

TSB Ehingen Lauftreff



Sportliches Angebot:

- Nordic Walking
- Walking
- Jogging
- Laufvergnügen
 - Vorbereitung zur Teilnahme an Volksläufen bis Marathon
- Betreuung während der Übungseinheiten
- Abnahme von Bonus-Modellen

Durchführung von folgenden Kursen:

- Nordic Walking Schnupperkurs 1 x 1 Std.
 - Nordic Walking Grundkurs 4 x 1,5 Std.
 - Jogging 7 Wochen 2 x 1 Std.
- Termine und Kosten dieser Kurse siehe Infos.

Infos:

Alois Kloker, Tel. 07391-2254
 Norbert Matuschek, Tel. 07391-54360
www.tsg-ehingen-lauftreff.de

Zielgruppen Nordic Walking

Nordic Walking ist für sportliche Neu- und Wiedereinsteiger sowie zur Prävention und Rehabilitation bestens geeignet.

Gesundheitswirkungen:

- Trainiert die aerobe Ausdauer
- Stärkung der Muskulatur
- entlastet den Bewegungsapparat
- verbessert die Herz-Kreislaufleistung
- positiver Einfluß auf die Psyche
- eignet sich für Übergewichtige und ältere Personen

Hinweise zu den Lauftouren:

Die Lauftouren sind teilweise Wendepunktstrecken. Auf befestigten, relativ breiten Waldwegen - je nach Streckenauswahl - in zum Teil hügeligem Gelände führen die Touren ausschließlich im Wald, kurzzeitig am Waldrand entlang Richtung Friedenslinde - Lange Linie.

Die Touren sind ausgeschildert und sollten nicht verlassen werden (Ausnahme bei Besichtigungspunkten). Wenn keine Kennzeichnung durch ein Schild erfolgt, immer auf dem Hauptweg bleiben.

Denken Sie an Ihre Gesundheit und wählen Sie die richtige Tour und Laufgeschwindigkeit nach Ihrem persönlichen Leistungsstand aus. Denken Sie daran - Sie müssen niemandem etwas beweisen. Genießen Sie einfach neben der Bewegung die schöne Natur. Denken Sie bei der Zeiteinteilung auch an den Rückweg. Trinken Sie reichlich, auch wenn Sie noch keinen Durst verspüren.

Impressionen Nordic Walking Tag Ehingen



© Kartematerial (Landesvermessungsamt Baden-Württemberg)
 Az.: 2851.2-D/2304
 © 2008 Stadt Ehingen / 1. Auflage

Impressum
 Herausgeber: Stadt Ehingen (Donau)
 Fotos: Rogge Werbeagentur, Ehingen
 Gestaltung: Rogge Werbeagentur, Ehingen
 Druck: R. le Roux GmbH, Erbach

Information
 Stadt Ehingen (Donau)
 Tourismus
 Marktplatz 1
 89584 Ehingen
 Telefon (07391) 503-216
 Telefax (07391) 503-4216
r.koch@ehingen.de
www.ehingen.de/nw

Ehingen (Donau)



Nordic Walking Park

im Biosphärengebiet Schwäbische Alb



Der Gesundheit zuliebe

Aufwärmen

Durch das Aufwärmen werden Herz-Kreislauf, Atmung, Muskeln, Sehnen und Gelenke auf die nachfolgende Belastung vorbereitet.



Stöcke seitlich vom Körper aufsetzen. Fußspitze hochstellen, Sprunggelenk abwechselnd nach links bzw. rechts kreisen.



Stöcke seitlich vom Körper aufsetzen, Knie leicht gebeugt, nach links bzw. rechts kreisen.



Stöcke seitlich vom Körper aufsetzen, abwechselnd ein Bein locker vor- und zurückschwingen.



Knie leicht beugen, Arme mit den Stöcken diagonal nach vorne bzw. hinten schwingen, Knie federn leicht mit.



Stöcke auf die Schultern legen, Rotation des Rumpfes nach links bzw. rechts.



Stöcke sind locker in der Hand, Schultern versetzt kreisen nach vorn bzw. hinten.

Kräftigung und Koordination

Jede dieser Übungen nur im aufgewärmten Zustand durchführen. Die Übungsdauer sollte 15 - 20 Sekunden je Übungsvariante betragen (ca. 7 mal langsam ein- und ausatmen).



Beide Knie leicht gebeugt, Stöcke bei ausgestreckten Armen über dem Kopf greifen.



Große Schrittstellung, vorderes Bein ist das Standbein, Laufen auf der Ferse, hinteres Bein ist das Spielbein laufen auf dem Vorderfuß, Standbein links rechter Arm vorn, linker Arm hinten.



Stock auf der Handinnenfläche balancieren, Schwierigkeitsgrad erhöhen, abwechselnd auf einem Bein stehen.



Partner in Schrittstellung hintereinander, Partner 1 greift Stöcke über dem Kopf, Partner 2 greift Stöcke schulterbreit, Partner 1 zieht Unterarm in Streckung, Partner 2 zieht dagegen.



Bei leicht gebeugtem Knie auf einem Bein stehen. Erhöhte Schwierigkeit bei Durchführung der Übung mit geschlossenen Augen.



Stöcke vor dem Körper aufsetzen, Oberkörper ist nach vorn gebeugt, ein Bein wird nach hinten-oben gestreckt, das Knie ist dabei nach oben gebeugt.

Abwärmen

Nach der Belastung wird das Herz-Kreislauf-System in den Normalzustand zurückversetzt. Die angespannten Muskeln werden gelockert.



Rechte Hand umgreift rechtes Fußgelenk und umgekehrt, die Ferse zum Gesäß hochziehen, Becken dabei nach vorne schieben.



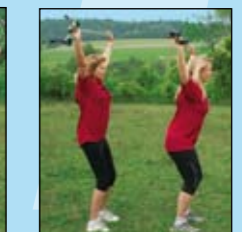
Stöcke seitlich vom Körper aufsetzen, im Kniestand auf einem Bein wird der vordere Fuß mit der ganzen Fußsohle und dem ganzen Gewicht aufgesetzt.



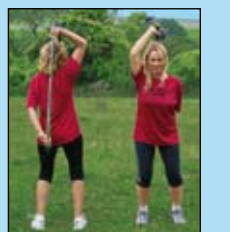
Stöcke seitlich vom Körper aufsetzen, Schrittstellung, wobei das hintere Bein gebeugt ist und das vordere im Kniegelenk gestreckt, Fußspitze hochziehen.



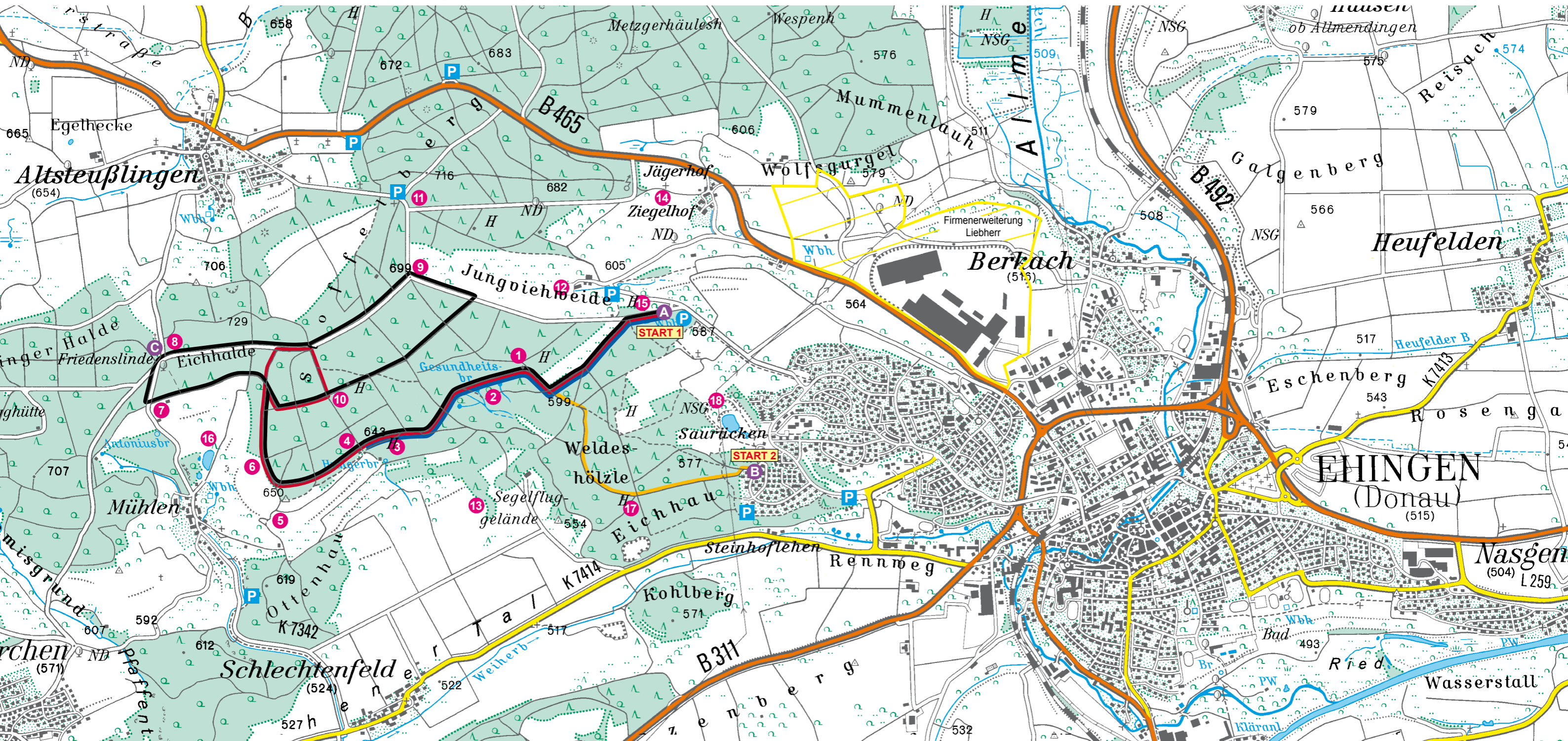
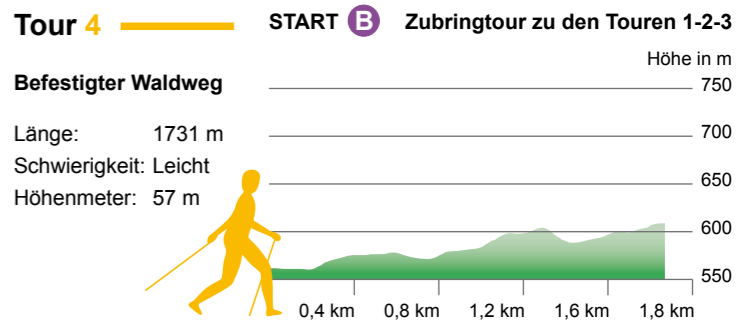
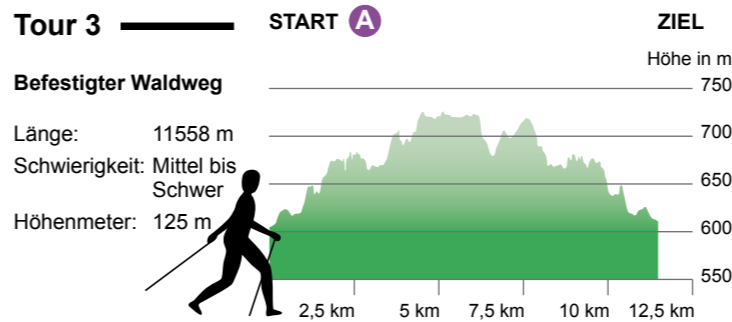
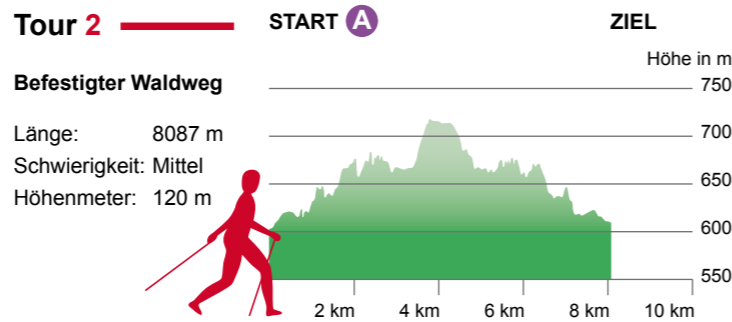
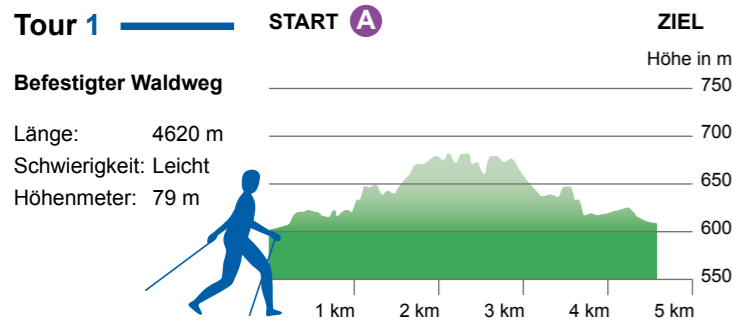
Eine Hand greift über den Kopf und zieht diesen vorsichtig zur Gegenseite, Kopf dagegen halten. Die andere Hand hält die Stöcke und schiebt Richtung Fuß.



Stöcke über dem Kopf greifen, Arme langsam nach hinten oben führen und halten, Ellenbogen strecken.



Die rechte Hand greift den Stock unter dem Griff, die linke Hand zieht den Stock nach unten, Spannung halten.



- Beschreibung**
- A** Start und Ziel Tour 1-2-3
 - B** Start und Ziel Tour 4
 - C** Einstieg Friedenslinde

- 1** Eschenbachhütte
- 2** Gesundheitsbrunnele
- 3** Hungerbrunnele
- 4** Rothäulehütte (Wendepunkt Tour 1)
- 5** Aussichtspunkt
- 6** Bussenblick
- 7** Aussichtspunkt Mühlen
- 8** Friedenslinde
- 9** Aussichtspunkt Richtung Stadt

- 10** Alterhauhütte
- 11** Käppele
- 12** Reithalle
- 13** Segelfluggelände
- 14** Schullandheim Jägerhof
- 15** Lehrbienenstand
- 16** Mühlen Wildgehege
- 17** Scherlenhütte
- 18** Blauer Steinbruch

Beschilderung

Die Strecken sind mit unseren speziellen Nordic-Walking-Schildern versehen.

Diese sind in vier Kategorien mit verschiedenen Längen eingeteilt:

- Tour 1 (blau) – leichte Strecke in meist ebenem Gelände, Länge 4,6 km
- Tour 2 (rot) – Strecke mit leichten Anstiegen, Länge 8,1 km
- Tour 3 (schwarz) – Strecke mit kräftigeren Anstiegen, Länge 11,6 km
- Tour 4 (orange) – Strecke mit leichten Anstiegen, 3,4 km (Zubringtour zu den Touren 1-2-3)

Auszug aus der Zeichenerklärung

Verkehrsnetz

- Bundesstraße bzw. Hauptstraße
- Nebenstraße
- Befestigter Fahrweg
- Wirtschaftsweg

Freizeit- und Erholungseinrichtungen

- P** Parkplatz
- P** Wanderparkplatz mit Orientierungstafel und Rundwanderungen

Grundlage Maßstab 1:25 000 (4 cm der Karte = 1000 m der Natur)

500 m 0 500 m 1000 m 1500 m

Grundlage: Topographische Karte 1:25 000 Baden-Württemberg, © Landesvermessungsamt Baden-Württemberg (www.lv-bw.de), vom 27.11.06, Az.: 2851.2-D/2304.