Praxis Pro Salus
Physiotherapie & Osteopathie
Gorkistraße 85 · 04347 Leipzig-Schönefeld
Tel. 0341 / 99 99 77 0 · kontakt@ppsalus.de

Wanderpuls — Gesund durch Wandern in der Natur

Kurse 2026/27 · dein Präventionskurs · Informationen für Interessierte

Was ist Wanderpuls?

Wanderpuls ist ein von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierter Präventionskurs nach § 20 SGB V. Er verbindet ausdauer- und kräftigendes Training mit praktischem Wanderwissen (Schuhwerk, Bekleidung, Rucksack, Wetter, Orientierung, Erste Hilfe). Konzipiert für Einsteiger und Wiedereinsteiger — das Gelände ist flach, das Tempo richtet sich nach der Gruppe.

Eckdaten

- **Umfang:** 8 Einheiten à 90 Minuten (1× pro Woche, über 8 Wochen)
- **Kurswellen 2026/27 — alle außerhalb der sächsischen Schulferien:**
  Herbst-Winter: 27.10. – 15.12.2026 · mittags (Firmenkurs)
  Neujahr: 06.01. – 03.03.2027 · Pause in den Winterferien 08.–19.02.
  Frühjahr: 06.04. – 01.06.2027 · mittags oder abends
  Vorsommer: 19.05. – 07.07.2027 · mittags oder abends
  Deinen Wunschkurs wählst du bei der Anmeldung.
- **Treffpunkt (erster Termin):** Praxis Pro Salus, Gorkistraße 85, 04347 Leipzig-Schönefeld
- **Kursgebühr:** 160 € für den gesamten Kurs
- **Zielgruppe:** alle Erwachsenen, besonders Bewegungs-Einsteiger und Erst-Wanderer

Häufige Fragen

Wo startet der Kurs?

Der erste Kurstermin startet und endet direkt an der Praxis (Gorkistraße 85) — von dort gehen wir gemeinsam los. Sobald die Gruppe eingespielt ist, können spätere Termine auch direkt an einem Park oder einem anderen geeigneten Startpunkt beginnen. Den genauen Treffpunkt teilen wir dir vor Kursbeginn mit.

Findet der Kurs bei jedem Wetter statt?

Ja. Wanderpuls findet grundsätzlich draußen statt — bei jedem normalen Wetter. Nur bei Extremwetter (Gewitter, Starkregen, extreme Hitze) weichen wir in den voll ausgestatteten Gymnastikraum der Praxis aus.

Was muss ich mitbringen?

- Wetterangepasste, bequeme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip (3 Schichten)
- Festes Schuhwerk mit Profil (Wander- oder Trekkingschuhe)
- Kleinen Rucksack (ca. 5–30 Liter — Platz für Trinkflasche und Wechselkleidung genügt)
- Gefüllte Trinkflasche
- Optional: Kopfbedeckung, Regenjacke, kleiner Snack

Alle weiteren Material- und Ausrüstungstipps bekommst du in den Kurseinheiten.

Brauche ich Erfahrung oder besondere Kondition?

Vorerfahrung brauchst du keine — der Kurs ist ausdrücklich für Einsteiger und Wiedereinsteiger gedacht. Einzige Grundvoraussetzung: Du solltest etwa 60 Minuten am Stück weitgehend beschwerdefrei gehen können. Wenn du unsicher bist oder gesundheitliche Einschränkungen hast, sprich uns einfach vorab an — wir klären das kurz gemeinsam.

Was kostet der Kurs — beteiligt sich die Krankenkasse?

Die Kursgebühr beträgt 160 €. Als ZPP-zertifizierter Präventionskurs wird Wanderpuls von den gesetzlichen Krankenkassen anteilig erstattet.

> Für AOK-PLUS-Versicherte ist der Kurs mit dem Gesundheitsgutschein sogar **kostenfrei** — wir rechnen direkt mit der AOK PLUS ab, du zahlst nichts vor. Bei anderen Kassen erfragst du die genaue Erstattungshöhe am besten direkt bei deiner Krankenkasse.

Wer leitet den Kurs?

Jörn Birkenmeier — Physiotherapeut & Osteopath (BAO/IFAO), DAV-zertifizierter Wanderleiter, Konzeptentwickler von Wanderpuls.

Interesse?

Melde dich bei uns — wir schicken dir die Anmeldung für deine Wunsch-Kurswelle und beantworten alle offenen Fragen.

Praxis für Physiotherapie und Osteopathie Pro Salus
Gorkistraße 85 · 04347 Leipzig-Schönefeld
Tel. 0341 / 99 99 77 0 · kontakt@ppsalus.de