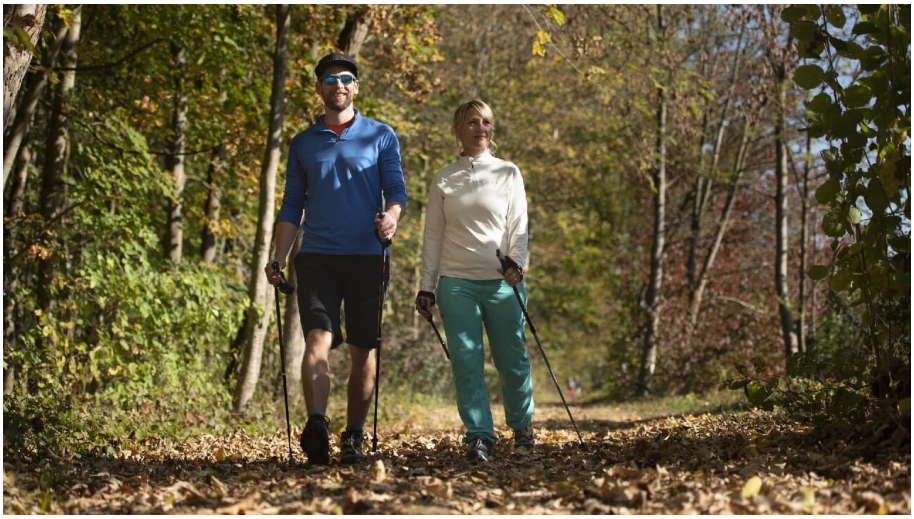
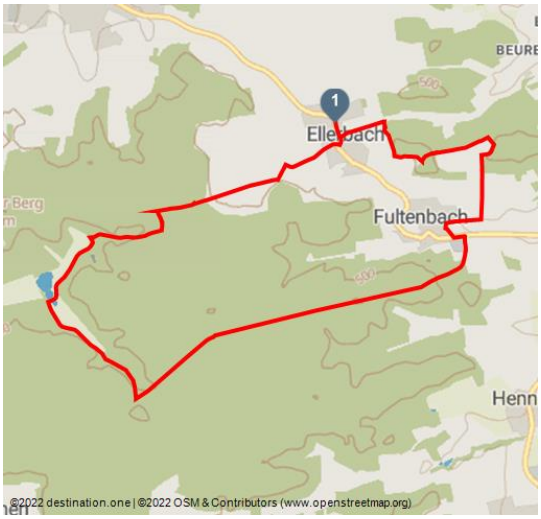
Trail 9 Raiffeisenbank Aschberg - Nordic Walking Holzheim-Ellerbach

Nordicwalken



Nordic Walking - © Jenny Kwittung



Tourdaten:

12,3 km	3 h 17 min	152 m
Distanz	Dauer	Höhenmeter (aufsteigend)
149 m	**522 m**	**450 m**
Höhenmeter (absteigend)	Höchster Punkt	Niedrigster Punkt

Adresse:

89438 Holzheim - Ellerbach

+49 162 / 3301216

https://www.nordic-schwaben.de/

aschbergfuessler@gmx.de

Organisation:

Donautal-Aktiv e.V.

http://www.donautal-aktiv.de/

info@donautal-aktiv.de

Trail 9 des Nordic-Walking-Zentrums Holzheim-Ellerbach

Seit September 2005 steht das E.ON Bayern DSV Nordic Walking Zentrum Holzheim - Ellerbach allen Sportbegeisterten ganzjährig kostenlos zur Verfügung. Alle Strecken sind homogenisiert und zertifiziert. Zudem können die Wege zum Laufen, Wandern und Radfahren genutzt werden.

Mit neun ausgeschilderten Rundkursen für unterschiedliche Anforderungsprofile und einer Gesamtlänge von 60 km bietet das Nordic Walking Zentrum beste Trainingsmöglichkeiten für Einsteiger ebenso wie für leistungssportorientierte Nordic Walker.

Quelle: destination.one

ID: t_100277577

Zuletzt geändert am 19.04.2022, 11:40

Zu einem abwechslungsreichen Training gehören ausgewählte Kräftigungs- und Koordinationsübungen ebenso wie ein spezielles Dehnprogramm für die beanspruchten Muskelgruppen. Ein Ganzkörpertraining das Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit in jeder Trainingseinheit trainiert. Zusätzlich wird durch den Stockeinsatz der Bewegungsapparat entlastet, die Gelenke werden geschont.

Nordic-Walking eignet sich daher bestens für Wiedereinsteiger, Anfänger und Späteinsteiger. Diese Outdoorsportart ist immer und überall individuell durchführbar.

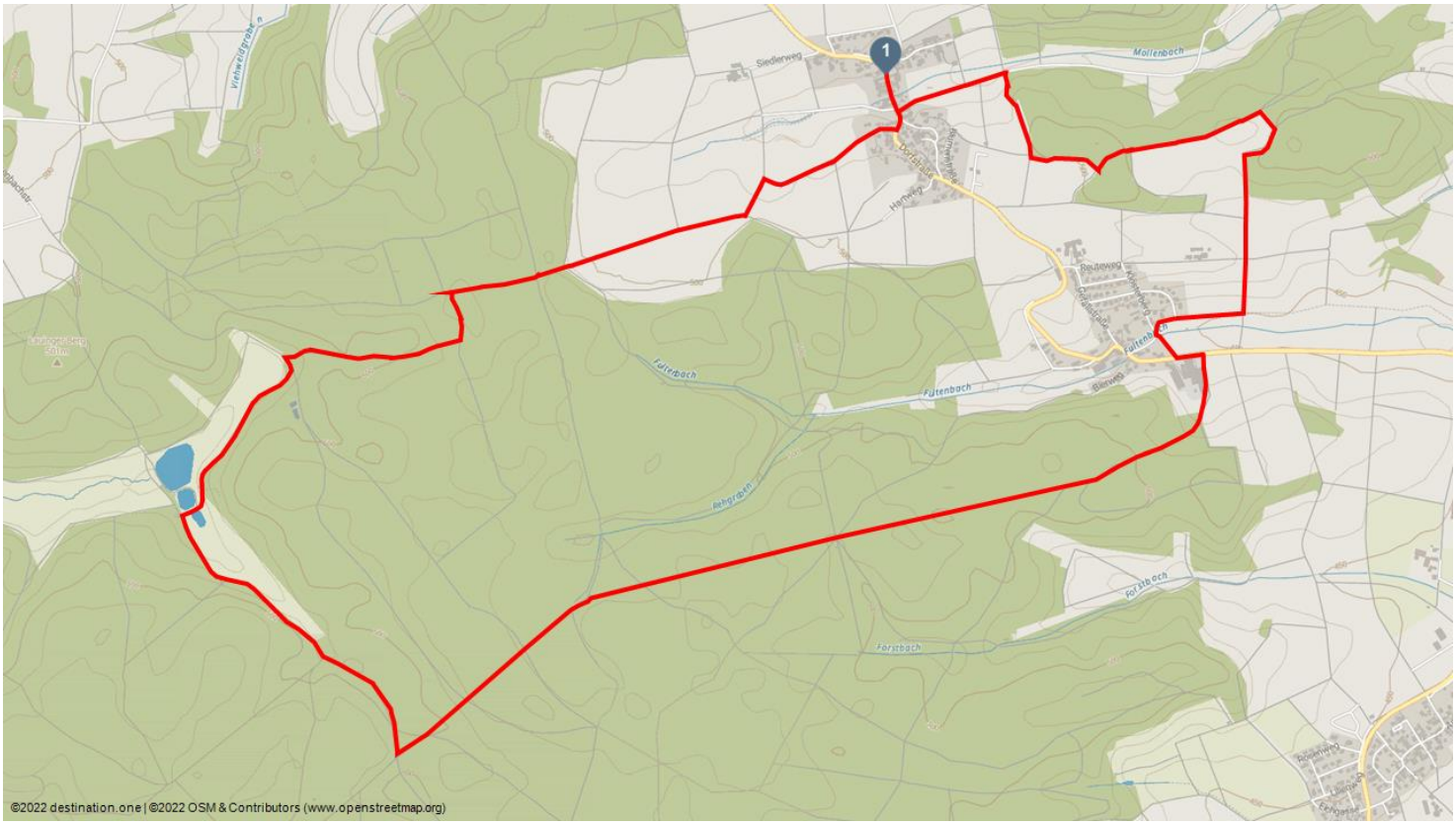
Die Sportart für jedes Alter:
- hält fit und macht Spaß zu jeder Zeit
- schont die Gelenke und erhöht die Beweglichkeit
- stärkt den Organismus und das Immunsystem
- regt die Fettverbrennung an
- hilft Stress abzubauen

Der Trail 9 ist aufgrund seiner Länge von 12,3 km besonders gut für routinierte Nordic-Walker geeignet.

Merkmale:

Informationen
Rundweg, Beschilderung


550 m
525 m
500 m
475 m
450 m
425 m
0 km
2 km
4 km
6 km
8 km
10 km
12 km


1
Siedlerweg
Mollenbach
Hahnweg
Fültenbach
Rehgraben
Forstbach
©2022 destination.one | ©2022 OSM & Contributors (www.openstreetmap.org)