

NORDIC WALKING Heroldsberg

Jungbrunnen Route

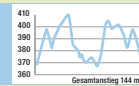
2,6 km



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

Vital Route

7,6 km



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

Aktiv Route

7,4 km



Weitere Fortschritte als Ziel? Streckenprofil und Anforderungen dieser Route unterstützen Sie dabei, Ihre Kondition gezielt aufzubauen.
Aktive Menschen sind vitaler und belastbarer!

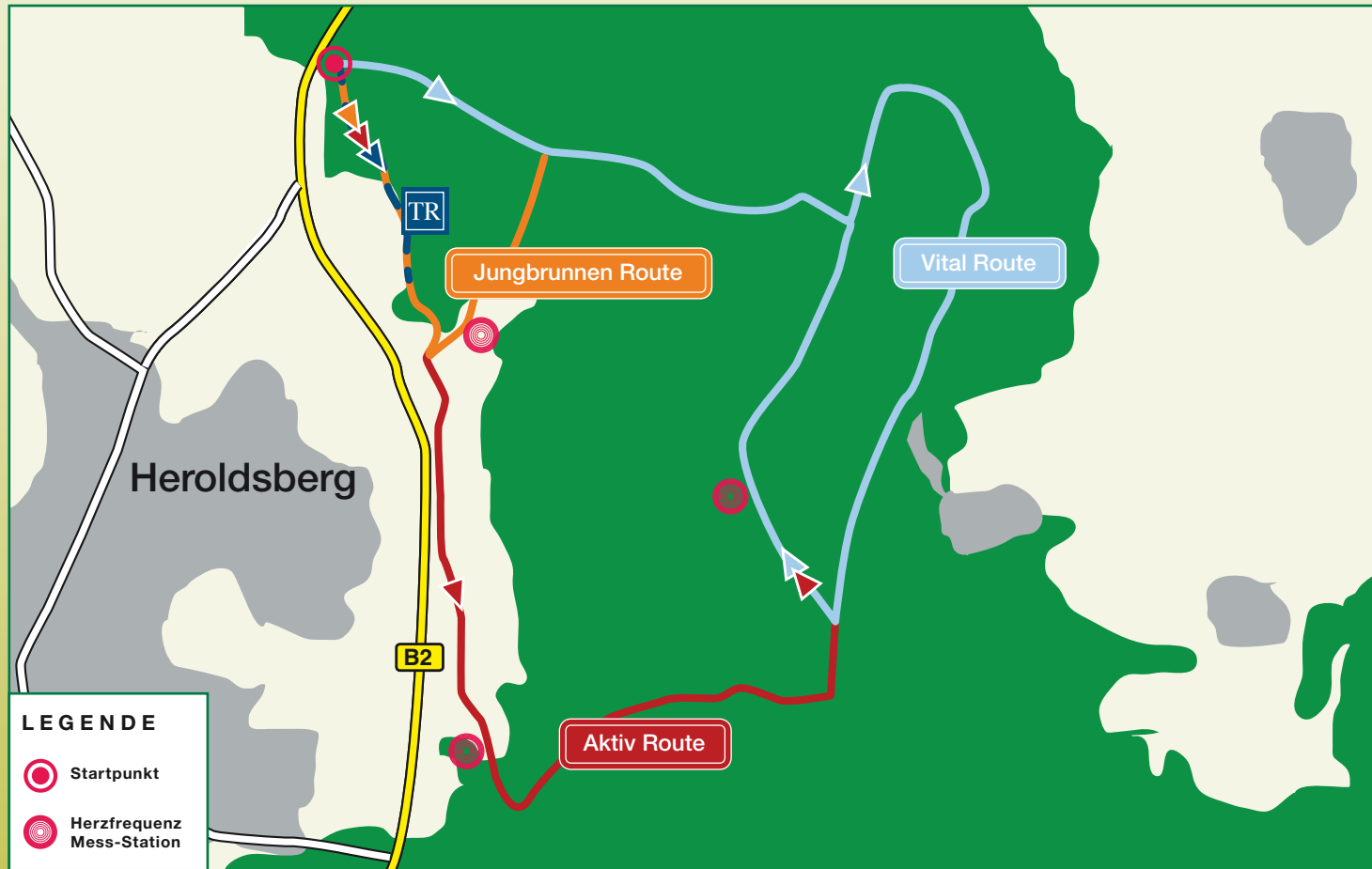
	3 bis 5 km	Gesamtanstieg bis 200 m - Höhenunterschied bis 100 m
	5 bis 8 km	Gesamtanstieg bis 300 m Höhenunterschied bis 200 m
	8 bis 15 km	Gesamtanstieg bis 300 m Höhenunterschied bis 200 m

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!



LEGENDE

- Startpunkt
- Herzfrequenz Mess-Station

TECHNIK UND METHODIK

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



Benutzen des AOKparcours auf eigene Gefahr.

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.