

Ein Herzstück
Frankens



Kontakt und Info

TOURISTIK GMBH IM
WÜRZBURGER LAND
Erwin-Vornberger-Platz
97209 Veitshöchheim
Telefon 0931 9802-741
und 0931 9802-740
Fax 0931 9802-742
info@wuerzburgerland.de

**BARMER
GEK** die gesund
experten

Tipp der BARMER GEK Gesundexperten:

Nordic-Walking wird nicht nur wegen seiner gelenkschonenden Wirkung geschätzt. Bei dieser Sportart werden durch den Stockeinsatz – einmal vorausgesetzt, dass die richtige Technik beherrscht wird – bis zu 600 Muskeln beansprucht.

Dies entspricht ca. 90 Prozent der Gesamtmuskulatur, so die Gesundexperten der BARMER GEK. Am wirkungsvollsten ist Nordic Walking im hügeligen Gelände. Für eine saubere Technik und ein effektives Training sollten die Bewegungen nicht zu schnell und mit großen Schritten ausgeführt werden.

Auch in Ihrer Nähe:

BARMER GEK · Kolpingstraße 11 · 97070 Würzburg
Telefon 018500 43-0 · Fax 018500 43-1000

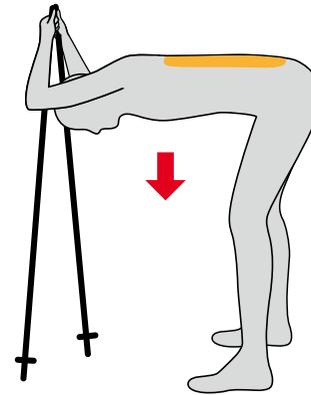
Nordic Walking – Wissenswertes

Nordic Walking ist eine für jedermann geeignete Sportart. Voraussetzung ist, daß man hierbei die richtige Technik ausübt. Nordic Walking trainiert Beine, Arme, Schultern, Brust und Rücken. Der Diagonalschritt oder Kreuzgang beim Nordic Walking gleicht der Bewegung beim Skilanglauf. Nordic Walking vereint das Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining. Der Bewegungsablauf aktiviert und trainiert fast den gesamten Körper. Zu Beginn und zum Ende des Nordic Walking sollte der Körper gedehnt werden. (Siehe Grafik)

Nordic-Walking Kurse und Lauftreffs bietet die Turngemeinde Veitshöchheim an. Kontakt: Turngemeinde Veitshöchheim, Wolfstalstraße 47, 97209 Veitshöchheim, Infotelefon: 0931 91598 oder www.tg-veitshoechheim.de



Planung der Laufstrecken und Herausgeber dieses Info-Flyers: Gemeinde Veitshöchheim Erwin-Vornberger-Platz 97209 Veitshöchheim www.veitshoechheim.de



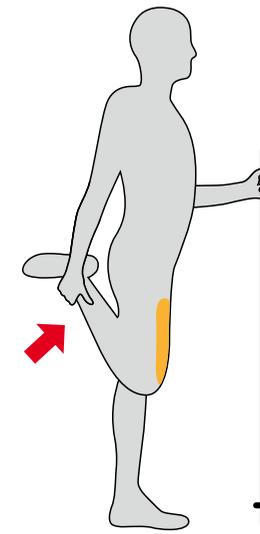
Rückenstrecker

Im hüftbreiten Stand die Stöcke weit vor dem Körper einstecken. Die Knie sind leicht gebeugt. Den Oberkörper entspannt hängen lassen. Tief ein- und ausatmen. Die Position 20-30 Sekunden halten, dann langsam Wirbel aufrichten.



Beinbeuger

Stöcke vor dem Körper einstecken. In Schrittstellung das hintere Bein beugen und nach hinten absetzen. Das vordere Knie leicht anbeugen und die Fußspitze anziehen. Der Rücken bleibt gerade. 20-30 Sekunden in dieser Position bleiben, dann die Seite wechseln.



Beinstrecker

Stellen Sie sich auf das rechte Bein und ziehen Sie den linken Fuß zum Gesäß. Die Knie bleiben zusammen und die Hüfte wird leicht nach vorne geschoben. 20-30 Sekunden halten, dann Seite wechseln.



www.schmaagl-design.de



VEITSHÖCHHEIMER wege

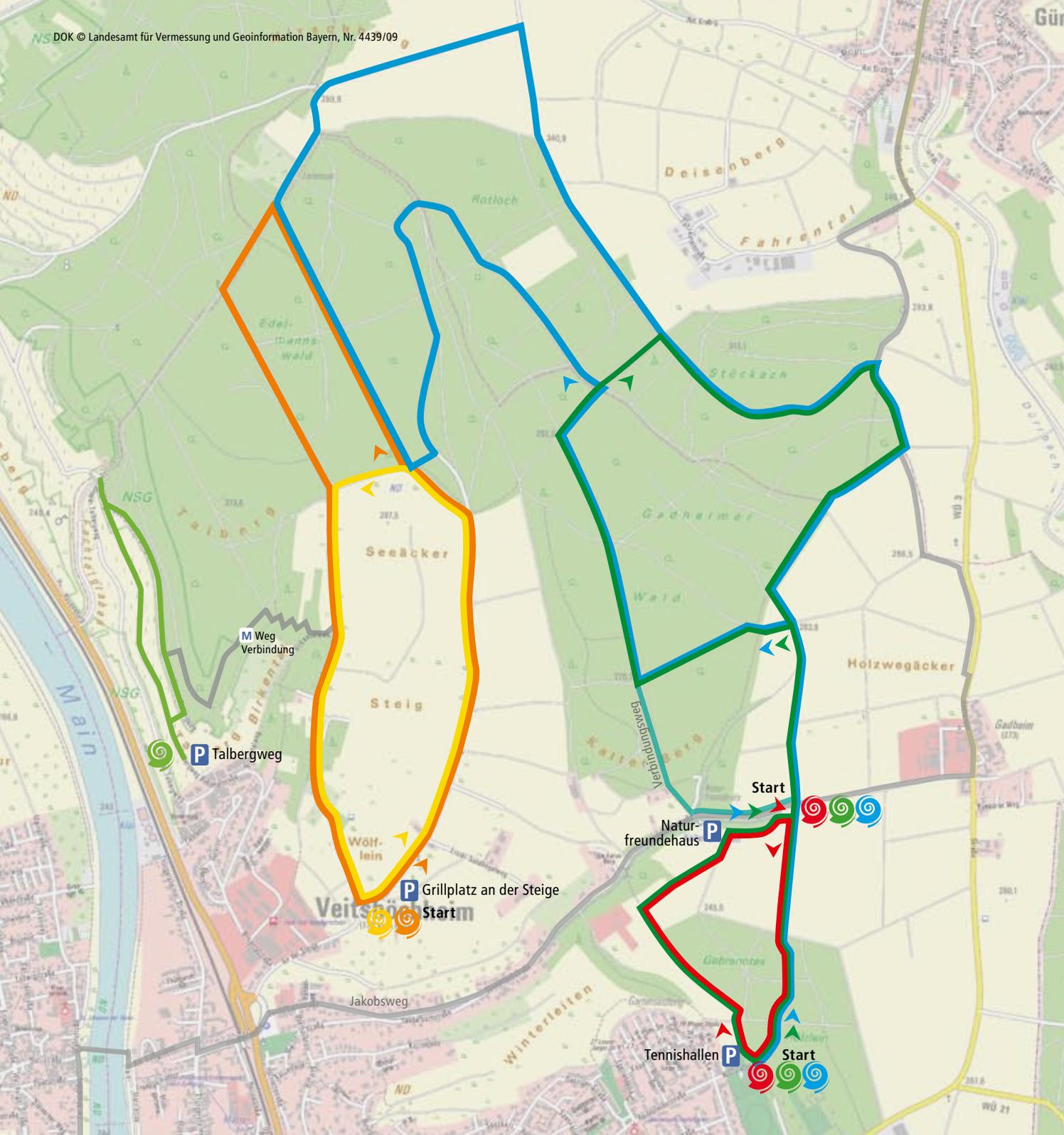
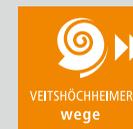
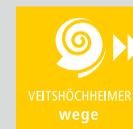
Aktiv sein
und Natur genießen
auf markierten
Nordic Walking
Laufstrecken
in Veitshöchheim



unterstützt von

**BARMER
GEK** die gesund
experten

Markierte Laufstrecken in Veitshöchheim



Seeleinsweg
 Laufstrecke 3,2 km (gelb), Flurbereinigungsweg, leichtes Profil, für Anfänger geeignet

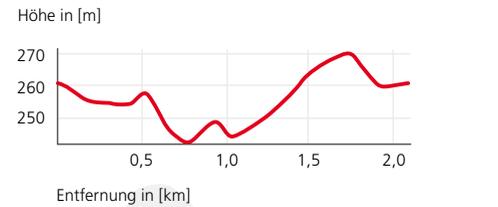


Bildeichenweg
 Laufstrecke 5 km (orange), Flurbereinigungsweg, Waldweg, leichtes Profil, für Anfänger geeignet



Start und Ziel für diese beiden Wege:
 Grillplatz an der Steige

Weg am „Gebraunten Hölzlein“
 Laufstrecke 2,1 km (rot), gut ausgebauter Schotterweg, Waldweg, leichtes Profil, für Anfänger geeignet



Paradeisweg
 Laufstrecke 7 km (grün), gut ausgebauter Schotterwege, Waldwege, mittleres Profil, für geübte Läufer geeignet, Herz-Kreislauftraining



Gadheimer-Waldweg
 Laufstrecke 11,8 km (blau), gut ausgebauter Schotterwege, überwiegend Waldwege, mittleres Profil für geübte Läufer, Ausdauerstrecke, Herz-Kreislauftraining



Start und Ziel für diese drei Wege:
 Parkplatz an den Tennishallen, Wolfstalstraße oder Parkplatz am Naturfreundehaus

Weinlehrpfad
 Laufstrecke ca. 2 km (hellgrün), befestigte Weinbergswegen mit längerem Treppenaufgang. Auf 13 Schautafeln erfahren Sie Wissenswertes über Weinbau, Flora und Fauna, Geschichte, Kultur, Klima und die einzigartige Landschaft.

◀ Laufrichtung P Parkplatz-Standort-Infotafeln

