

„Paddeln bis der Arzt kommt“

Plan für gesundheitsfördernde Freizeitgestaltung im Jahr 2009

Nachdem besonders die letzten Monate des Jahres 2008 für mich in gesundheitlicher Hinsicht nicht besonders gut gelaufen sind, habe ich mir vorgenommen, im Jahr 2009 besonders die gesundheitsfördernden Aspekte des Paddelns in den Mittelpunkt zu stellen. Ich hoffe, mit den Tourenvorschlägen auch Eure Ideen genügend mit eingebunden zu haben und freue mich auf rege Teilnahme.

27.12.- 04.01. Paddeln zur Vorbeugung von Gehörschäden

Um der leidigen Sivesterknallerei zu entgehen, fliehen wir (wie schon fast traditionsgemäß) über den Jahreswechsel 2008/2009 zum **WW-Paddeln in Kalabrien**

14.-15.02. Paddeln zur Vermeidung von Knochenbrüchen

Viele Menschen fahren um diese Jahreszeit unvorsichtigerweise Ski und setzen sich so der Gefahr schlimmer Knochenbrüche aus. Also ist Paddeln gesünder und deswegen laden Normi und ich zur **Faltboot-Winterelbe** ein (Wir planen wieder mal was mit Übernachtung. Strecke und Details werden noch bekannt gegeben)

10.-13.04. Paddeln zur Vermeidung von Cholesterin-Überbelastung

Da in Deutschland zu Ostern sich viele Menschen durch den übermäßigen Genuss von Eierspeisen überhöhte Cholesterinwerte einhandeln, werden wir uns in Tchechien eine Pension finden, wo wir diesem durch den Verzehr von Gulasch, Knödeln, Bier und Becherovka entgehen können. Ach so, **WW-Oster-Paddeln** wird es auch geben. Das Revier und die Details - wie immer kurzfristig.

25.04.-03.05. Paddeln zur Verhinderung von Brandverletzungen

Diese Tour biete ich besonders weiblichen Mitpaddlern an, um der Gefahr von Hexenverbrennungen am 30. April zu entgehen. Bei uns am Lagerfeuer ist es viel ungefährlicher. Das Lagerfeuer könnte in der Tatra, im Riesengebirge aber auch in den Südalpen beim WW-Paddeln brennen, könnte aber auch auf einer Frühlingswandertour mit Christoph und Konsorten jeden Abend an einem anderen Fleck in Frankreich oder Ungarn oder sonst wo entfacht werden. Hier warte ich auf Ideen und Mitpaddler und nenne den Urlaub einfach **Frühlingspaddeln in Europa**.

29.05.-01.06. Paddeln gegen Depression durch Vereinsamung

Gemeinsam mit den Familien für ein paar Tage zum Wanderpaddeln auf Elbe Oder oder? Ganz einfach **Pfingstfamilienpaddeln**. Macht Vorschläge, wohin es geht.

27.06.-25.07. Paddeln zur Verhinderung von Schäden durch Zivilisationsstress

Lang haben wir drüber geredet, dieses Jahr passiert es. Es geht für 4 Wochen (mit An- und Abreise) ganz weit nach Osten. Ich habe mehrere Touren erkundet, die ich Euch zu Beginn des Jahres 2009 präsentieren werde, damit wir entscheiden und dann die Details (soweit wie möglich) planen und organisieren können. Auf zum **Expeditionspaddeln in Sibirien**.

25.09.-27.09. Paddeln gegen Unterhopfung und Unterernährung

Traditionsgemäß laden Carsten, Normi und ich alle Faltbootfahrer (Festboote sind unter bestimmten Ausnahmen geduldet) zum **Hedonistischen Spreewaldtreffen** ein.

10.10.-17.10. Paddeln gegen wunde Füße

Vielleicht gelingt es mir ja 2009, die üblichen Verdächtigen (Heike, Katrin, Frank, Thomas) von den Vorteilen des Paddelns gegenüber denen des Wanderns zu überzeugen. Ansonsten hieße es: *Wandern gegen Blasen an den Händen*. Vielleicht wird es ja auch eine Mischung aus beidem. Nennen wir es also **Familienaktivurlaub in Südwesteuropa** (Südfrankreich oder Norditalien).

Ständig: Kurzfristiges Paddeln zur Erhöhung der Flexibilität

Wenn Wetter und Wasser passen, kurzfristig übers Forum. Termine für Stauseeablässe und Events in CZ und D veröffentliche ich, wenn ich sie weiß.