

**Bad Brückenauer Mineralwasser-Trail**  
 Länge: 5,3 km, Höhenmeter: 55  
 Start: Luitpoldpark/Spielbank

Die Strecke führt über die Salinenpromenade entlang der Fränkischen Saale bis kurz vor den Gradierbau. Dort wird die Saale überquert und es geht weiter über die Saale-Aue in den Stadtwald. Nach einem leichten Anstieg führt der ebene Weg zurück über den Schweizerhausweg, der Sie nach einem sanften Abstieg wieder in den Luitpoldpark bringt.

**Haas-Fertigbau-Trail**  
 Länge: 8,5 km, Höhenmeter: 133  
 Start: Luitpoldpark/Spielbank

Die Strecke führt über die Salinenpromenade entlang der Fränkischen Saale bis kurz vor den Gradierbau, wo die Saale überquert wird. Auf der anderen Saalseite geht es weiter entlang des Walds bis zum Altenburger Haus. Dort führt Sie der schattige, jetzt ansteigende Weg links in das malerische Kaskadental. Am Ende queren Sie die Straße und werden durch den Stadtwald, über eine längere Strecke absteigend, zurück zum Schweizerhausweg und in den Luitpoldpark geführt.

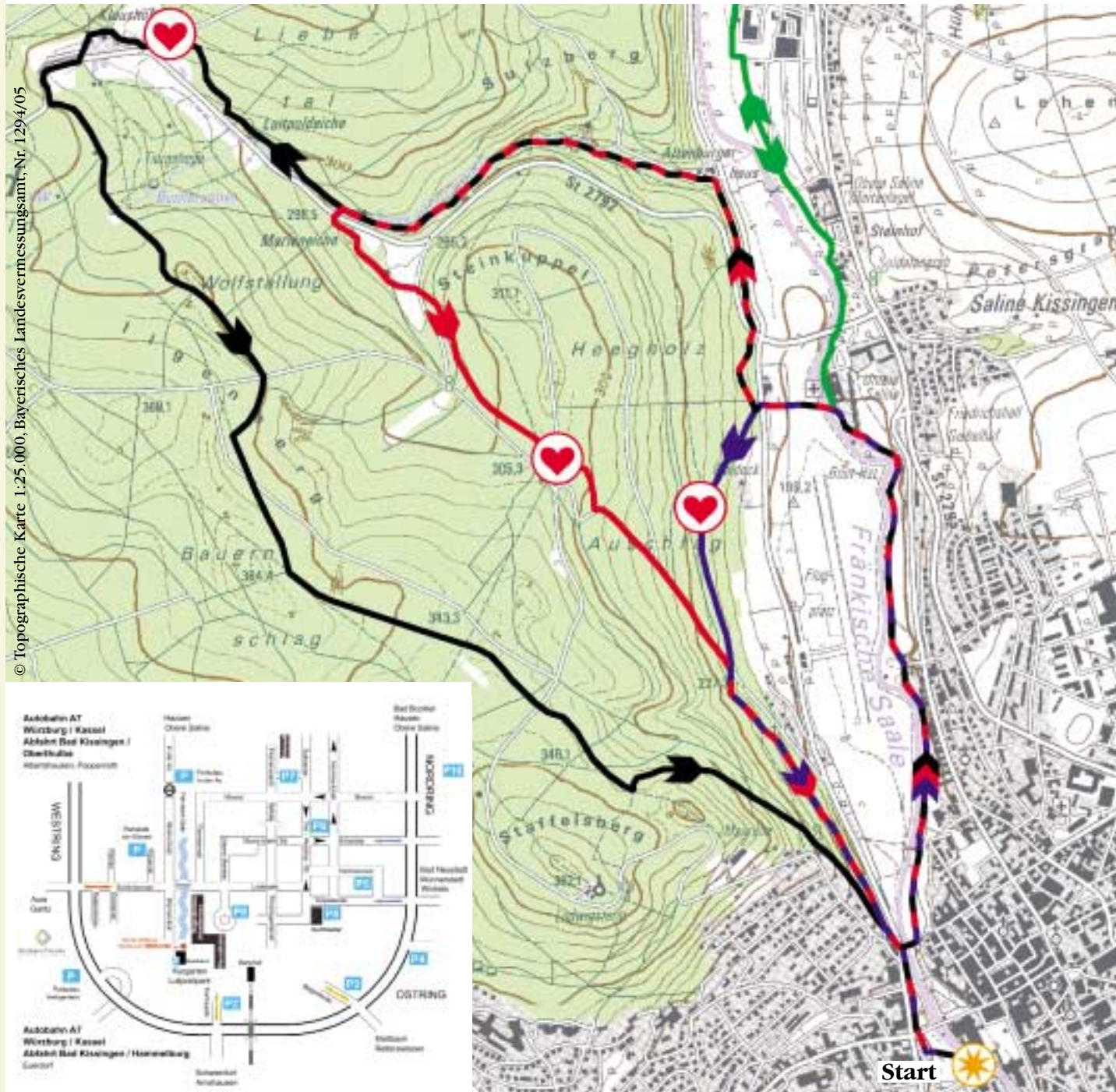
**Bad Kissinger Kur-Molke-Trail**  
 Länge: 11 km, Höhenmeter: 219  
 Start: Luitpoldpark/Spielbank

Das ca. erste Drittel des Kur-Molke-Trails geht, wie die blaue und rote Route, bis zum Ende des Kaskadentals und führt Sie anschließend weiter hinauf bis zum Wildpark Klaushof. Oberhalb des Wildparkgeländes wird die Straße überquert und es geht im schattigen Stadtwald bei nahezu ebener Streckenführung in Richtung Maxruhe. Der letzte Streckenabschnitt führt Sie wieder hinunter zum Schweizerhausweg und in den Luitpoldpark.

**BAD KISSINGER NORDIC WALKING STRECKEN**



Nordic Walking Streckenprofil: TC = Gesamthöhenmeter · HD = Höhendifferenz (höchster zu niedrigster Punkt der Strecke)



© Topographische Karte 1:25.000, Bayerisches Landesvermessungsamt, Nr. 129/4/05

**Informationen/Anmeldung:**  
 Bayer Staatsbad  
 Bad Kissingen GmbH  
 Kur- und Tourist-Information  
 Am Kurgarten 1  
 97688 Bad Kissingen  
 Tel.: 0971 8048-220  
 www.badkissingen.de

**Andrea Kregler**  
 (geprüfte DSV und DNV  
 Nordic Walking Trainerin)  
 Bei ihr direkt auch indivi-  
 duelle Kurse buchbar!  
 Sonnenstraße 2  
 97654 Bastheim  
 Tel.: 09773 5188

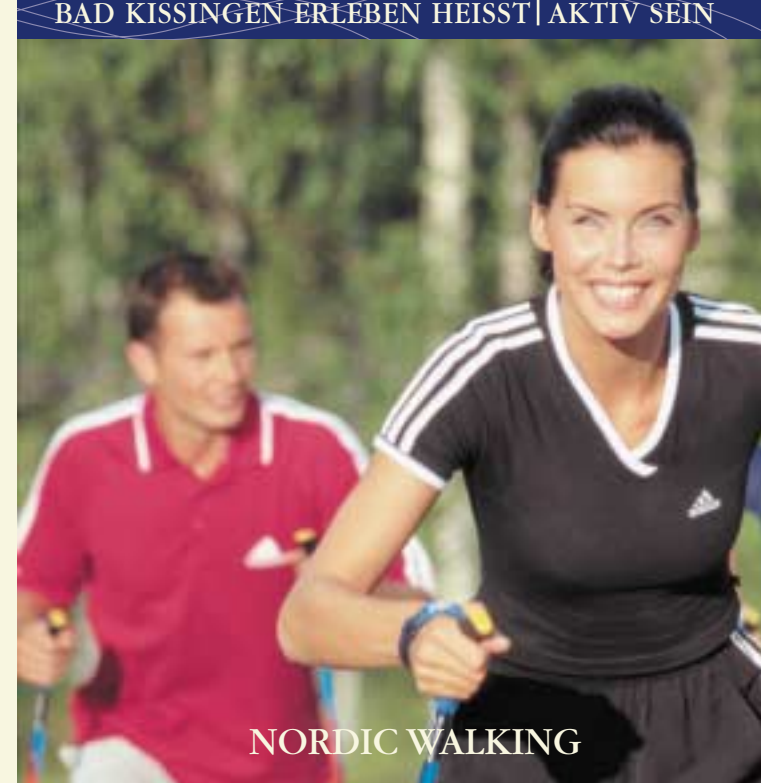
**Müller Sport + Mode**  
 (Fachgeschäft für Sport-  
 equipment und Bekle-  
 dung)  
 Nordic Walking Ausrüstung  
 und Leihstöcke!  
 stellt die Lust auf einen  
 Nordic Walking Urlaub in  
 Bad Kissingen machen.  
 Nutzen Sie bei Interesse  
 unsere kostenlose Hotline  
 0800 9768800.

**Informationen/Anmeldung:**  
 Bayer Staatsbad  
 Bad Kissingen GmbH  
 Kur- und Tourist-Information  
 Am Kurgarten 1  
 97688 Bad Kissingen  
 Tel.: 0971 8048-220  
 www.badkissingen.de

**UNSERE PARTNER**

**BAD KISSINGEN**  
 EIN KÖNIGLICHES VERGNÜGEN

**BAD KISSINGEN ERLEBEN HEISST | AKTIV SEIN**



**NORDIC WALKING**

# Nordic Walking

NORDIC WALKING IN BAD KISSINGEN

RICHTIG NORDIC WALKEN

WARUM NORDIC WALKING ?



## EINE SPORTART FÜR DAS GANZE JAHR

In Bad Kissingen, dem bekanntesten Kurort Deutschlands, inmitten herrlicher Landschaft gelegen, möchten wir Sie einladen, die Welt des Nordic Walking zu begehen. Immer mehr Gesundheitsbewusste sind begeistert: Nordic Walking bietet Bewegungs- und Trainingsformen für jede Alters- und Leistungsklasse.

Das im Mai 2005 neu eröffnete **DSV Nordic Walking aktiv Zentrum Bad Kissingen** bietet mit seinen über 20 ha großen Kur- und Parkanlagen und der landschaftlich reizvollen und abwechslungsreichen Umgebung mit Höhenstrecken und Aussichtspunkten ideale Voraussetzungen, dieser Freizeitaktivität zu folgen. Das DSV Nordic Walking aktiv Zentrum Bad Kissingen ist eines von bundesweit über 100 vom Deutschen Skiverband zertifizierten Zentren.

Drei Strecken mit unterschiedlichen Längen, Höhendifferenzen und Schwierigkeitsstufen für Anfänger und Fortgeschrittene wurden nach den Qualitätskriterien des Deutschen Skiverbandes e.V. und der Deutschen Sporthochschule in Köln entwickelt. Auch ein ausgeschilderter Verbindungsweg zum DSV Nordic Walking Zentrum Bad Bocklet gehört mit zum Programm. Jede Strecke ist einheitlich mit einer Starttafel sowie Strecken- und Stationstafeln beschildert. Gäste und Interessierte können die Walking-Routen unter der Anleitung von Trainern kennen lernen: Hier erfahren Sie alles über die optimale Lauftechnik und das richtige Outfit.

## EFFIZIENT NORDIC WALKING LERNEN

Um die positiven Effekte des Nordic Walking auszuschöpfen, ist eine gute Technik notwendig. Deshalb ist eine individuelle und qualifizierte Betreuung eine wichtige Voraussetzung für ein effektives und erfolgreiches Training. Unser Training in Kleingruppen wird ausschließlich von professionell ausgebildeten DSV Nordic Walking Trainern betreut, die zusätzlich über Grundqualifikationen im Bereich Sport und Gesundheit verfügen.

## NORDIC WALKING KURSANGEBOTE

Wir möchten jedem Nordic Walking Interessierten die Möglichkeit geben, die Sportart kennen zu lernen und bieten deshalb Nordic Walking Kurse an: Anfänger-, Fortgeschrittenen- und Spezialkurse. Sie können bei uns in Form von Trainingseinheiten oder in wöchentlich regelmäßigen Kursen Nordic Walking erlernen. Stöcke können kostenlos ausgeliehen werden. Lernen Sie die Geheimnisse des Nordic Walking kennen, alles über die richtige Ausrüstung und die richtige Lauftechnik!

### \* Nordic Walking Einführungskurs

Dauer: 1 x 1,5 Std.  
mind. 4 Pers.  
max. 12 Pers.  
Kursgebühr: € 9,50  
mit Kurkarte € 8,50

Die Teilnehmer lernen ein effektives Lauftraining mit "Stöcken" kennen. Ein kurzes Aufwärmprogramm, erste Erfahrungen im Umgang mit Nordic Walking Stöcken, Grundlagen der Bewegungsabläufe und ein erstes Lauftraining erwarten Sie.

### \* Nordic Walking Crashkurs

Dauer: 3 x 2 Std.  
mind. 4 Pers.  
max. 12 Pers.  
Kursgebühr: € 65  
mit Kurkarte € 55

Die Teilnehmer erwartet nach der theoretischen Einführung viel Praxis. Einweisung und Anpassung der Stöcke, Umgang mit Nordic Walking Stöcken. Gezielte Technikübungen helfen die Bewegungsabläufe korrekt auszuführen, damit das spätere Training sinnvoll und effektiv betrieben werden kann. Verschiedene Streckenprofile werden abgelaufen, um den richtigen Einsatz der Stöcke je nach Bodenbeschaffenheit zu üben. Funktionelle Gymnastik vor und nach dem Rundgang. Fragen und Tipps zur Ausrüstung werden diskutiert.

### \* Spezialkurs für Fortgeschrittene

Dauer: 5 x 2 Std.  
mind. 4 Pers.  
max. 12 Pers.  
Kursgebühr: € 110  
mit Kurkarte € 95

Treff für fortgeschrittene Nordic Walker jeweils mit Schwerpunkt zur Verbesserung der Lauftechnik, des Einsatzes der Stöcke und zur Steigerung der Kondition. Beinhaltet sind auch spezielle Atemübungen, Umgang mit den Meridianen und weitere Fittesselemente wie z. B. Kneippen und Kräftigung mit Naturgeräten.

## Weitere Nordic Walking Spezialkurse auf Anfrage.

Übrigens: Fragen Sie ihre Krankenkasse nach einem Zuschuss oder Bonus, denn Nordic Walking wird von vielen Krankenkassen gefördert!

### Weitere Informationen und Anmeldung:

Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH  
Kur- und Tourist Information  
Am Kurgarten 1 · 97688 Bad Kissingen  
Tel. 0971 8048 220 · Fax 0971 8048 239  
tourismus@badkissingen.de · www.badkissingen.de



Nordic Walking ist ein revolutionäres Bewegungskonzept mit speziellen Stöcken. Durch den aktiven Einsatz dieser Stöcke wird auch der Oberkörper in das Training mit einbezogen. Nordic Walking ist damit ein ideales Ganzkörpertraining für jeden, der auf schonende Art und Weise seine Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainieren möchte. Nordic Walking ist von der Jahreszeit unabhängig.

## NORDIC WALKING PLUSPUNKTE

- \* Naturerlebnis und Fitness das ganze Jahr
- \* leicht und schnell zu lernen (unter Anleitung)
- \* geeignet für jedes Alter und jede Kondition
- \* Stärkung des Herz-Kreislauf- und Immunsystems
- \* Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Kondition
- \* Kräftigt Schulter-, Arm-, Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur
- \* 40 % - 50 % effektiver als Walking ohne Stöcke
- \* Beansprucht 85 % der gesamten Muskulatur
- \* Entlastet den gesamten Bewegungsapparat um bis zu 30 %, daher optimal bei Übergewicht, Knie- und Rückenproblemen und zur Rehabilitation
- \* Löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- \* Gut für Stressabbau und psychisches Wohlbefinden
- \* Kommunikativer Gruppensport

## EINE SPORTART FÜR JEDERMANN

Ganz egal, ob Sie sich zum sportlichen Einsteiger, Umsteiger oder sogar zum sportlichen Aufsteiger zählen, Nordic Walking ist für jeden geeignet:

- \* Sporeinsteiger oder Sportwiedereinsteiger
- \* Personen mit Muskelverspannungen, Gelenk- und Rückenproblemen
- \* Übergewichtige Personen
- \* Ältere Menschen
- \* Personen mit Herz-Kreislauf-Schwächen
- \* Aktive Sportler sowie Leistungssportler

