

Anregungen und Beispiele für Bewegungs- und Therapiemodule am Beispiel des Kur- und Heilwaldes der Kaiserbäder Insel Usedom, der Seepromenade in Heringsdorf (Usedom) des Waldachtaler Wellnessweg und des Heilwaldes Quetziner Tannen in Plau am See

1. Modul: Kraft Mobilisierung

- Kletteranlage



Siehe <https://www.heilwald-heringsdorf.de/>

- Oberkörperergometer



- Rudergerät



Siehe <https://www.heilwald-plau.de/Indikation-Heilung>

- Hangelstrecke



2. Modul Koordination und Gleichgewicht:

- Geschwungener Balancierbalken



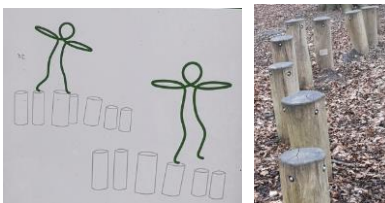
- Findlingsparcour



- Sitzelemente oder Balancier-/ Wackelbrett auf Federn



- Baumstämme zum Balancieren



- Laufwippe



- Wackelstiegrainer



3. Modul meditative Bewegungstherapie im Licht-, Schatten- und Windspiel

- Liegeelemente (Waldsofa)



- Drehliege (lässt sich mit den Beinen leicht drehen)



- Waldhängematte ((siehe Waldachtaler Wellnessweg)



- Windharfe (siehe Waldachtaler Wellnessweg)



Siehe <https://www.waldachtal.de/de/urlaub-und-erholung/urlaubsziel-aktivitaeten/sehenswertes-ausfluege/wellnesswald/der-wellnessweg>

- Wildblumenwiese- ein Paradies für Insekten und der Farben und Sinne, Vielfaltergarten



Foto siehe <https://www.vielfaltergarten.de/gartenberatungen/>

- Streuobstwiese



Foto: Streuobstwiese mit alten und regional verbreiteten Sorten (Biodiversität und Ernährung) Bsp. Rieselfelder Münster



Foto: Insektenhotel (Station hören) und Biodiversität!

4. **Modul Hydrotherapie** z.B. Wassertretbecken für Kneippsche Anwendungen
"Das allgemeine Heilmittel, das uns gesund erhält, ist und bleibt das Wasser"
(Sebastian Kneipp)





Weitere Anregungen deutschlandweit gibt es unter <https://www.trimm-dich-pfad.com/standorte/verzeichnis>