



Positive Effekte des Nordic Walkings

- + Enorm hoher Energieverbrauch aufgrund hoher Muskelbeteiligung (90 %, also ca. 600 Muskeln)
- + 40–50 % mehr Beanspruchung als beim Walken
- + Entlastung des Bewegungsapparates bis 30 %
- + Steigerung der Sauerstoffversorgung
- + Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- + Lösung von Muskelverspannungen im Nacken und in der Schulterregion
- + Abbau von Stresshormonen
- + Stärkung des Immunsystems
- + Hoher Spaßfaktor durch Sport in der Gruppe
- + Geringe Hemmschwelle, da schnell erlernbar und überall ausführbar
- + Passende Trainingsmethoden für alle Sporttypen und alle Altersgruppen
- + Empfohlen auch für Personen mit Stoffwechselerkrankungen (Diabetes), Herz-/Kreislaufkrankungen, Gelenk- oder Wirbelsäulenproblemen, Übergewicht u.a.
- + Ganzjährig individuell zu betreiben
- + **Kombinierbar mit vielen NETTen Angeboten**



Warum Nordic Walking?

Ursprünglich als Sommertraining der finnischen Top-Athleten im Langlauf, Biathlon und der Nordischen Kombination bekannt geworden, erfährt dieser Breitensport auch hierzulande immer mehr Zuspruch. Nordic Walking ist also Skilanglauf ohne Ski. Die Fitnessmethode für Jung und Alt ist an Effektivität kaum zu überbieten und macht auch noch großen Spaß. Die richtige Stocklänge entspricht dem Stock-Schlaufenausgang in Höhe des Bauchnabels.

Nordic Walking Grundtechnik

ALFA*-Technik lt. INFO**



ALFA-Technik* Nordic Walking	Die 4 Phasen der Fuß/Hand Bewegung	Die 7-Steps Lernmethode
A: Aufrecht L: Langer Arm F: Flacher Stock A: Angepasste Schrittlänge	T: Tasten B: Belasten K: Kontrollieren H: Halten	1: Kennenlernen 2: Loslassen 3: Greifen und loslassen 4: Aufrichten 5: Bewegungsspielräume 6: aktive Fußarbeit 7: ALFA-Technik

Quelle: DVD „World of Nordic Fitness“ - bei uns erhältlich.

Fotos:
Ulrich Siewers
Dieter Bollmann
Gerd Uhren
Patrick Küpper



www.gruencard.de



Unsere NETten Instruktoren freuen sich auf Sie!

NORDIC FITNESS PARK Ahr Rhein Eifel

- Eröffnet am 15. März 2003 in Bad Neuenahr-Ahrweiler
- Größter Nordic Fitness Park Europas
- Aktuell 15 verschiedene Parcours mit je 4 bis 6 Strecken
- Regional über 1.000 km ausgewiesene Strecken
- Umfangreiches Kursangebot für Einsteiger, Fortgeschrittene, leistungsorientierte Sportler, Reha-Patienten und Prävention
- Individuelle Kursprogramme für Gruppen, Firmen, Hotels, Kliniken, Institutionen oder Vereine
- Mehrtagespauschalen „Mit Spaß zur Gesundheit“
- Betriebsprävention und Intensivkurse nach Absprache



Am Startpunkt der Parcours befinden sich Informationstafeln mit nützlichen Trainingsinformationen, Streckenverläufen und Höhenprofilen. Die Ausschilderung spricht bewusst auch Läufer, Walker und Wanderer an.

Das Streckennetz ist mit übersichtlichen Richtungs- und Entfernungsschildern ausgestattet. An verschiedenen Streckenpunkten befinden sich zudem Hinweisschilder mit funktionellen Übungen zur Abrundung der Trainingseinheiten.

Gesundheits- und Fitnessregion

Nordic Walking Wochenend-Arrangement und individuelle Urlaubsreisen.



Weitere Informationen erhalten Sie beim
Ahrtal-Tourismus Bad Neuenahr-Ahrweiler e.V.:
Tel.: (02641) 9171-0 · Fax: (02641) 9171-51
info@ahrtaltourismus.de · www.ahrtaltourismus.de

Schnupperkurs (1 Einheit, 120 Min.)
Für Einsteiger, Samstags, 11.00 Uhr

€ 15,-*

Basiskurs (2 Einheiten, je 120 Min.)
Für Anfänger, Sa. u. So. jeweils 11.00 Uhr

€ 25,-*

Personalkurs (1 Einheit, 120 Min.)

Für Anfänger oder Fortgeschrittene, Termine nach Vereinbarung
1 Person € 50,-** 2-3 Personen € 70,-**

Individuelle Kurse für Gruppen, Firmen, Hotels, Kliniken, Institutionen oder Vereine: Gerne vereinbaren wir mit Ihnen Termine für selbst gestaltete Kursprogramme oder Halbtags- bzw. Ganztagsseminare und mehrtägige Pauschalarrangements.

Unser auf alle Zielgruppen abgestimmtes Kursangebot wird von den Krankenkassen gefördert. Durch unsere Zertifizierung bei den Krankenversicherungen ist eine bis zu 100%ige Kostenersatzung möglich.

*Anmeldung bis 2 Stunden vorher **Anmeldung bis 2 Tage vorher



www.nordic-fitness-park.com

PRÄFIT
NETT GmbH

INTERSPORT
NETT

Bahnhofstr. 12 · 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Tel.: 02641 - 9700-0 · Fax: 02641 - 9700-97
www.sport-nett.com · praefit@sport-nett.com

Nordic Fitness Park

Ahr Rhein Eifel



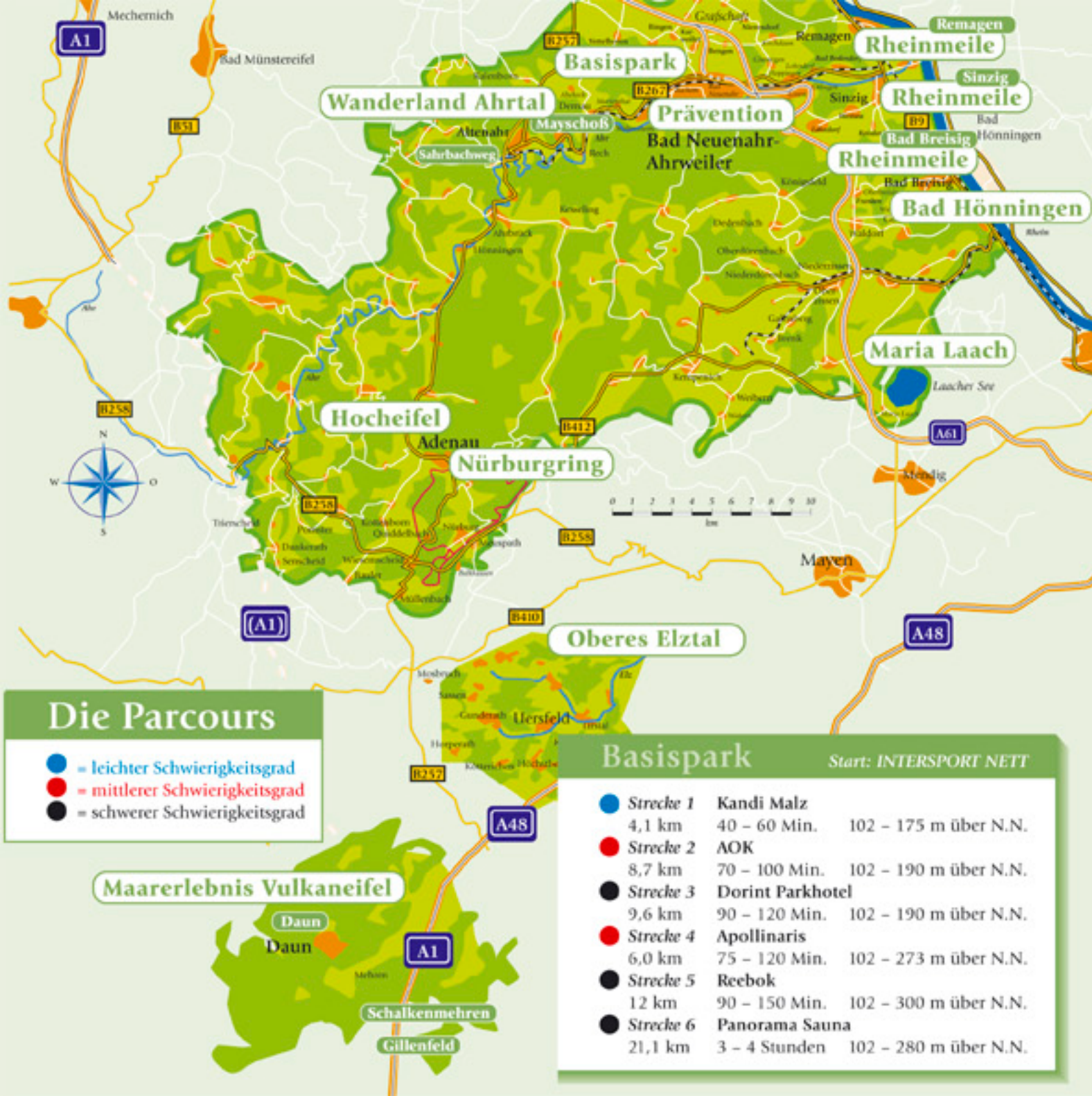
www.nordic-fitness-park.com · www.wohlsein365.de

Bewegung · Ernährung · Erholung

INTERSPORT
NETT



Familie Kühnel
Telefon: 0 26 43 / 69 05
www.camping-denntal.de



Prävention

Start: Ahr-Thermen

- Strecke 1 Villa Sibilla
4,80 km 45 – 65 Min. 86 – 95 m über N.N.
- Strecke 2 Royal Spas Start: Paradieswiese
6,0 km 55 – 80 Min. 230 – 367 m über N.N.
- Strecke 3 Sinfonie der Sinne
6,3 km 60 – 90 Min. 87 – 329 m über N.N.
- Strecke 4 NIKE
7,5 km 70 – 100 Min. 88 – 252 m über N.N.
- Strecke 5 Ahr-Thermen
10,9 km 90 – 150 Min. 80 – 367 m über N.N.

Oberes Elztal

Start: Uersfeld, Parkplatz Orisingang

- Strecke 1 Elektro Weber & Gilles
6,0 km 55 – 90 Min. 390 – 475 m über N.N.
- Strecke 2 Ferienwohnung Ritter
6,4 km 60 – 100 Min. 420 – 525 m über N.N.
- Strecke 3 RWE
8,6 km 90 – 125 Min. 390 – 515 m über N.N.
- Strecke 4 Restaurant-Cafe Im Poststübchen
9,4 km 100 – 125 Min. 420 – 535 m über N.N.
- Strecke 5 Center Parcs Park Heilbachsee
12,4 km 125 – 170 Min. 410 – 565 m über N.N.
- Strecke 6 Zimmerei und Sägewerk Bons
14,5 km 135 – 180 Min. 420 – 565 m über N.N.
- Strecke 7 Gewerbe- u. Fremdenverkehrsverein
Uersfeld und Umgebung
21,1 km 3 – 4 Stunden 390 – 565 m über N.N.

Hocheifel

Start: Reithalle Adenau

- Strecke 1 EVM
4,2 km 40 – 60 Min. 371 – 462 m über N.N.
- Strecke 2 Tourismusverein Hocheifel
4,8 km 45 – 70 Min. 371 – 479 m über N.N.
- Strecke 3 Landhaus Sonnenhof
6,3 km 60 – 80 Min. 371 – 480 m über N.N.
- Strecke 4 Gewerbeverein Adenau
7,0 km 70 – 100 Min. 371 – 476 m über N.N.

Rheinmeile aktiv

Remagen Start: Parkplatz Reisberg

- Strecke 1 Clinic Dr. Wessely
2,9 km 25 – 40 Min. 185 – 191 m über N.N.
- Strecke 2 Body Med
5,4 km 60 – 90 Min. 148 – 191 m über N.N.
- Strecke 3 Toom Baumarkt (Start: Bahnhof Remagen)
8,5 km 90 – 120 Min. 64 – 210 m über N.N.

Sinzig Start: Kurpark Bad Bodendorf

- Strecke 4 Maranatha
3,3 km 40 – 60 Min. 64 – 68 m über N.N.
- Strecke 5 Sinziger
5,5 km 60 – 90 Min. 68 – 233 m über N.N.
- Strecke 6 MaraVilla
8,3 km 90 – 120 Min. 68 – 234 m über N.N.

Bad Breisig Start: Parkplatz Mönchsheide

- Strecke 7 Römer-Therme
4,5 km 50 – 65 Min. 200 – 214 m über N.N.
- Strecke 8 Hotel Vier Jahreszeiten
6,6 km 60 – 80 Min. 84 – 206 m über N.N.
- Strecke 9 Kurhotel Bad Breisig Start: Römer-Thermen
10,7 km 90 – 120 Min. 61 – 208 m über N.N.
- Strecke 10 Rheinmeile aktiv, Schloss Ahrenthal,
Pinger Hotels Start: Remagen
21,1 km 4 – 6 Stunden 64 – 243 m über N.N.

Bad Honningen

Start 1: Schloss Arenfels
Start 2: Kristall Rheinpark Therme

- Strecke 1 Bad Honningen Start 1
3,2 km 45 – 60 Min. 108 – 200 m über N.N.
- Strecke 2 Kristall Rheinpark-Therme Start 2
5 km 50 – 65 Min. 50 – 128 m über N.N.
- Strecke 3 Verkehrs- und Verschönerungsverein
e.V. Bad Honningen Start 2
7 km 90 – 120 Min. 50 – 189 m über N.N.
- Strecke 4 AOK - Die Gesundheitskasse Start 1
10 km 100 – 130 Min. 93 – 222 m über N.N.
- Strecke 5 Betula Start 1
15 km 130 – 180 Min. 80 – 252 m über N.N.
- Strecke 6 Artus Start 2
21,1 km 3 – 4 Stunden 58 – 252 m über N.N.

Maria Laach

Start: Seehotel Maria Laach

- Strecke 1 Seehotel Maria Laach
4,1 km 45 – 60 Min. 280 – 327 m über N.N.
- Strecke 2 IKK impuls
5 km 50 – 65 Min. 286 – 396 m über N.N.
- Strecke 3 Kreissparkasse
8,2 km 90 – 120 Min. 267 – 290 m über N.N.
- Strecke 4 Rhodius
10 km 100 – 130 Min. 259 – 401 m über N.N.
- Strecke 5 Kandi Malz
15 km 130 – 180 Min. 286 – 402 m über N.N.
- Strecke 6 Krupp Medienzentrum
21,1 km 3 – 4 Stunden 260 – 433 m über N.N.

Nürburgring

Start: Erlebniswelt Nürburgring

- Strecke 1 Barmer
4,3 km 45 – 60 Min. 576 – 633 m über N.N.
- Strecke 2 Bike World Nürburgring
5 km 50 – 65 Min. 553 – 621 m über N.N.
- Strecke 3 Plachner Verlag
8,2 km 90 – 120 Min. 474 – 621 m über N.N.
- Strecke 4 Walter Bell
10 km 100 – 130 Min. 419 – 631 m über N.N.
- Strecke 5 Sigma Sport
15 km 130 – 180 Min. 346 – 641 m über N.N.
- Strecke 6 Adidas
21 km 3 – 6 Stunden 338 – 621 m über N.N.

Wanderland Ahrtal

Start: Bhf. Mayschoß

- Strecke 11 Bahnsteig 1
5 km 45 – 65 Min. 157 – 222 m über N.N.
- Strecke 12 Winzergenossenschaft Mayschoß-Altenahr
8 km 60 – 90 Min. 132 – 234 m über N.N.
- Strecke 13 Weingut Meyer-Näkel
10 km 100 – 130 Min. 123 – 219 m über N.N.
- Strecke 14 Hotel Kalenborner Höhe
14,2 km 130 – 180 Min. 132 – 349 m über N.N.
- Strecke 15 Jagdhaus Rech
15 km 130 – 180 Min. 139 – 515 m über N.N.
- Strecke 16 Verbandsgemeinde Altenahr
21,1 km 3 – 6 Stunden 122 – 367 m über N.N.

Maarerlebnis Vulkaneifel

Daun Start: Kurpark Daun

- Strecke 11 Hotel Panorama
4,3 km 40 – 60 Min. 366 – 477 m über N.N.
- Strecke 12 Jugendherberge Daun
7 km 60 – 80 Min. 369 – 500 m über N.N.
- Strecke 13 Dauner Sprudel
8,1 km 70 – 100 Min. 369 – 525 m über N.N.
- Strecke 14 Dorint Hotel
10 km 100 – 130 Min. 366 – 496 m über N.N.
- Strecke 15 AOK
21,1 km 3 – 4 Stunden 367 – 508 m über N.N.
- Strecke 16 Intersport Pfister
42,2 km 7 – 10 Stunden 368 – 553 m über N.N.

Schalkenmehren Start: Tourist-Information

- Strecke 21 Cafe Maarblick
4 km 40 – 60 Min. 424 – 497 m über N.N.
- Strecke 22 Haus der Gesundheit
6,5 km 60 – 80 Min. 424 – 535 m über N.N.
- Strecke 23 Sport Leder Lehnen
8 km 70 – 100 Min. 409 – 482 m über N.N.
- Strecke 24 Wohlfühl-Hotel Michels
10,7 km 100 – 130 Min. 398 – 450 m über N.N.
- Strecke 25 EVM
16,5 km 130 – 180 Min. 406 – 558 m über N.N.
- Strecke 26 Eifel Ballooning
21,1 km 3 – 4 Stunden 399 – 558 m über N.N.

Gillenfeld Start: Tourist-Information

- Strecke 31 Ferienregion Daun
5 km 40 – 60 Min. 394 – 457 m über N.N.
- Strecke 32 J. Minninger
5,2 km 40 – 60 Min. 395 – 452 m über N.N.
- Strecke 33 Forum Daun
10 km 90 – 140 Min. 339 – 446 m über N.N.
- Strecke 34 Villa Maare
12,3 km 100 – 130 Min. 393 – 472 m über N.N.
- Strecke 35 Gillenfelder Hof
15 km 130 – 180 Min. 369 – 461 m über N.N.
- Strecke 36 Nordic Walking Schule Vulkaneifel
21,1 km 3 – 4 Stunden 374 – 454 m über N.N.