

Spaß und Fitness durch Nordic Walking

Ursprünglich war Nordic Walking eine Sommertrainingsmethode im professionellen Skilanglauf. Heute ist es ein Freizeitsport, der fast überall und von fast Jedem ausgeübt werden kann. Er ermöglicht einen hohen Energieverbrauch bei geringer körperlicher Belastung, kräftigt die Muskulatur, trainiert Ausdauer und Beweglichkeit.

Bitte beachten Sie:

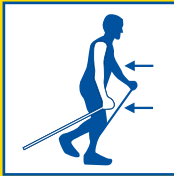
Vorher und nachher Gymnastik / Stretching
Weit ausholende Bewegungen beim Walken
Kräftiger Stockeinsatz

Technik

Stockeinsatz



Schubphase



Abdruckphase



Armpendelphase



◀ Während der Schubphase öffnet sich die Hand vollständig

Unser Tipp:

Machen Sie doch mal einen Walkingkurs beim SSV Anhausen e.V. mit. Dort lernen Sie die Technik perfekt kennen – für mehr Spaß und ideal für Ihre Gesundheit.



Nordic Walking

im Naturpark Augsburg - Westliche Wälder



Stützpunkt Anhausen

Diese Broschüre informiert Sie über unser derzeitiges Nordic Walking Angebot im Naturpark. Die enthaltenen drei Rundstrecken des Stützpunktes Anhausen enthalten Touren aller Schwierigkeitsgrade, von blau bis schwarz, nummeriert als ①, ② oder ③.

Markiert sind die Verläufe mit speziellen Schildern.



Bitte beachten Sie auch die Informationstafel am START mit Erläuterungen zur Lauftechnik.

Kontaktadressen / Info:

Naturpark Augsburg – Westliche Wälder e.V.
Fuggerstraße 10, 86830 Schwabmünchen
Telefon 0821 /3102-278
info@naturpark-augsburg.de
www.naturpark-augsburg.de

SSV Anhausen e.V., Heidi Viets
Telefon 0821 / 48 71 21

Das Projekt wird unterstützt von:



Wir danken außerdem den Grundbesitzern, Jägern und den Kommunen für das Entgegenkommen.



Nordic Walking

im Naturpark Augsburg - Westliche Wälder



STÜTZPUNKT ANHAUSEN

Nordic Walking

SSV Anhausen e.V.



Naturpark
Augsburg
Westliche
Wälder e.V.

www.naturpark-augsburg.de

TOUR 1

BLAU

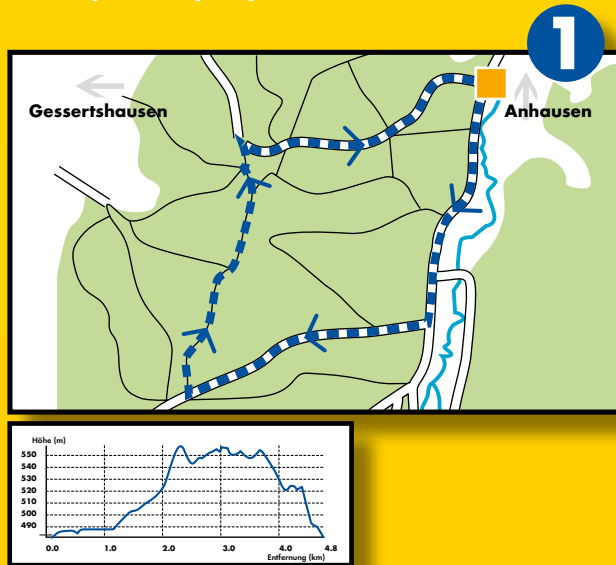


(105 Höhenmeter, Länge 4,8 km)

Leichte Strecke mit einem kurzen, steilen Anstieg. Danach schöner Höhenweg durch Wald und Lichtungen.

Dauer für wenig Geübte: 60 – 70 Minuten.

□ = Startpunkt, Sportplatz Anhausen



Weitere Stützpunkte im Naturpark
Fischach

Start: Freizeitanlage zwischen Willmatshofen und Itzlishofen

Kurse: SWV Fischach e.V.
Telefon 08236 / 54 05

Jeder Nordic-Walking-Stützpunkt im Naturpark besitzt drei Rundstrecken der Schwierigkeitsgrade leicht (blau), mittelschwer (rot) und anstrengend (schwarz). Die Rundkurse beanspruchen etwa zwischen einer und zwei Stunden.

TOUR 2 – ROT

(178 Höhenmeter, Länge 6,0 km)

Mittlere Strecke mit 3 steilen Anstiegen. Schöner Weg in Nadel- und Laubwald, bietet Wandergenuss und etwas Anstrengung zugleich. Für das Auf und Ab dieser Tour sollten Sie bereits ein wenig Ausdauer haben. Im letzten Drittel dann angenehmes Auslaufen und Rückweg ins Tal.

Dauer ca. 80 Minuten.



Weitere Stützpunkte im Naturpark
Zusmarshausen

Start: Waldparkplatz „Horn“ südlich von Zusmarshausen

Kurse: TSV Zusmarshausen e.V.
Telefon 08291 / 99 95



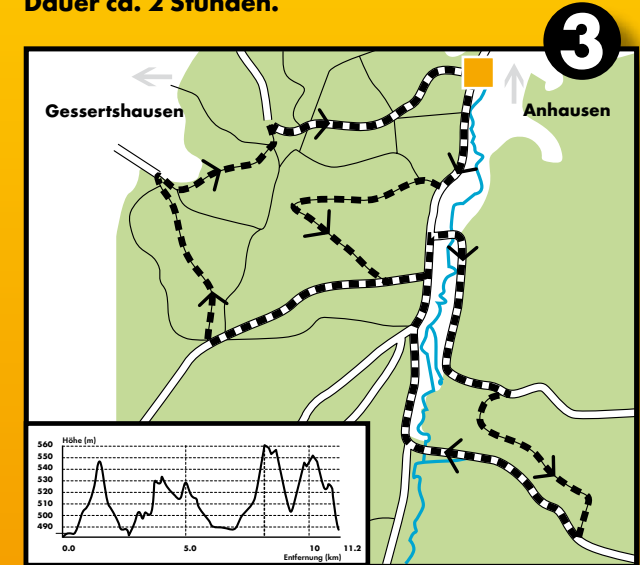
TOUR 3

SCHWARZ

(289 Höhenmeter, Länge 11,2 km)

Anspruchsvolle Strecke mit mehreren mittleren und steilen Anstiegen. Erfordert Ausdauer. Für lauferfahrene und gut trainierte Nordic Walker. Naturerlebnis auf abwechslungsreichem Weg. Führt Sie sowohl auf den rechten als auch den linken Höhenzug des Anhauser Tals.

Dauer ca. 2 Stunden.



zugunsten der Kartei der Not
„Kleeblattlauf“

Im Naturpark finden jährlich mindestens vier offizielle Nordic Walking Veranstaltungen statt. Wer an mindestens drei Läufen teilnimmt und am Start den „Laufpass“ erwirbt, unterstützt damit die Kartei der Not der Augsburgers Allgemeinen Zeitung und nimmt außerdem am Jahresende an einer Gewinnverlosung teil. Näheres in der Broschüre „Programm Nordic Walking“ und beim Naturparkverein, Telefon 0821 / 31 02-278