

健康

浅虫温泉海山クアの道 ドイツ式健康ウォーキング

のんびり、ゆっくり、がんばらないウォーキング



浅虫の海と山で ココロもカラダもリフレッシュ!

ドイツ式健康ウォーキングは、ドイツのクアオルトで行われている手法を取り入れた健康づくりに役立つウォーキングです。専任ガイドの案内のもと心拍数を測ったり、汗を上手に発散させながら、自分の体力にあった頑張らないウォーキングで持久力の向上やストレスの軽減を目指します。ゆっくりと森林公園や砂浜などで構成されるコースを歩きます。



【クアオルトとは】

ドイツ語で、療養地・健康保養地を指します。ドイツでは、温泉や海、泥、気候などで疾病を治療、緩和、予防する自然療法が医療保険の対象となっています。

その治療する地域として整備された長期滞在型の療養地・健康保養地を「クアオルト」として国が認定しています。