



## Warum im neuen Jahr Mitglied in einem Wanderverein werden, im Einklang mit der persönlichen Work-Life-Balance ?

### Wandern im Verein - Schritt für Schritt zu neuen Freundschaften!

Das Wandern trägt zweifellos zur Erhaltung der körperlichen Gesundheit bei. Wandern ist eine sanfte, aber effektive Form der Bewegung, die den ganzen Körper trainiert und die körperliche Fitness verbessert. Es stärkt nicht nur die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System, sondern verbessert auch die Ausdauer und hilft Stress abzubauen und damit ebenfalls die psychische Gesundheit zu stärken. Beim Wandern kann man den Kopf frei bekommen und den Alltag hinter sich lassen. Durch regelmäßige körperliche Aktivität werden Glückshormone freigesetzt, was sich positiv auf die Stimmung auswirken kann. Wandern ermöglicht eine Auszeit vom hektischen Alltag. Das fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische Entspannung.

Die Natur erleben, sich körperlich betätigen und neue Freundschaften knüpfen – auch das ist Wandern. Das alles und noch viel mehr bietet ein Wanderverein. Hier treffen sich Menschen, die die Liebe zur Natur und zum Wandern verbindet. Gemeinsam wird so ein intensives Naturerlebnis möglich. Wandern ist eine Aktivität, bei der man die Schönheit der Landschaft, die Vielfalt der Pflanzen und Tiere und die Stille der Natur hautnah erleben kann. Wandern in der Gruppe erhöht zudem die Sicherheit und die gegenseitige Unterstützung.

Ein neues Jahr bietet immer die Gelegenheit, neue Vorsätze zu fassen und neue Aktivitäten in Angriff zu nehmen. Eine hervorragende Möglichkeit, die nicht nur der körperlichen Gesundheit dient, sondern auch soziale Vorteile mit sich bringt, ist die Mitgliedschaft in einem Wanderverein.

Die Mitgliedschaft in einem Verein bietet viele Vorteile und Möglichkeiten, die das Leben bereichern können. So bietet eine Vereinsmitgliedschaft die Gelegenheit, in eine Gemeinschaft Gleichgesinnter einzutreten, neue soziale Kreise erschliessen sich. Hier treffen sich Menschen, die dieselbe Leidenschaft teilen, das eigene Netzwerk wird erweitert. Es entstehen Freundschaften, die oft ein Leben lang halten, sowie Austauschmöglichkeiten, um voneinander zu lernen. Die Teilnahme an Vereinsaktivitäten generell, kann als eine Form der Entspannung und des Ausgleichs dienen, Freiwilligenarbeit eine befriedigende Möglichkeit seinen Stress abzubauen und eine positive Work-Life-Balance zu fördern.



Wandervereine bieten zudem oft ein breites Spektrum an Aktivitäten an, die über das reine Wandern hinausgehen. Dazu gehören gemeinsame Ausflüge, Feste und Veranstaltungen die sowohl unterhaltsam als auch bereichernd sind. So wird die Mitgliedschaft im Verein zu einem vielfältigen und abwechslungsreichen Erlebnis und schafft eine positive soziale Umgebung. All dies schafft eine Verbindung und ein Gefühl der Zugehörigkeit, was wiederum mit Sicherheit das Alleinsein reduzieren hilft. Wandervereine sind oft wie eine kleine Gemeinschaft, in der die Mitglieder einander unterstützen und sich gegenseitig helfen. In schwierigen Zeiten kann diese Unterstützung einen wichtigen Unterschied machen und dazu beitragen, Gefühle der Einsamkeit zu mildern.

Die Mitgliedschaft in einem Wanderverein ist aber nicht nur ein persönlicher Gewinn, sondern auch ein **Beitrag zum Naturschutz**. Denn viele Wandervereine setzen sich aktiv für die Erhaltung und den Schutz der Natur ein. Mit einer Mitgliedschaft unterstützt man diese wichtige Arbeit und trägt dazu bei, dass sich auch künftige Generationen an der Schönheit der Natur erfreuen können. Als Mitglied kann man sich aktiv an Projekten und Aktionen beteiligen und so die persönliche als auch berufliche Weiterentwicklung fördern. Durch die Förderung des sozialen Engagements und der sich unterstützenden Gemeinschaft leistet man einen Beitrag zur Verbesserung der Gesellschaft.



Die Teilnahme an Wanderungen und den Veranstaltungen des Wandervereins bietet die Möglichkeit, neue Orte zu entdecken und abwechslungsreiche Erfahrungen zu sammeln. Dies kann dazu beitragen, das Leben interessanter und erfüllender zu gestalten, was wiederum der Vereinsamung entgegenwirken kann.



### **Warum sollte es einem dem IVV zugehörigen Verein sein ?**

Der Internationale Volkssportverband (IVV) ist eine weltweite Organisation zur Förderung des Volkssports, insbesondere des Wanderns.

So kann man sicher sein, dass IVV-Wanderungen gut organisiert und sicher sind. Die Vereine achten auf die Einhaltung von Sicherheitsstandards und stellen erfahrene Wanderführer zur Verfügung. Zusätzlich kann man während der Wanderung auf die Unterstützung anderer Vereinsmitglieder zählen, wenn man Hilfe benötigen würde.

Die IVV-Wandervereine organisieren regelmäßig internationale Wanderveranstaltungen, bei denen Wanderer aus verschiedenen Ländern zusammenkommen. Als Mitglied eines IVV-Wandervereins hat man die Möglichkeit, an diesen Veranstaltungen teilzunehmen und neue Orte und Kulturen kennen zu lernen. Es ist eine großartige Möglichkeit, Wandern mit Reisen zu verbinden.

Insgesamt bietet die Mitgliedschaft in einem IVV-Wanderverein viele Vorteile: Zugang zu organisierten Wanderausflügen, Geselligkeit und Gemeinschaft, Sicherheit und Unterstützung, gesundheitliche Vorteile, Teilnahme an internationalen Veranstaltungen und Unterstützung des Wandersports.

**Das einzigartige, freiwillige, IVV-Belohnungssystem, das Internationale Volkssportabzeichen,** ist Anreizsystem, das dazu dient, Wanderer zu motivieren, an organisierten Wanderveranstaltungen teilzunehmen. Durch die Aussicht auf Belohnungen für die Teilnahme und/oder die gewanderten Kilometer fühlt man sich angespornt, Ziele zu erreichen und sich weiterzuentwickeln. Das IVV-Belohnungssystem schafft eine motivierende Struktur, die Wanderer dazu ermutigt, aktiv zu bleiben, neue Wanderungen zu entdecken und gleichzeitig an Gemeinschaftsveranstaltungen teilzunehmen. Es bietet den Mitgliedern Anerkennung und Wertschätzung für ihre Leistungen und kann dazu beitragen, dass sie sich weiterentwickeln und dem Verein langfristig verbunden bleiben. Es fördert eine gesunde Lebensweise und den Austausch von Erfahrungen zwischen Wanderfreunden.



Es ermöglicht dem Verein aber auch, die Leistungen und das Engagement seiner Mitglieder zu würdigen. Durch die Verleihung von Auszeichnungen oder Abzeichen können Mitglieder für die Teilnahme an Wanderungen, für gewanderte Kilometer oder für langjährige Mitgliedschaft geehrt werden. Dies stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Wertschätzung innerhalb des Vereins. Das gemeinsame Erreichen von Zielen und die damit verbundenen Belohnungen schaffen ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Es entsteht ein Bewusstsein für Zusammengehörigkeit und Teamgeist. Dies kann die Bindung zwischen den Mitgliedern stärken und das Vereinsleben bereichern.



Wo Gleichgesinnte  
aufeinandertreffen,  
entsteht  
Gemeinschaft  
Im Verein, blühen  
Ideen und  
Freundschaften

**Das Internationale Volkssportabzeichen** wird vom IVV als einzigem Verband weltweit angeboten. Es kann in einer Teilnahmewertung und/oder in einer Kilometerwertung erwandert werden. Wandertage, Wanderwochen, Wanderwege, geführte Wanderungen - die IVV-Mitglieder bieten ein reichhaltiges Angebot, das von vielen Millionen aktiven Wanderern weltweit genutzt wird. Dabei gibt es keine Zeitmessung, keine Sollzeiten, keine Klasseneinteilungen. Bei den Angeboten des IVV wandert jeder in seinem persönlichen Wohlfühltempo. So können alle Altersgruppen gemeinsam teilnehmen. Sportlich ambitionierte Walker/Jogger sind ebenso willkommen wie alle Wanderer mit und ohne Handicap. Die Freude an der Bewegung in der Natur und das Genießen der Ruhe stehen im Vordergrund.



und noch sehr viele mehr...

Um die **persönliche Work-Life-Balance** zu erhalten, sollten einige Tipps beachtet werden. So ist es wichtig, weiterhin genügend Zeit für die persönliche Erholung einzuplanen. Die Vereinstätigkeit sollte nicht auf Kosten des individuellen Wohlbefindens gehen. Es ist gut, von Anfang an abzuklären, wie viel Zeit man für den Verein aufbringen kann und welche Aktivitäten einem wichtig sind. Eine offene Kommunikation ist wichtig, um Verständnis für die eigenen Verpflichtungen außerhalb des Vereins zu schaffen. Trotzdem sollte man auch flexibel und offen für Veränderungen sein. Manchmal muss die Vereinsarbeit angepasst werden. Man sollte auch akzeptieren, dass nicht alles planbar ist und lernen, damit umzugehen. Familie und Freunde sollten über die neuen Vereinsaktivitäten informiert werden, um sicher zu gehen, dass sie die Bemühungen unterstützen oder sogar an den persönlichen Erfahrungen teilhaben. Es ist wichtig, eine gute Unterstützung aus dem persönlichen Umfeld zu haben.



Das neue Jahr ist der ideale Zeitpunkt, um sich auf diese spannende Reise zu begeben und von den vielen Vorteilen einer Mitgliedschaft in einem Wanderverein zu profitieren: Wenn Sie gerne wandern und die Natur genießen, kann eine Mitgliedschaft in einem IVV-Wanderverein eine lohnende Entscheidung sein. Der Weg ist das Ziel, besonders wenn er dich zum Wanderverein führt. Mach mit und finde heraus, wohin die Reise geht.



**Wandern verbindet, Natur begeistert –  
Werde ein Teil der IVV-Wandergemeinschaft!**

**IVV-EUROPA : Wo Vielfalt geschätzt  
wird, entsteht eine erfolgreiche  
Gemeinschaft.**

