

# NORDIC WALKING

## Naturpark Steinwald

### Jungbrunnen Route

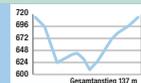
5,2 km



Für Anfänger und Sporteinsteiger. Diese Route bietet Ihnen optimale Möglichkeiten für ein Basistraining.  
*Regelmäßige Bewegung verlangsamt nachweislich die Alterungsprozesse!*

### Vital Route

6,6 km



Fortgeschrittene und sportliche Menschen haben auf dieser Strecke die Möglichkeit, ihre allgemeine Fitness zu verbessern.  
*Nordic Walking verbessert Ihr Wohlbefinden!*

### Fitness Route

12,3 km



Sie treiben regelmäßig Sport? Durch die anspruchsvolle Routenführung können Sie Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit weiter steigern!  
*Eine trainierte Muskulatur schützt effektiv vor Verletzungen und Verschleißerscheinungen!*



#### LEGENDE

- Startpunkt
- Herzfrequenz Mess-Station

	3 bis 5 km	Gesamtanstieg bis 200 m Höhenunterschied bis 100 m
	5 bis 8 km	Gesamtanstieg bis 300 m Höhenunterschied bis 200 m
	8 bis 15 km	Gesamtanstieg bis 300 m Höhenunterschied bis 200 m

Benutzen des AOKparcours auf eigene Gefahr.

### Technik Route

ca.. 0,6 km



Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Technik gezielt zu verfeinern. Richtige Technik, nicht hohe Intensität sind hier das Ziel. Überfordern Sie sich nicht!  
*Moderates, Ihrer Leistungsfähigkeit angepasstes Training garantiert Ihnen den größten Erfolg – und den meisten Spaß!*



#### TECHNIK UND METHODIK

Unser AOKparcours bietet Ihnen zusätzlich eine Technik-Route auf der Sie die Nordic ALFA Technik in 7 Schritten methodisch erlernen können.



#### HERZFREQUENZTRAINING

Auf jeder Route haben Sie die Möglichkeit Ihre Herzfrequenz zu messen. In der dort vorhandenen Tabelle können Sie Ihre Belastung kontrollieren. Gezieltes Training fördert die Stabilisierung der Gesundheit, aktiviert den Fettstoffwechsel und verbessert Ihre Fitness.

Liebe Nordic Walker,

die AOK Bayern und wir laden Sie herzlich ein, Nordic Walking als Gesundheitssport zu erleben.

Gemeinsam mit dem Deutschen Nordic Walking und Nordic Inline Verband e.V. (DNV) und der Stadt Erbdorf hat die Gesundheitskasse in Tirschenreuth einen AOKparcours in Pfaben dauerhaft für Sie eingerichtet. Der Bayerische Gesundheitsminister Dr. Werner Schnappauf hat die Schirmherrschaft übernommen.

Im AOKparcours finden Sie abwechslungsreiche Routen – geeignet sowohl für Anfänger als auch für sportlich orientierte Nordic Walker. Jede Route ist als Rundkurs ausgeschildert.

An jedem Startpunkt werden auf Schildern leicht verständliche Aufwärm- und Dehnübungen dargestellt. Lernen Sie auf der Technikroute ganz einfach in sieben Schritten die sogenannte „Nordic ALFA Technik“.

An den Herzfrequenz-Mess-Stationen auf allen Routen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Herzfrequenz zu checken. Optimale Bedingungen also, um etwas Gutes für die Gesundheit zu tun!

Mit der alten chinesischen Lebensweisheit

„HÖRE NIEMALS AUF ANZUFANGEN!  
FANGE NIEMALS AN AUFZUHÖREN!“

wünschen wir Ihnen viel Spaß auf dem AOKparcours. Bleiben's fit und gesund!

Rosi Mittermaier und Christian Neureuther

## GESUNDHEITSSPORT NORDIC WALKING

- ist für jedermann geeignet
- ist effektiver als Walking ohne Stöcke
- gesteigerter Kalorienverbrauch durch hohe Muskelbeteiligung
- verbessert die Herz- Kreislauffähigkeit
- trainiert Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- fördert den Abbau von Stresshormonen
- stärkt das Immunsystem
- macht großen Spaß

### GEMEINSAM AKTIV!

Um die richtige Technik zu lernen, empfehlen wir die Teilnahme an einem AOK Nordic Walking Kurs. Als AOK Versicherter bezahlen Sie lediglich 10 % der Kursgebühr. Jeder Teilnehmer erhält das Buch „Nordic Walking“ von Rosi Mittermaier und Christian Neureuther mit ausführlichen Tipps und Informationen, erschienen im Knauer-Verlag, am Kursende kostenlos.

Informationen erhalten Sie bei Ihrer AOK oder im Internet unter [www.aok.de/bay](http://www.aok.de/bay)

Der AOKparcours Naturpark Steinwald entstand mit freundlicher Unterstützung von:



## NORDIC WALKING Naturpark Steinwald



*aktiv & gesund*

