Anreise

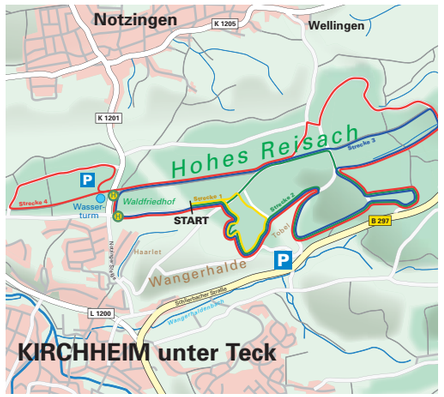
S-Bahn
S-Bahnverbindung **S1** Stuttgart - Plochingen - Wendlingen - Kirchheim unter Teck

Busverbindung
Bus 168 Kirchheim unter Teck - Wernau, Haltestelle Waldfriedhof
Bus 144 Kirchheim unter Teck - Plochingen, Haltestelle Brahmsstrasse

PKW
A8 Stuttgart-München, Ausfahrt Kirchheim-Teck Ost, B 297 Richtung Göppingen, am Kreisverkehr B 297 folgen, dann links in die Wangerhaldenstraße, anschließend rechts in die Notzinger Straße

Essen & Trinken

Dreikönigskeller, Beethovenstraße 3
07021 32 25
Waldheim, Am Hohenreisach, 07021 62 61



Konzeption & Gestaltung: www.bzweic.de, Fotografie: Stadt Kirchheim unter Teck, Leki/Torsten Wenzler, www.fotolia.de

Kirchheim-Info

Stadt Kirchheim unter Teck
Max-Eyth-Straße 15
73230 Kirchheim unter Teck
Tel. 07021 30 27
Fax 07021 48 05 38
E-Mail tourist@kirchheim-teck.de
www.kirchheim-teck.de

Unser Service für Tipps, Touren & Termine

Stadtprospekte, GPS-geführte Rad- und Wandertouren, Gastgeberverzeichnis, Stadtführungen, Besuchsprogramme, Veranstaltungskalender, Freizeittipps und Prospekte für Kirchheim, Teck-Neuffen, die Region Stuttgart und Schwäbische Alb.

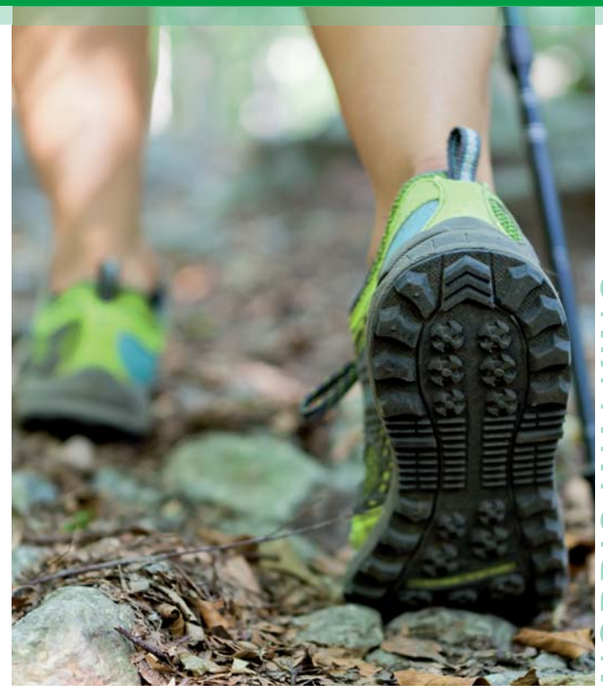
Mo – Fr
09:30 Uhr – 12:00 Uhr
15:00 Uhr – 17:30 Uhr
Sa
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Region Stuttgart spricht für sich

DER ALBTRAUF

Deutsche Fachwerk Straße

KIRCHHEIM UNTER TECK



NORDIC-WALKING

NATURENTDECKEN NR. 1

Nordic-Walking

im Kirchheimer Bergwald

1 Für Einsteiger & Könner

2 Geprüfte Übungen

3 Hilfreiche Tipps & Tricks

4 Konkrete Anleitungen

NATURENTDECKEN NR. 1

Nordic-Walking

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining, das seine Ursprünge in Finnland hat. Skilangläufer nutzen diese Art des Trainings, um auch im Sommer die Oberkörpermuskulatur zu kräftigen. Um ein optimales Training zu erreichen, ist es zunächst wichtig, die Technik korrekt zu erlernen.
Ein erstes Kennenlernen ermöglichen wir Ihnen auf unserem Nordic Walking- Lehrpfad. Dort erhalten Einsteiger Tipps und Tricks zur optimalen Ausführung. Auch Fortgeschrittene kommen voll auf Ihre Kosten: Drei verschiedene ausgeschilderte Strecken lassen jedes „Nordic Walking-Herz" höher schlagen.

Sie halten das erste Mal einen Nordic Walking-Stock in der Hand oder sind schon lange dabei, wissen aber nicht, ob Ihre Technik noch stimmt? Dann sind Sie hier genau richtig. Auf unserem Nordic Walking-Lehrpfad erhalten Sie eine Einführung und hilfreiche Tipps und Tricks.

Besonders Einsteigern und Wiedereinsteigern empfehlen wir prinzipiell, vor Aufnahme des Trainings einen Arzt zu konsultieren. Vorsicht ist besonders bei folgenden Erkrankungen geboten:

- Herz-Kreislauf-System
- Diabetes
- Bluthochdruck
- orthopädische Probleme

In diesem Fall ist die Rücksprache mit dem Arzt zwingend erforderlich. Bei Schwindel oder Unwohlsein ist die Belastung sofort abzubrechen. Prinzipiell gilt: Die Absolvierung der Nordic Walking-Strecken erfolgt auf eigene Gefahr.

Station 1: Aufwärmen

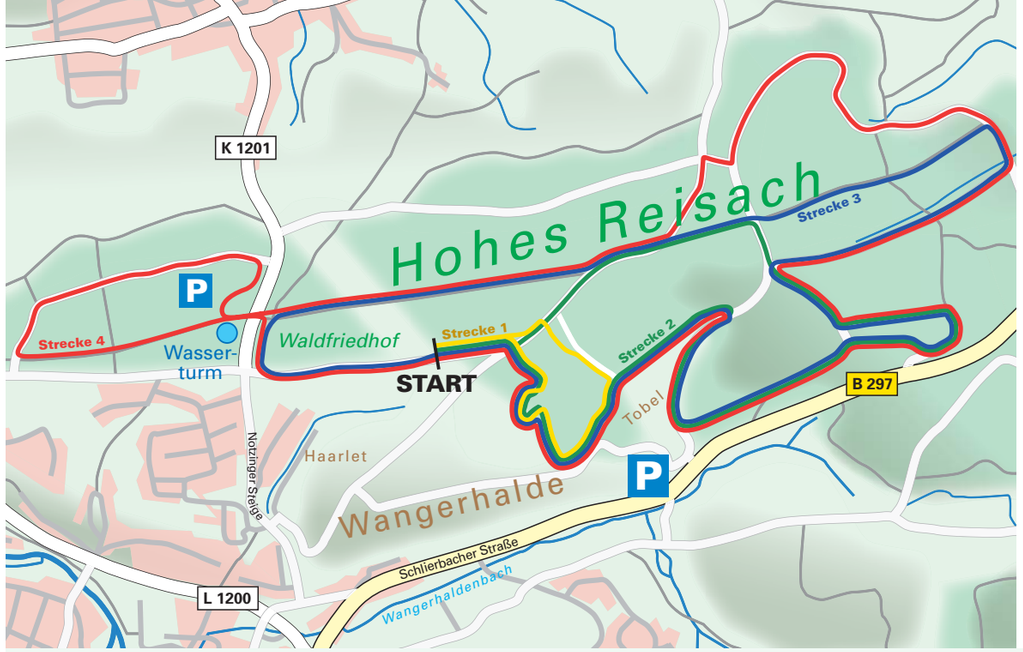
Das Aufwärmen dient dazu, auf die folgende Belastung vorzubereiten: Das Herz-Kreislauf-System wird angekurbelt, die Durchblutung verbessert und die Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Durch moderate Bewegung wird vermehrt Gelenkflüssigkeit produziert, eine Grundvoraussetzung zum Schutz unserer Gelenke. Auch die Psyche wird vorbereitet, die Motivation steigt. Daneben verbessert sich auch die Reaktionsfähigkeit - Stürzen und Verletzungen wird vorgebeugt.

Station 2: Koordination

In unserem oft bewegungsarmen Alltag gibt es immer weniger Reize und Herausforderungen an unseren Körper. Verschiedene Situationen (z.B. rechtzeitig reagieren können, das Gleichgewicht halten, mehrere Dinge gleichzeitig erledigen … aber auch Nordic Walking) erfordern allerdings ein optimales Zusammenspiel aller daran beteiligter Sinnesorgane, Gelenke und Muskeln. Dazu wird empfohlen, die Koordination, und damit unter anderem das Zusammenspiel der Muskeln, zu verbessern. Dies gelingt mit einfachen, aber effektiven Übungen.

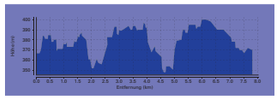
Station 3: Fit nach Maß

Eine regelmäßige Kontrolle der Herzfrequenz ermöglicht ein optimales Nordic Walking-Training. Um Überanstrengung zu vermeiden und gewünschte, positive Auswirkungen zu erreichen, ist es sinnvoll, auch während des Trainings die Belastungsintensität zu kontrollieren. Für gesunde Personen wird empfohlen, sich in einem Bereich von 60-70% der maximalen Herzfrequenzzone zu bewegen.

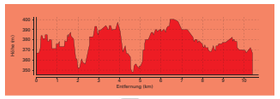


Kirchheimer Aufwärmrunde
1,8 km

AOK-Feierabendtour
4,8 km



Intersport-Räpple-Schleife
7,8 km



LEKI Trigger Loop
10,4 km

NATURENTDECKEN NR. 1

Station 4: Lockerungsübungen

„Greifen und Öffnen der Hand“: Um eine Entspannung der Armmuskulatur und Schulterpartie zu erwirken, werden die Finger nach dem Armschwung nach hinten geöffnet. Das Schlaufensystem verhindert ein Verlieren des Stockes.

Station 5: Dehnen

Der regenerative Effekt beruht in erster Linie auf einer psychischen Entspannung. Daher wird empfohlen, die Übungen im Anschluss an eine Belastung durchzuführen.
Besser ist dann ein dynamisches Dehnen, das heißt: Die Position einnehmen, innerhalb der Dehnposition langsame, ganz kleine Bewegungen durchführen. Insgesamt verbessert ein Dehnprogramm die Beweglichkeit, es sollte also Bestandteil des Trainingsprogrammes sein.
ACHTUNG: Bei Verletzungen und Muskelkater wird das Dehnen nicht empfohlen.

Station 6: Glückwunsch

Sollte ein Baustein nicht gleich umgesetzt werden können, wiederholen Sie einfach wieder einen Schritt. Übrigens: Mehr Zeit für die Bewegungsausführung bleibt bei einem federnden dynamischen Gang bei angepasster Schrittlänge. Um die Technik zu automatisieren, kommt es vor allem auf eines an: Üben – üben – üben.