

NEUKIRCHEN!

Einfach erleben!

Gemeinsamer Ausgangspunkt der Touren Nr. 1 bis 5 ist der Wanderparkplatz in Schickersgrub/Haggen an der Staatsstraße St 2139 (Nähe Sportplatz).

Die Tour Nr. 5 - - - - verkürzt die Tour Nr. 5 (lang) und führt entlang der Gemeindestraße stets bergab, bis zum Elisabethzeller Bach, vorbei am Kreisobstlehrgarten.

Die Tour Nr. 6 beginnt im Ort Obermühlbach am Parkplatz P (Nähe Bolzplatz).

FIT UND GESUND

mit Nordic Walking

Nordic Walking hat sich, als ein ebenso effektives wie gelenkschonendes Ganzkörpertraining in der Natur, in den letzten Jahren zum Volkssport entwickelt.

Nordic Walking

- ist dynamisches Gehen mit speziell entwickelten Stöcken
- ähnelt dem Skilanglauf
- ist für jeden geeignet
- ist ein Ganzkörpertraining
- steigert die Kondition und die Herz-Kreislauf-Leistung
- fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem
- trainiert neben Beinen und Po auch effektiv die verschiedenen Muskelgruppen des Oberkörpers
- löst Verspannungen und verbessert die Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich
- steigert den Kalorienverbrauch und hilft so bei der Gewichtsreduktion
- entlastet den Bewegungsapparat
- eignet sich hervorragend zur Rehabilitation nach Sportverletzungen
- erhöht durch die Stöcke die Sicherheit und beugt Stürzen vor

