

Wanderglück trotz Knie- & Rückenbeschwerden: Dein 4-Tages-Workshop in Oberstdorf

Wenn die Knie oder der Rücken streiken, aber das Herz in die Berge will...

Hast du das Wandern aufgegeben, weil der Rücken zwickt oder die Knie bei jedem Abstieg schmerzen? Wir finden: Deine Beschwerden sollten nicht darüber entscheiden, ob du den Gipfel siehst. Denn wir haben was gegen Schmerzen! Wir bringen dich zurück auf die Wege. Erlebe 4 Tage voller Bewegung und fundiertem Wissen in einer der schönsten Wanderregionen Deutschlands. Dein Zuhause auf Zeit: Das traditionsreiche [Hotel Filser](#) in Oberstdorf, bekannt für seine herzliche Gastfreundschaft und den exzellenten Wellnessbereich.

In unserem **4-tägigen Wander-Workshop** zeigen wir dir, wie du trotz körperlicher Einschränkungen sicher, stabil und mit Freude unterwegs sein kannst. Wir kombinieren orthopädisches Fachwissen mit praktischer Erfahrung direkt auf dem Trail.

Das erwartet dich in deinem 4-Tage-Programm:

- **Individuelle fachärztliche Kurzuntersuchung:** Wir schauen uns deine persönliche Situation genau an, bevor es losgeht.
- **Orthopädischer Fachvortrag:** Verstehe die Zusammenhänge von Belastung und Anatomie und lerne alles über gelenk- und rüchenschonendes Gehen – verständlich erklärt vom Experten.
- **2 geführte Wanderungen:** Praxis pur! Gemeinsam erkunden wir mit orthopädischer Begleitung die sanften Pfade rund um Oberstdorf – in moderatem Tempo und mit Fokus auf leidensadaptierte Gehtechniken.
- **Regenerierende orthopädische Faszientherapie:** Zum Abschluss lösen wir Verspannungen und fördern die Erholung deiner Gewebe.
- **Ärztliche Betreuung:** Dr. Rainer Fink, Orthopäde, Sportmediziner, Wanderführer

Dein Ziel: Mit neuem Selbstvertrauen und dem richtigen „Gewusst-wie“ zurück auf die Wanderwege – sicher und ohne Angst vor Schmerzen.