

# Nordic-Walking



Nordic-Walking ist eine Ausdauersportart, die ein Ganzkörper-Konditionstraining im Outdoorbereich zulässt. Durch den Einsatz von Spezialstöcken lässt sich das Training deutlich effizienter gestalten als beim klassischen Walking.

## Medizinische Aspekte des Nordic-Walking

- Gleichmäßige Belastung der Arm-, Schulter- und Wirbelsäulenmuskulatur, was bei einer aktiven Bewegungstherapie zur Besserung bei schmerzhaften Verspannungen führen kann
- Verbesserung von Venenleiden durch die Kräftigung der Beinmuskulatur
- Entlastung der Hüft-, Knie- und Fußgelenke bei arthrotischen Beschwerden und nach Gelenk- und Hüftoperationen
- Ausdauertraining als ideale Bewegungstherapie für Menschen mit Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden
- Größere Gangsicherheit bei älteren Menschen, wenn das Gleichgewichtsgefühl geringer wird

## Weitere Vorteile des Nordic-Walking

- Erweitert Walking um die Variante des Oberkörpertrainings und ist somit 40 bis 50 % effektiver als das gewöhnliche Walking
- Nordic-Walking entlastet die Wirbelsäule und senkt die Belastung der Beingelenke
- Schonung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke sowie Schonung des Muskel-Sehnen-Apparates
- Unterstützt eine aufrechte und stabile Körperhaltung, erleichtert somit die Lungenventilation und beugt zusätzlich einer Körperfehlstellung vor
- Optimales Herzkreislauftraining
- Leichtes Training auch für Reha-Patienten nach Anleitung möglich
- Ganzjährig mögliche Bewegungsform in der freien Natur
- Verschmelzen von Walking und Langlauf



Das Begehen der Trails erfolgt auf eigene Gefahr.

# Liebe Sportfreunde,

herzlich willkommen in Heimbuchenthal!

Heimbuchenthal ist seit Jahren der beliebteste Fremdenverkehrs-ort im Spessart.

Unser neuer Nordic-Walking-Parcours bietet Ihnen ein einzigartiges Lauferlebnis. Entdecken Sie Ihr ganz persönliches Paradies für Erholung, Gesundheit und Wellness. Eingebettet in die traumhafte Hügellandschaft des Spessarts bietet unsere Natur optimale Voraussetzungen für abwechslungsreiches Nordic-Walking. Egal ob Einsteiger oder erfahrener Läufer, in unserem Nordic-Walking-Parcours findet jeder auf drei Trails in unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden die passende Herausforderung für seine individuellen Ansprüche.

Aber nicht nur Sportbegeisterte kommen bei uns auf ihre Kosten. Für Familien mit Kindern gibt es zahlreiche Attraktionen, die im Flyer „Heimbuchenthal – Zwischen Himmel und Hölle“ von Kindern für Kinder zusammengefasst sind.

## Außergewöhnliches erwartet Sie

Besonderheiten ganz eigener Art finden Sie in unserem Fahrrad-museum „Pedalwelt“. Hier können Sie außergewöhnliche Fahrräder nicht nur bestaunen, sondern auch an Ort und Stelle ausprobieren. Heimbuchenthal verfügt zudem über eine ausgezeichnete Gastronomie, die weit über das Rhein-Main-Gebiet hinaus einen hervorragenden Ruf genießt.

Liebe Besucher, Sie sehen, Heimbuchenthal hält viel für einen abwechslungsreichen Urlaub bereit. Ich wünsche Ihnen einen angenehmen Aufenthalt in unserer Wohn- und Fremdenverkehrsgemeinde

Ihr

Rüdiger Stenger  
1. Bürgermeister



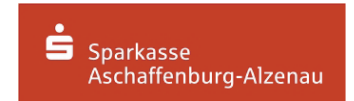
Weitere Infos zu Ihrem Aufenthalt erhalten Sie beim

Touristikverband  
Elsava-Dammachtal e.V.  
„Das Herz des Spessarts“  
www.herz-im-spessart.de

Hauptstr. 31  
63872 Heimbuchenthal  
Tel. 06092/1515 / Fax 06092/5511  
E-Mail info@herz-im-spessart.de

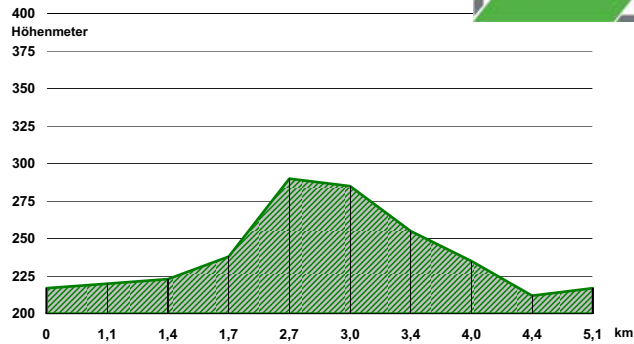
# Nordic-Walking Parcours

Heimbuchenthal .....



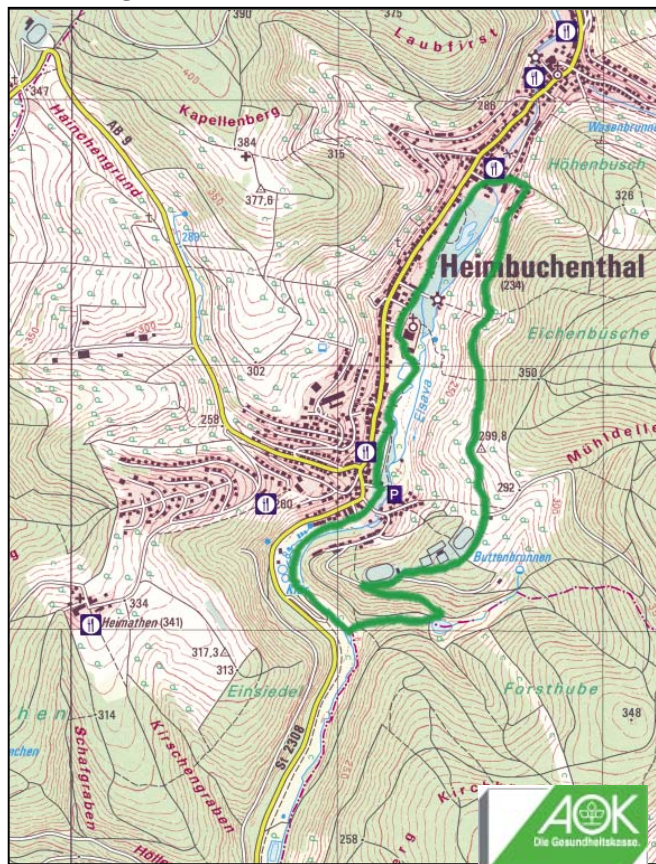
Heimbuchenthal -  
hier lässt's sich gut leben

# AOK - Trail



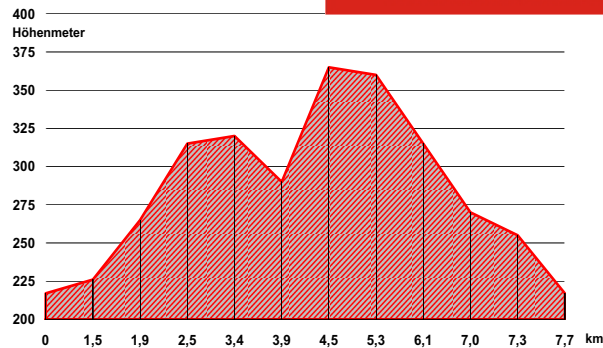
**Länge: 5,1 km**  
**Schwierigkeit: leicht**

**Höhenunterschied: 73 m**  
**Start/Ziel: P Musikpavillon**



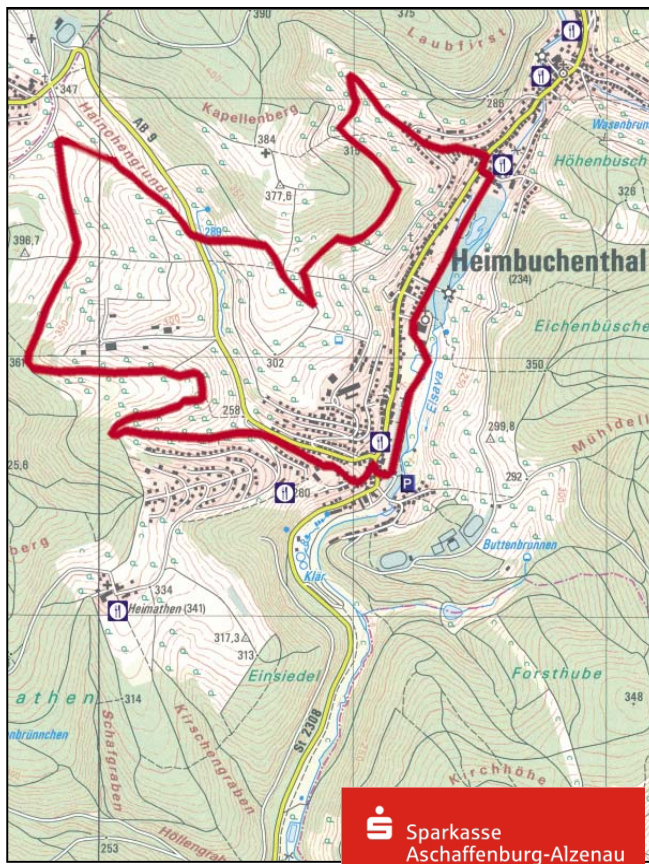
**AOK - Ihre Gesundheitskasse**

# Sparkasse - Trail



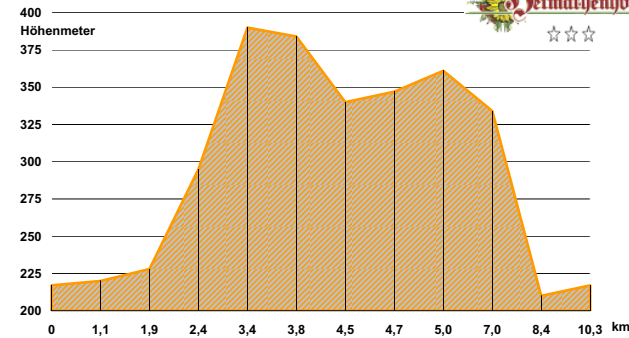
**Länge: 7,7 km**  
**Schwierigkeit: mittel**

**Höhenunterschied: 198 m**  
**Start/Ziel: P Musikpavillon**



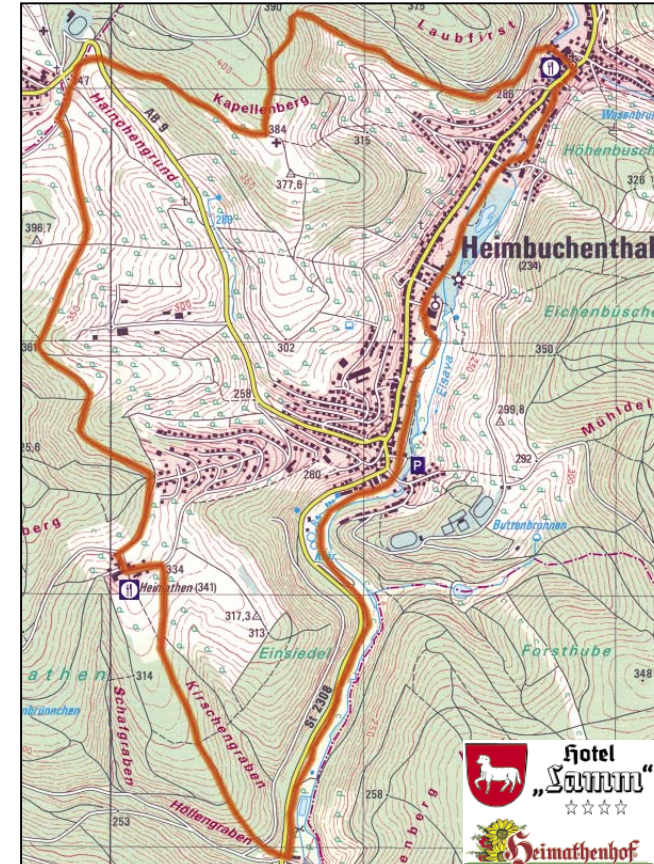
**wenn's um Geld geht - Sparkasse**

# Hotel Lamm ElsaVital - Trail



**Länge: 10,3 km**  
**Schwierigkeit: schwer**

**Höhenunterschied: 201 m**  
**Start/Ziel: P Musikpavillon**



**Ihr Wellness-Hotel im Spessart**