



Jungbrunnen Route



4,7 km

Für Anfänger: Diese Route bietet Ihnen optimale Möglichkeiten für ein Basistraining. Regelmäßige Bewegung hält fit und ist gut für die Gesundheit!



Vital Route



6,3 km

Für Fortgeschrittene: Auf dieser Route haben Sie die Möglichkeit, ihre allgemeine Fitness zu verbessern. Bewegung verbessert Ihr Wohlbefinden!



Fitness Route



9,0 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!

TR

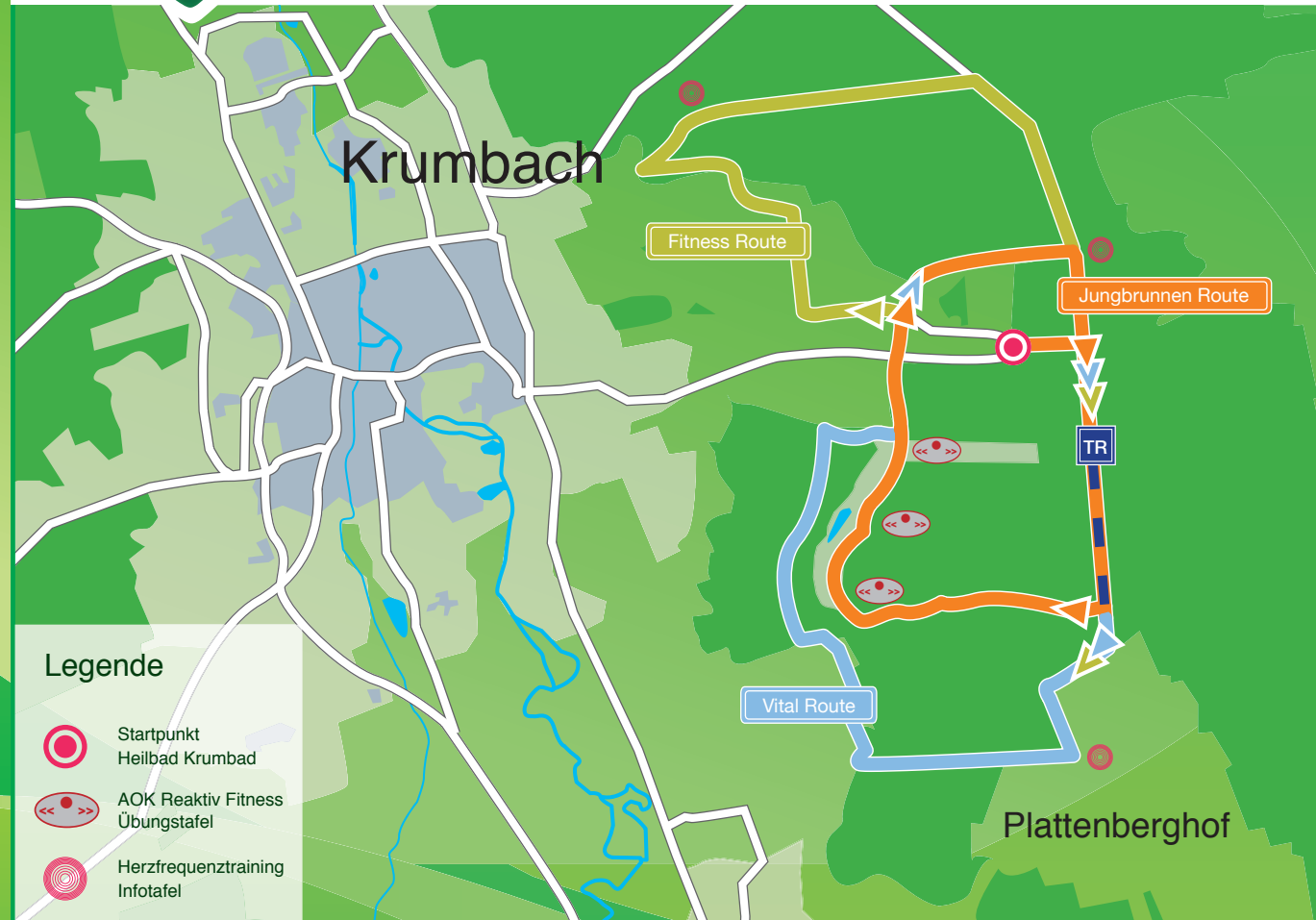
Nordic Walking Technik Route 0,9 km

Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Nordic Walking Technik gezielt zu verfeinern. Richtige Technik, nicht hohe Intensität, ist das Ziel. Überfordern Sie sich nicht!

Ein Training, das Ihrer Leistungsfähigkeit angepasst ist, garantiert Ihnen den größten Erfolg und den meisten Spaß!



KRUMBACH



Legende

- Startpunkt Heilbad Krumbad
- AOK Reaktiv Fitness Übungstafel
- Herzfrequenztraining Infotafel



3 bis 5 km – Gesamtanstieg bis 200 m
Höhenunterschied bis 100 m



Nordic Walking



5 bis 8 km – Gesamtanstieg bis 300 m
Höhenunterschied bis 200 m



Laufen



8 bis 15 km – Gesamtanstieg bis 300 m
Höhenunterschied bis 200 m



Reaktiv-Training



REAKTIV-FITNESS

Bei diesen Markierungen finden Sie spezielle Tafeln mit ausgewählten Standübungen. Bauen Sie diese in Ihr Training mit ein, um die Intensität zu erhöhen.

Bei den unterschiedlichen Standübungen wird hauptsächlich die Oberkörper- und Rumpfmuskulatur trainiert.



HERZFREQUENZTRAINING

Auf jeder Route erinnern Sie Hinweistafeln an Ihre Herzfrequenzmessung. In einer Tabelle können Sie Ihre Pulswerte vergleichen und Ihr Herzfrequenztraining individuell gestalten.

Gezieltes Training stabilisiert die Gesundheit, aktiviert den Fettstoffwechsel und verbessert Ihre Fitness.