege in Aschau i. Chiemgau und Werfenweng im Salzburger Land zu etablieren!

Hier werden bestehende Wanderwege zu „Wandern fürs Herz“-Wegen gestaltet und digital neu kartographiert. Neben der gewohnten Beschreibung mit Länge, Höhenmeter, Dauer etc. wird auch die Belastung (z.B. Herzfrequenz) gekennzeichnet. Um dieses Projekt zu verwirklichen und ausreichend Belastungsdaten zu sammeln, brauchen wir Sie! Ja genau, Sie! Für Test-Wanderungen bei denen wir Sie mit Brustgurt bzw. Armbanduhr ausstatten um Ihre Belastungsintensität zu messen – selbstverständlich komplett anonym!

Sie sind leidenschaftlicher Wanderer oder wollen es noch werden? Machen Sie mit!

Aufgrund der aktuellen Situation wird der Zeitplan gerade noch überarbeitet. Je nach Entwicklung wird zwischen Sommer/Herbst 2020 und Frühjahr 2021 mit den Wanderungen und klinischen Untersuchungen (wenn gewünscht) gestartet. Weitere Informationen folgen.

„Das sicherste Mittel gegen fast alles: ein Tag in den Bergen.“

Projektpartner

Lead Partner:

Technische Universität München (Bayern)

Weitere Partner:

Salzburg Research Forschungsgesellschaft (Österreich)

Klinik St. Irmgard (Bayern)

Ludwig Boltzmann Institut (Österreich)

Gemeinde Aschau i. Chiemgau (Bayern)

Alpine Pearls (Österreich)

Kurzbeschreibung Programm

Das INTERREG V-A Programm Österreich – Bayern 2014 – 2020 ist eines von 60 grenzübergreifenden Förderprogrammen innerhalb der Europäischen Territorialen Zusammenarbeit (ETZ). Die Besonderheit grenzübergreifender ETZ-Programme liegt darin, dass die Förderschwerpunkte den Bedürfnissen und Potenzialen der teilnehmenden Regionen angepasst sind.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website <https://www.interreg-bayaut.net/>

Kontakt

info@alpine-pearls.com I +43 (0) 664 200 77 45 I www.alpine-pearls.com