

**Klima-Terrainwanderung nach Finsterbergen mit Frischluftliegekur
im Klimapavillon**

Wann: jeden zweiten Mittwoch 9.30 Uhr

Treffpunkt: Infosäule vor der Kreissparkasse

Mindestteilnehmer: 5 Personen



Bewegung an der frischen Luft ist gesund und ist seit langem bekannt. Die gleichzeitige Anwendung von Klimareizen, die den Erfolg eines Ausdauertrainings deutlich steigern, ist jedoch weniger bekannt. Über körpereigene Reaktionsmechanismen trainieren die teilnehmenden Klimawanderer ihre Anpassungsfähigkeit an natürliche Umweltreize, was umgangssprachlich Akklimatisation genannt wird. Dies führt zur Erhöhung der Abwehrkräfte und zu einer verminderten Empfindlichkeit gegenüber Umweltreizen.