



## Der Gesundheitssport für jedermann

Bewegung ist die Voraussetzung für gesunde Lebensführung, für körperliche und geistige Belastbarkeit und für seelisches Wohlbefinden.

Diese neue Bewegungsform verbindet aktives Gehen mit speziellen Stöcken, die den gesamten Oberkörper in die Bewegung einbezieht. Dadurch wird ein schonendes, aber trotzdem wirkungsvolles Ganzkörpertraining ermöglicht. Es ist die ideale Outdoorsportart für jede Jahreszeit, die sich jeder zunutze machen kann, unabhängig von Alter, Geschlecht, sportlicher Vorbildung oder örtlichen Begebenheiten und wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus und damit auf den Gesundheitszustand aus.

Für Nordic Walking sprechen viele Argumente: Es ist sanft und gelenkschonend, entlastet Knie und Rücken, regt das Herz-Kreislauf-System an, löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich, strafft die Muskulatur, schult die Kondition, erhält die Geschmeidigkeit der Gelenke sowie die Knochendichte und wirkt Osteoporose entgegen. Außerdem baut es Stress ab, mobilisiert neue Lebensenergien und macht einfach Spaß durch den Aufenthalt in der freien Natur.

## Optimale Technik führt zum Erfolg

Nordic Walking ist einfach zu erlernen, auch für ältere Menschen und Ungeübte – der richtige Bewegungsablauf und Rhythmus macht allerdings die Effektivität aus.

Die Bewegungsausführung erfolgt, wie beim Skilanglauf, oder auch beim normalen Gehen, diagonal, Oberkörper und Hüfte schwingen gleichmäßig und harmonisch in entgegengesetzter Richtung, wodurch die Hüftmuskulatur aktiv trainiert wird.

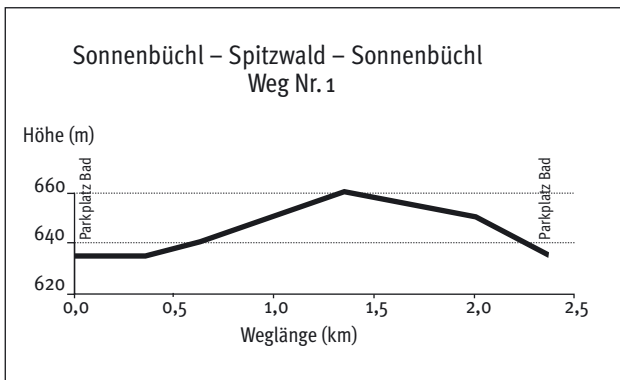
### Hinweis:

**Die Nordic-Walking-Wegekarte sollte wegen der Streckenführung nur in Verbindung mit der Wanderkarte verwendet werden. Diese Karte können Sie bei der Tourist-Information zum Preis von € 5,40 erwerben.**

### Parcours Nr. 1

Nordic Walking  
Parcours Nr. 1

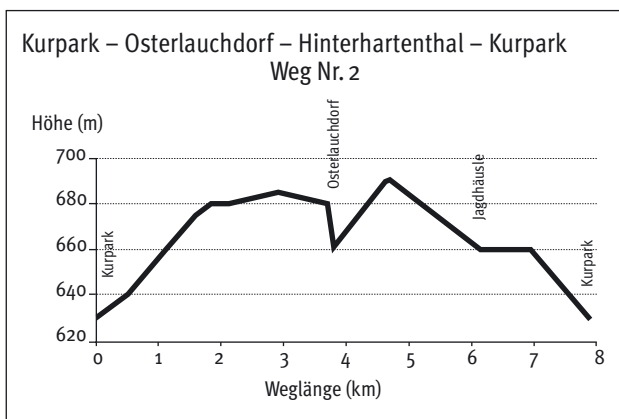
Sonnenbüchl – Tannenbaum –  
Spitzwald – Druseidweg – Sonnenbüchl  
Beginn/Ende: Parkplatz am Freibad,  
Abzweigung Mindelheimer Straße (Freibadkasse 2)  
Gesamtlänge: 2.350 m



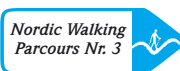
## Parcours Nr. 2



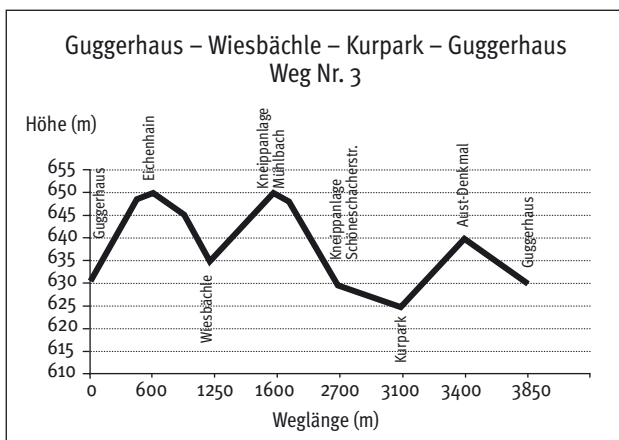
Kurpark – Osterlauchdorf –  
Hinterhartenthal – Jagdhäusle – Kurpark  
Beginn/Ende: Schöneschacher Weg –  
Brücke (am Studtweidbach)  
Gesamtlänge: 7.900 m



## Parcours Nr. 3



Haus zum Gugger (Bachstr. 16) – Obere Mühlstr. –  
Eichenhain – Wiesbächle – Kneippanlage Hartenthalerstr. –  
Heuweg – Kneippanlage Schöneschacher Str. – Kurpark –  
Hermann-Aust-Str. (Brunnen) – Haus zum Gugger  
Beginn/Ende: Haus zum Gugger, Bachstr. 16  
Gesamtlänge: 3.850 m



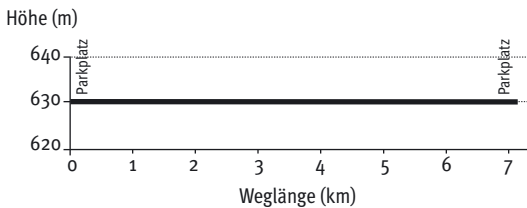
## Parcours Nr. 4

Nordic Walking  
Parcours Nr. 4



Parkplatz östl. des städt. Bauhofes – Ostpark – Wanderweg  
Richtung Schlingen – Oberes Hart – Rad/Fußweg nach  
Stockheim – Ostpark – Parkplatz  
Beginn/Ende: Parkplatz östl. dem städt. Bauhof  
Gesamtlänge: 7.100 m

Parkplatz östl. des städt. Bauhofes – Ostpark – Ob. Hart – Parkplatz  
Weg Nr. 4



Folgende Anbieter führen Nordic-Walking-Kurse und -Treffs durch:

### Stamm-Kneipp-Verein

Basiskurs: 5 mal ca. 90 Min., Teilnahmegebühr: 40,- €  
p. Pers. für Nichtmitglieder, 30,- € p. Pers. für  
Kneippvereinsmitglieder, Stöcke werden gestellt.

**Auskunft:** Frau Mautz, Tel. 0 82 45 / 36 90  
[www.stamm-kneipp-verein.de](http://www.stamm-kneipp-verein.de)

### TSV Bad Wörishofen

Jeden Montag (nicht bei Regen und an Feiertagen) von  
ca. Ende April bis ca. Ende Oktober  
Start: 15.00 Uhr, Treffpunkt: großer öffentlicher Parkplatz hin-  
ter Café Schwermer, Dauer: ca. 75 Minuten, Gebühr: 2,- €  
p. Pers., Leihgebühr für Stöcke 1,- €.

**Auskunft:** Herr Kolar, Tel. 9 00 26

**Scheffler Brigitte**, Tel. 0 82 41/91 14 93, Mobil 01 74/6 39 10 67  
Straßäcker 7, 86860 Jengen