

# Deutsches Wanderabzeichen

Regelmässiges Wandern wird belohnt mit dem Deutschen Wanderabzeichen in Bronze, Silber und Gold.

*Das ist das Deutsche Wanderabzeichen?*

Das Deutsche Wanderabzeichen ist das Motivationsabzeichen des Deutschen Wanderverbandes. Wandern Sie mit und Sie punkten für Ihre Gesundheit.

Wandern ist gesund und daher erkennen über 60 Krankenkassen das Dt. Wanderabzeichen in Ihren Bonusprogrammen an.

*Wie sehen die Anforderungen aus und wie wird honoriert?*

Erwachsene müssen für das bronzene Abzeichen innerhalb eines Kalenderjahres 200 km erwandern, Jugendliche 150 km und Kinder 100 km. Die Mindestanzahl an Wanderungen beträgt 10 Wanderungen, welche sich aus Einzelwanderungen, Geocaching-Wanderungen, Gesundheitswanderungen, Wanderungen mit Kindern, mehrtägige Ferienwanderungen, etc. ergeben.

Menschen mit anerkannter Behinderung müssen nur 50% der Anforderung erbringen, um in Ihrer Altersklasse das Wanderabzeichen zu erhalten. Die Wanderaktivitäten müssen in einem kleinen Heft, dem Wander-Fitness-Pass, von autorisierten Personen bestätigt werden. Sind die Anforderungen innerhalb eines Kalenderjahres erfüllt, gibt es beim ersten Mal das Abzeichen in Bronze, beim dritten Mal in Silber und beim fünften Mal in Gold sowie jeweils eine entsprechende Urkunde. Diese kann bei teilnehmenden Krankenkassen vorgelegt werden und dient als Nachweis für den Erwerb des Abzeichens.

Die Krankenkassen gewähren dafür Bonuspunkte, welche in Geldprämien bzw. Sachprämien umgewandelt werden können.

*Wo bekomme ich den Wander-Fitness-Pass?*

Sprechen Sie den Vorsitzenden des Saarwaldvereins Nohfelden an.

*Welche Krankenkassen nehmen teil?*

Alle AOK-Landesverbände, Barmer-GEK, Techniker-Krankenkasse, Knappschaft, sowie viele Betriebskrankenkassen.

Die Knappschaft honoriert die Mitgliedschaft im Saarwald-Verein mit 70 EUR jährlich.

Unser Nordic-Walking, welches freitags im Nohfelder Buchwald angeboten wird, kann auch zum Erreichen des Deutschen Wanderabzeichen führen.

