



Der Nordic Walking Park besteht aus **3 Routen** mit insgesamt 10 Strecken mit **unterschiedlichen Längen** und damit verbundenen Schwierigkeitsgraden.

Streckensymbole:



Schwierigkeitsgrad:

leicht leicht mittel schwer

Wählen Sie aus dem **umfangreichen Angebot** die für Sie passende Strecke aus. Hier sind alle Routen inklusive des jeweiligen Schwierigkeitsgrads im Überblick:

AOK-Route „Haus Kretier“

- Strecke 6,9 km
- Strecke 10,5 km
- Strecke 12,0 km

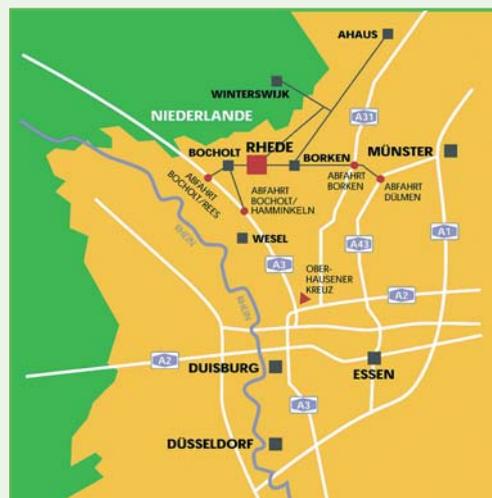
Rhegio-Route „Aa-Landschaft“

- Strecke 3,4 km
- Strecke 3,7 km
- Strecke 7,5 km
- Strecke 9,5 km

BBV-Route „Prinzenbusch“

- Strecke 3,0 km
- Strecke 4,5 km
- Strecke 8,0 km

Sport und Erholung in Rhede – so erreichen Sie uns:



Nähere Infos über den Nordic Walking Park sowie über die Stadt Rhede erhalten Sie bei der

Tourist-Information:

Rathausplatz 9 · 46414 Rhede
 Telefon (02872) 930-100
 Telefax 93049-100
 www.rhede.de · tourist@rhede.de

Der Nordic Walking Park ist ein Gemeinschaftsprojekt von:



Projektleitung:

Lehrtrainer Werner Marschall
 Telefon: 02871 / 3108777



NORDIC WALKING PARK

Laufend fit! **RHEDE**





Der Nordic Walking Park Rhede – Bewegung, Sport, Natur pur

Rund um den Stadtkern von Rhede gruppieren sich Laufrouen zu einem attraktiven Nordic Walking Park **mit verschiedenenartigen Strecken** in der abwechslungsreichen Landschaft des Westmünsterlandes. Drei bzw. vier ausgeschilderte Strecken **mit unterschiedlichen Längen** sind jeweils zu einer Route zusammengefasst und haben eine ortsbezogene Bezeichnung wie „Prinzenbusch“, „Haus Kretier“ und „Aa-Landschaft“.

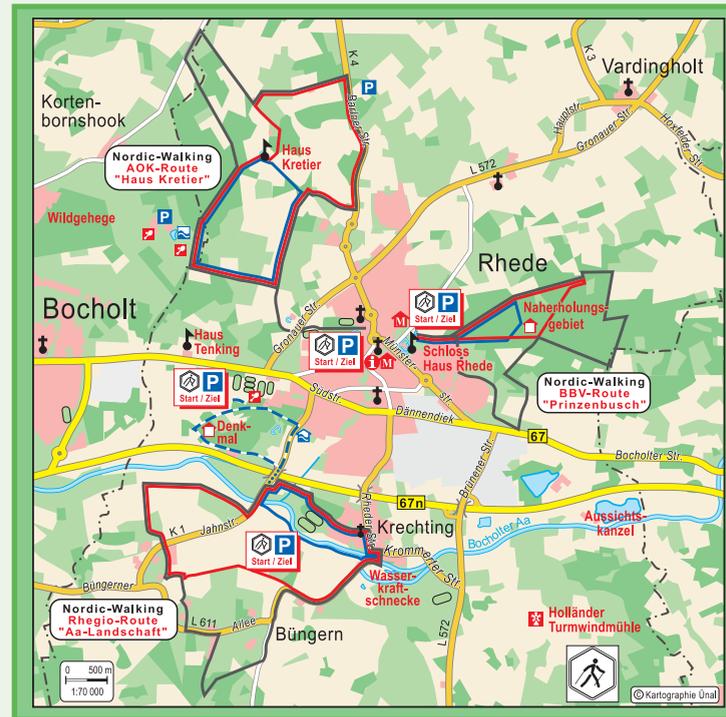
Diese **Strecken sind beliebig miteinander kombinierbar**. Persönliche Kondition sowie die aktuelle Witterung sind die häufigsten Motivationsgründe für die Auswahl der Streckenlänge. Hier ermöglichen die an den jeweiligen Abzweigpunkten auf den **Streckenschildern** angebrachten Rest-Lauf-km dem Nordic-Walker eine individuelle Entscheidung über die weitere Laufdistanz bis zum Ziel.

Für alle, die auch gerne mal joggen, spazieren gehen oder mit dem Rad unterwegs sind, ist der Nordic-Walking-Park ebenfalls eine **attraktive Natur- und Erlebnislandschaft**.

Laufend fit!

Nordic-Walking: das sanfte Ganzkörpertraining

Nordic Walking: ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining in der freien Natur. Mit Nordic-Walking trainieren Sie Ihre **Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft** und stärken das Immun- und Herz-Kreis-Laufsystem.



Die richtige Technik – darauf kommt es an!

Bitte beachten Sie: wie bei jeder sportlichen Aktivität sollte zu Beginn immer eine **Aufwärmphase** des Herz-Kreislauf-Systems stehen. Und als **Abschluss** ist ein **Stretching/Dehnen** angebracht. Benutzen Sie dabei auch Ihre Nordic Walking Stöcke.



Die **ALFA**-Technik

- A** – aufrechte Körperhaltung
- L** – langer Arm
- F** – flacher Stock
- A** – angepasste Schrittlänge

Die Ausbilder des Nordic-Fitness-Teams e.V. vermitteln Ihnen gerne die **richtige Nordic-Walking-Technik** für Ihre Fitness.



Kontaktadresse:

Nordic-Fitness-Team e.V. · Tel. 02871 / 3108777
www.nordic-fitness-team-bocholt.de