

**AfbM** Es ist normal,  
verschieden zu sein

Aktion für behinderte Menschen Hessen e.V.

## Inklusiver Wandertag

Wir alle in Bewegung - Gemeinsam läuft's besser



### **Präsident**

Jürgen Damm - Oberst a.D.  
Unter den Eichen 12  
34454 Bad Arolsen  
+49 (0) 56 91 - 42 68  
+49 (0) 177 - 785 66 56  
JueDamm@Freenet.de

Spendenkonto  
Waldecker Bank eG - Korbach  
GENODEF1KBW  
DE41 5236 0059 0001 7449 68

## *Inklusiver Wandertag*

Sport ist eine hervorragende Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen, Stress zu reduzieren und gesund zu bleiben. Insbesondere Teamsportarten werden als wirksame Therapie für Menschen mit Behinderungen betrachtet.

Organisiert wird jährlich wiederkehrend ein inklusiver Wandertag für jüngere und ältere Menschen mit und ohne Behinderung. Nach dem Leitgedanken "Wir alle in Bewegung" oder "Gemeinsam läuft's besser" wird hier eine niedrighschwellige sportliche Betätigung mit Naturerlebnis als verbindendes Element für die Inklusion genutzt.

Angeboten werden verschiedene Wanderstrecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, wobei mindestens zwei Strecken Rollstuhl- und Kinderwagengerecht sind. Erklärungen zur Natur und Pflanzenwelt erfolgen durch die Nationalparkführer\*innen, Ranger\*innen, und Naturparkführer\*innen der Kooperationspartner Nationalpark Kellerwald-Edersee und Naturpark Kellerwald-Edersee.