



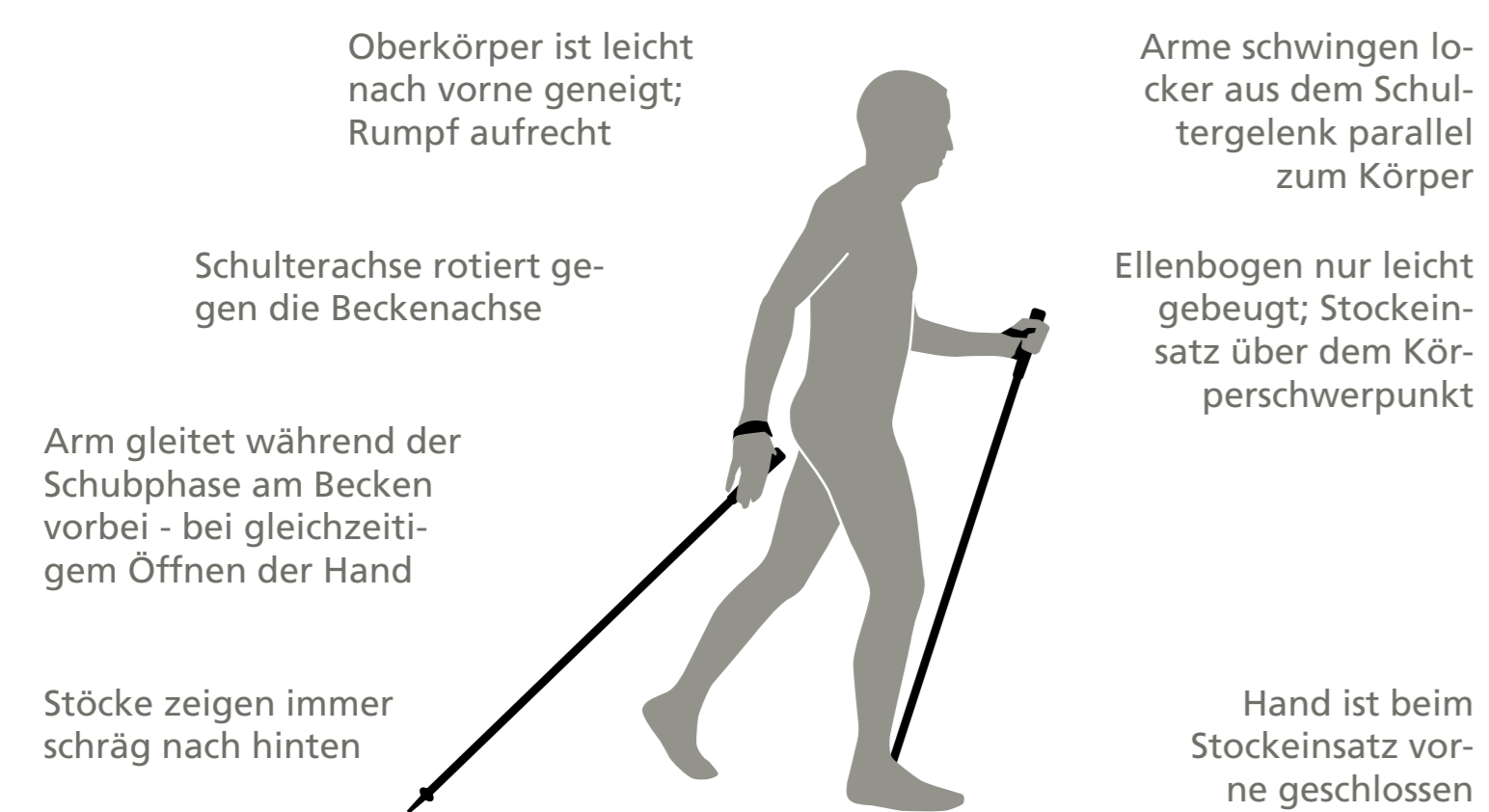
**NATURPARK SCHWARZWALD
MITTE/NORD**

DSV Neuweier • Steinbach • Varnhalt
nordicaktiv Rebland
WALKING ZENTRUM



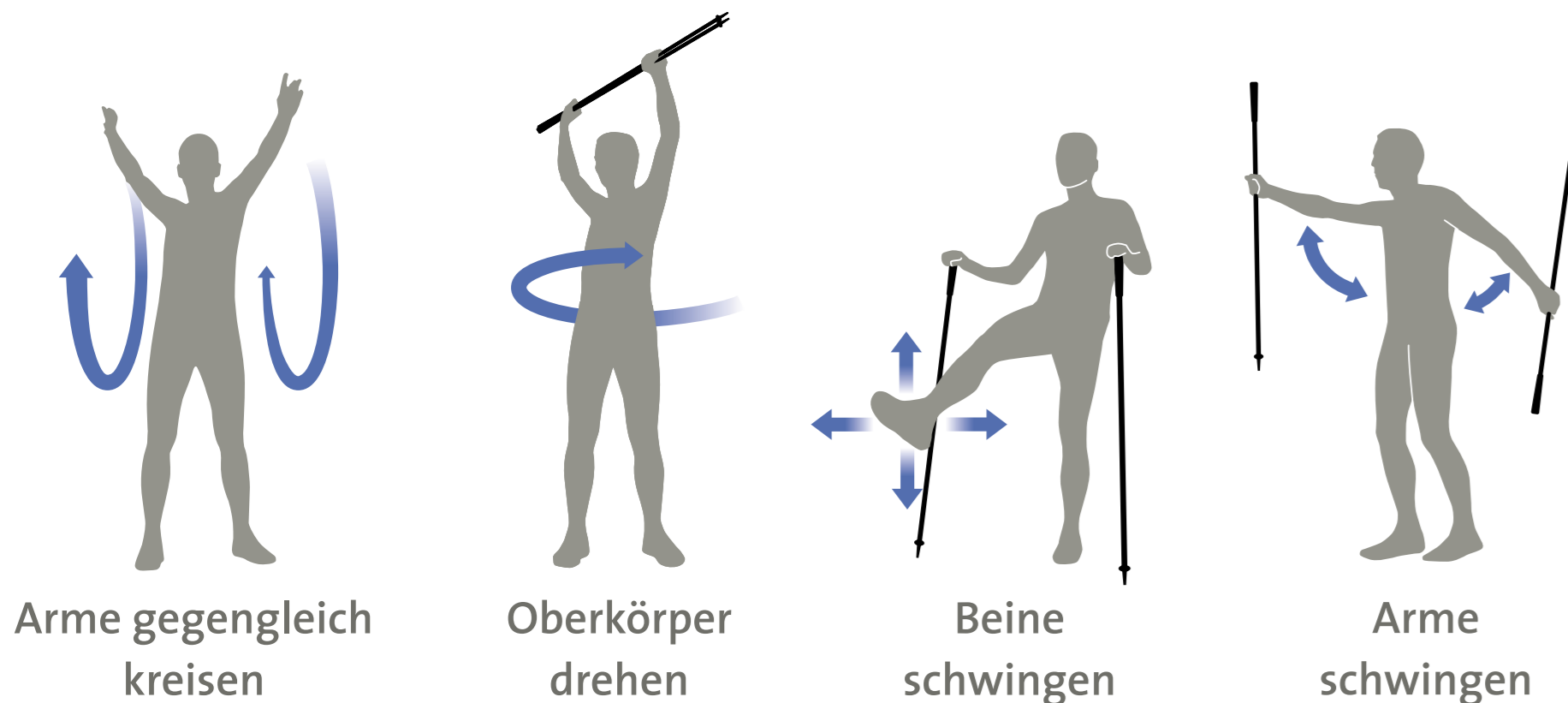
NORDIC WALKING TECHNIK

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten:



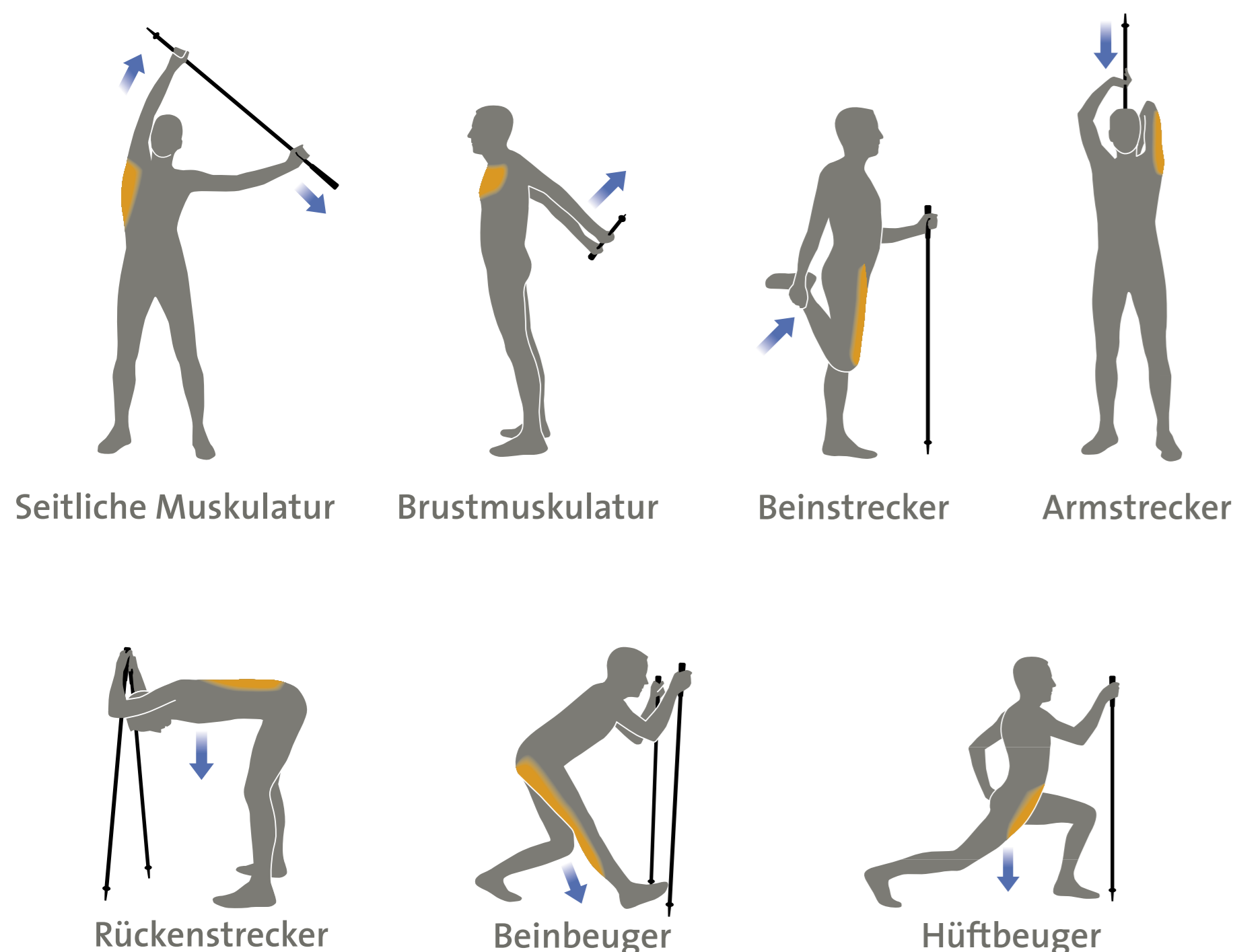
AUFWÄRMEN

Vor der Belastung aufwärmen! Jede Übung 10 bis 20 Mal wiederholen. Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke zunächst leicht und dann zunehmend ein.



STRETCHING

Stretching nach der Belastung und während einer Pause: Jede Übung 20-30 Sekunden in der Endstellung halten.



NORDIC WALKING

Mit Nordic Walking verbessern Sie nicht nur Ihre Kondition, sondern stärken auch Oberkörper-, Arm- und Beinmuskulatur und fördern somit aktiv Ihre Gesundheit. Durch den Einsatz der Stöcke steigert sich der Kalorienverbrauch um durchschnittlich 25 Prozent im Vergleich zum normalen Walken. Damit Sie sich beim Nordic Walking so richtig wohl fühlen, sollten Sie

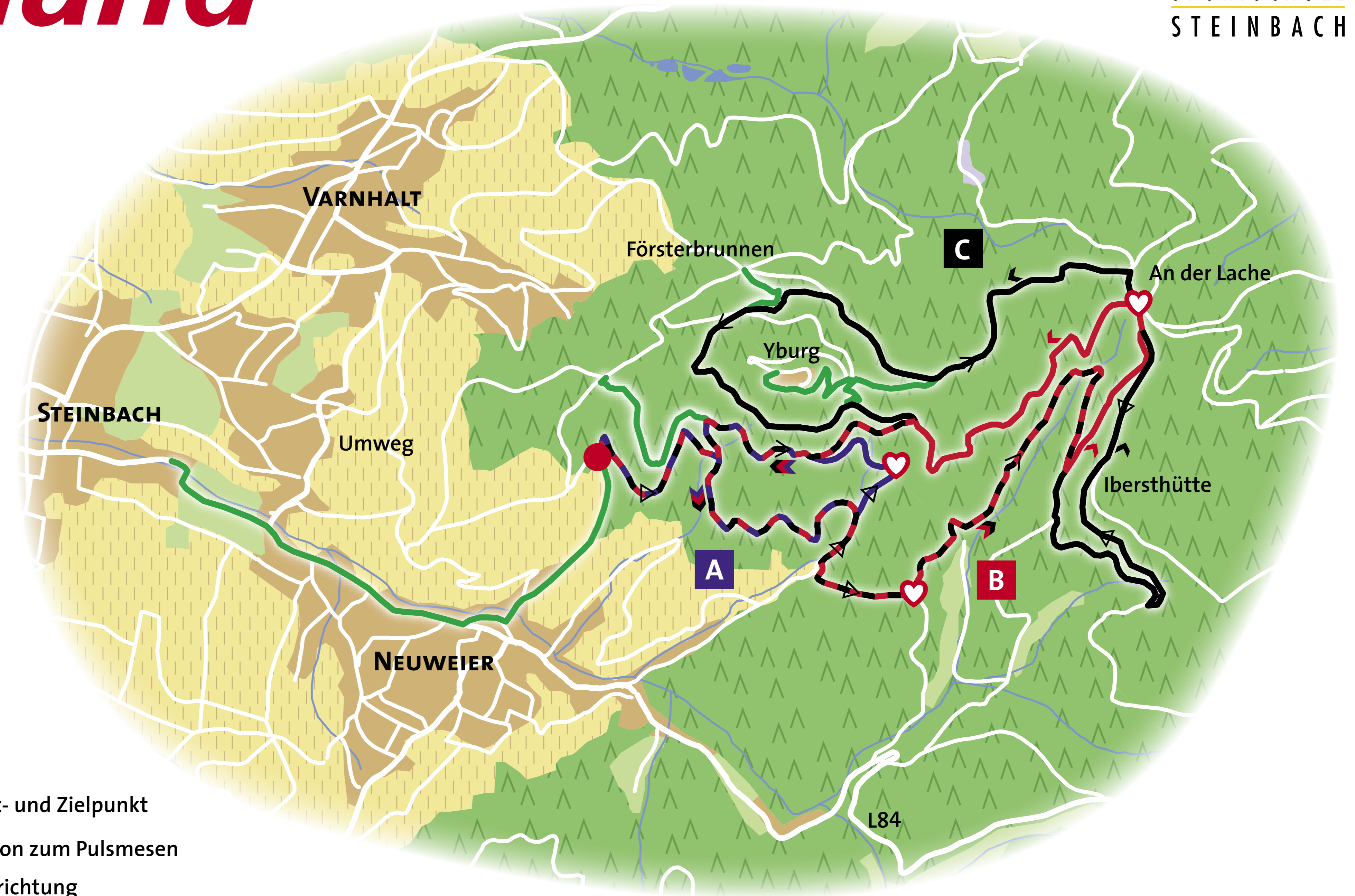
- sich zu Beginn gezielt aufwärmen,
 - mit dem richtigen Tempo, d.h. im individuellen Pulsbereich, walken und
 - nach Belastungsphasen Kräftigungs-/ Stretching-Übungen durchführen.
- Daher haben wir jede Strecke wie folgt konzipiert:

- 1) Aufwärmen
- 2) Nordic Walking (Trainingsphase 1)
- 3) Pulsmessung/Kräftigung
- 4) Nordic Walking (Trainingsphase 2)
- 5) Stretching

Informationen zur Pulsmessung finden Sie an den Stationstafeln.

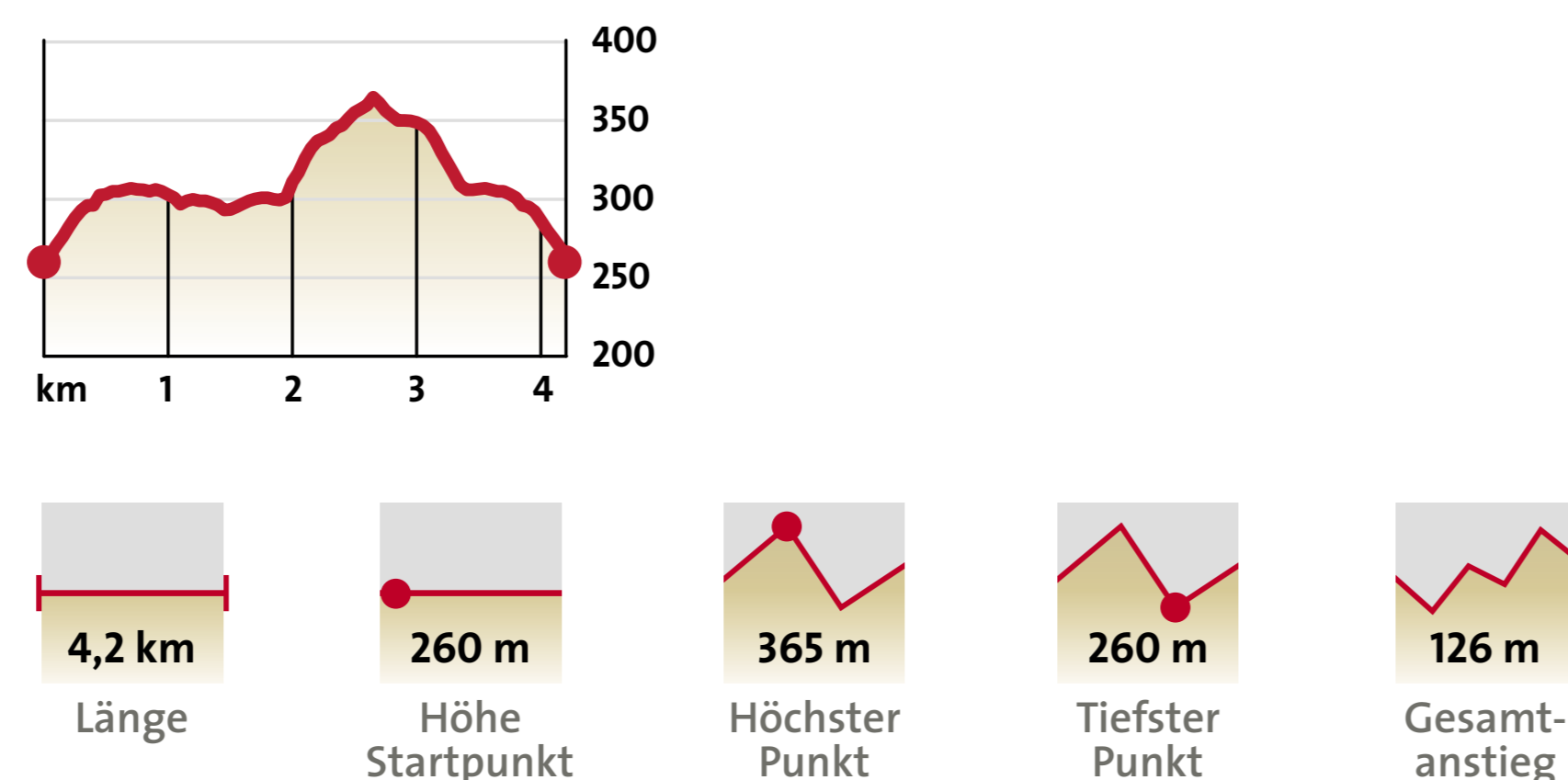
NORDIC WALKING IM REBLAND

Die drei ausgeschilderten Nordic Walking Strecken bieten die optimale Möglichkeit ein herrliches Naturerlebnis mit sportlichem Gesundheitstraining zu verbinden. Durch die vom Deutschen Skiverband zertifizierte Wegführung und das Höhenprofil der Strecken ergibt sich für alle Nutzer ein sinnvoller Wechsel zwischen Belastung und Erholung. Ausgangspunkt der drei Strecken (blau - 4,2 km / rot - 8,6 km / schwarz 12,2 km) ist der „Bolzplatz“ in Neuweier. Die Nutzung der Strecken und Einrichtungen des Zentrums sowie die Durchführung abgebildeter Übungen und Techniken erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird vorausgesetzt, dass Sie die gesundheitlichen Voraussetzungen zum Ausüben der sportlichen Tätigkeiten mitbringen. Der Betreiber und der Deutsche Skiverband übernehmen dafür keine Haftung.

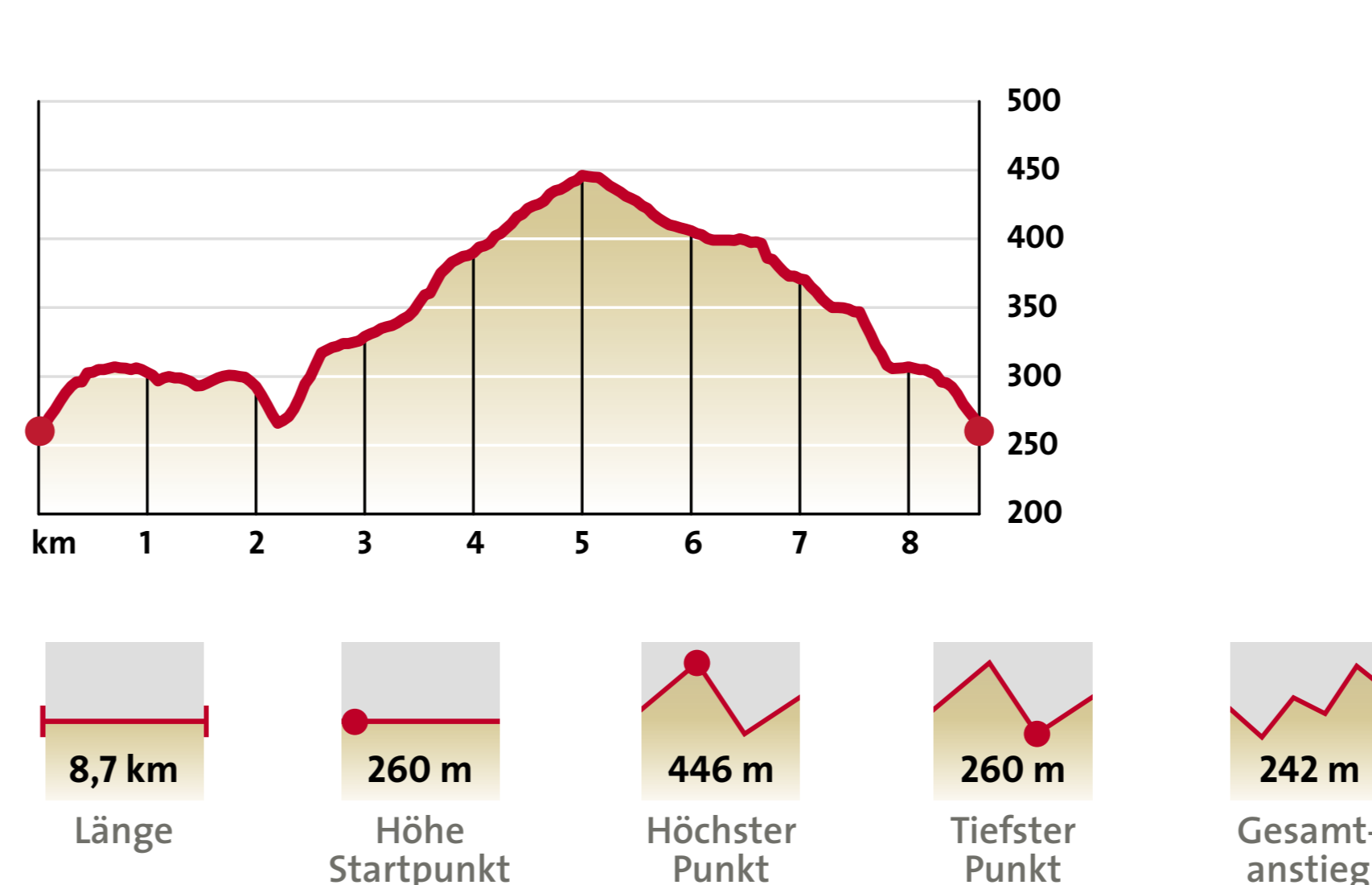


- Start- und Zielpunkt
- ♥ Station zum Pulsessen
- Laufrichtung
- > Steigung bis 7%
- ▷ Steigung über 7%

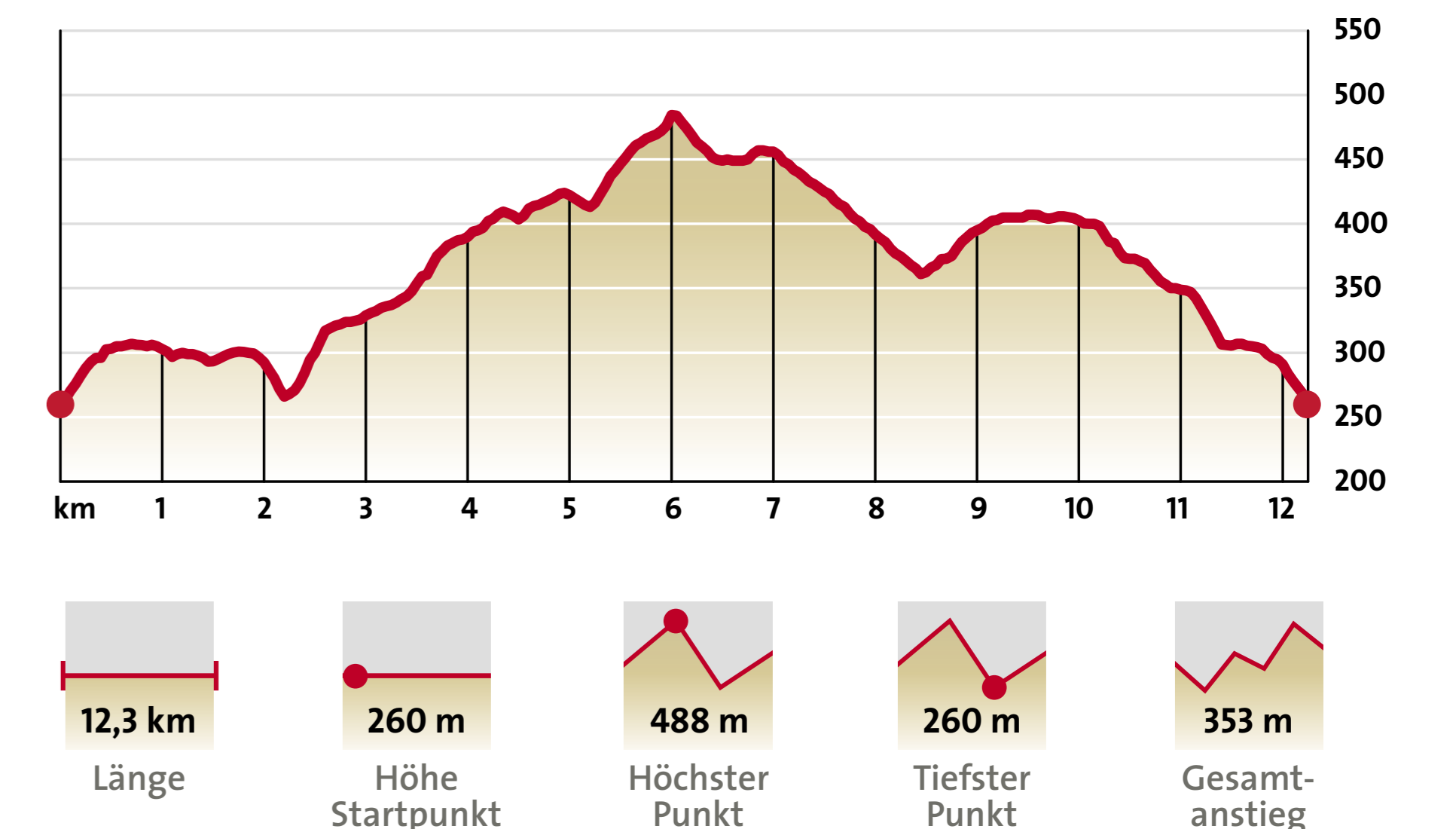
TOUR A LEICHTE TOUR



TOUR B MITTELSCHWIERIGE TOUR



TOUR C SCHWIERIGE TOUR



DER NATURPARK SCHWARZWALD MITTE/NORD

unterstützt nachhaltige sporttouristische Projekte wie z.B. die Ausweisung der Nordic Walking-Strecken in diesem Zentrum. Dieses Projekt wurde gefördert durch den Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord mit Mitteln der Lotterie Glücksspirale und der Europäischen Union. Partner und Förderer des Naturparks sind:

