

NORDIC WALKING PARK Beverungen

Herzlich Willkommen

im Nordic Walking Park Weserbergland.
Federnde Waldwege, weite Aussichten, natürliche Stille und beeindruckende Naturlandschaften machen Nordic Walking zu einem besonderen Erlebnis. Auf ausgewiesenen Nordic-Walking-Strecken können Sie die Region aktiv entdecken. Durch die Kennzeichnung der Strecken in leichte, mittlere und schwierige Kategorien haben Sie die Möglichkeit, individuell Ihre Nordic-Walking-Tour zu planen.



Tourist Information Beverungen
Weserstraße 10 · 37688 Beverungen
Telefon 0 52 73 / 3 92 - 2 21 + 2 24
Telefax 0 52 73 / 3 92 - 1 20
www.beverungen-tourismus.de
tourist.information@beverungen.de

Anbieter

Wassersportverein Beverungen e.V.
Bootshaus Beverungen, Telefon 0 52 73 / 53 35
(tägliche Trainingszeiten für Anfänger und Fortgeschrittene; Duschgelegenheit)

Kneippverein Beverungen · Termine für Anfänger und regelmäßige Lauftreffs zu erfragen unter: Telefon 0 52 73 / 3 53 93
(weitere Informationen: Tourist Information Beverungen)

Stockverleih

WSV Beverungen, Trainer Thomas Lüke, Telefon 0 52 73 / 212 38
Kneippverein Beverungen, Trainerin Edeltraut Habich, Telefon 01 71 / 5 21 61 89
(weitere Informationen: Tourist Information Beverungen)

Erste Hilfe

DRK-Rettungswache Beverungen, Telefon 0 52 73 / 3 50 76

Taxi - Ruf

Taxi-Kanand, Telefon 0 52 73 / 67 21
Funk-Taxi Kappmeyer, Telefon 0 52 73 / 41 53
Funk-Taxi Sprock, Telefon 0 52 73 / 78 60
Norberts Taxi, Telefon 0 52 73 / 36 48 00

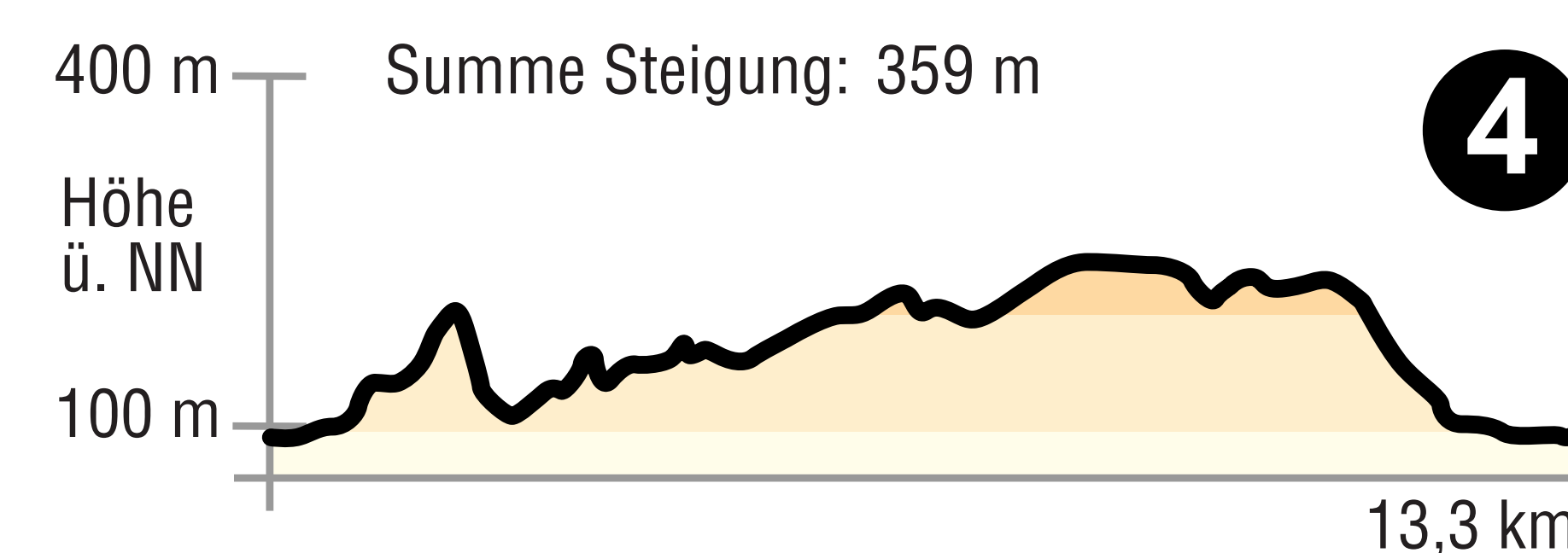
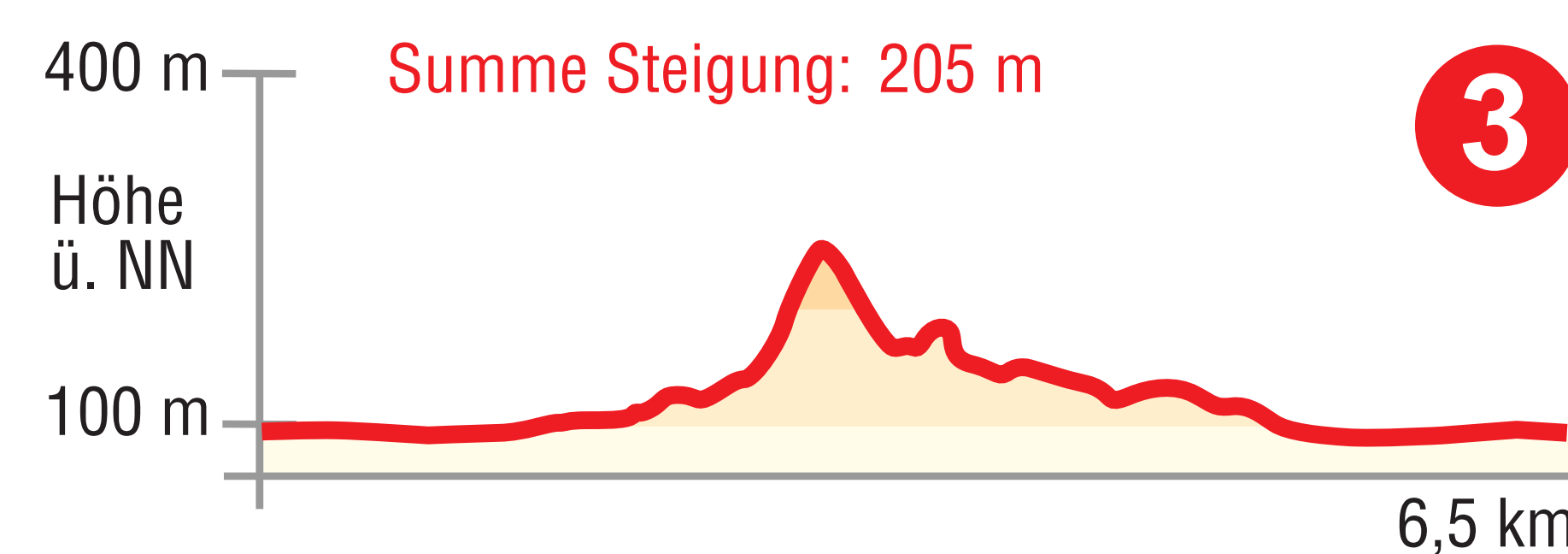
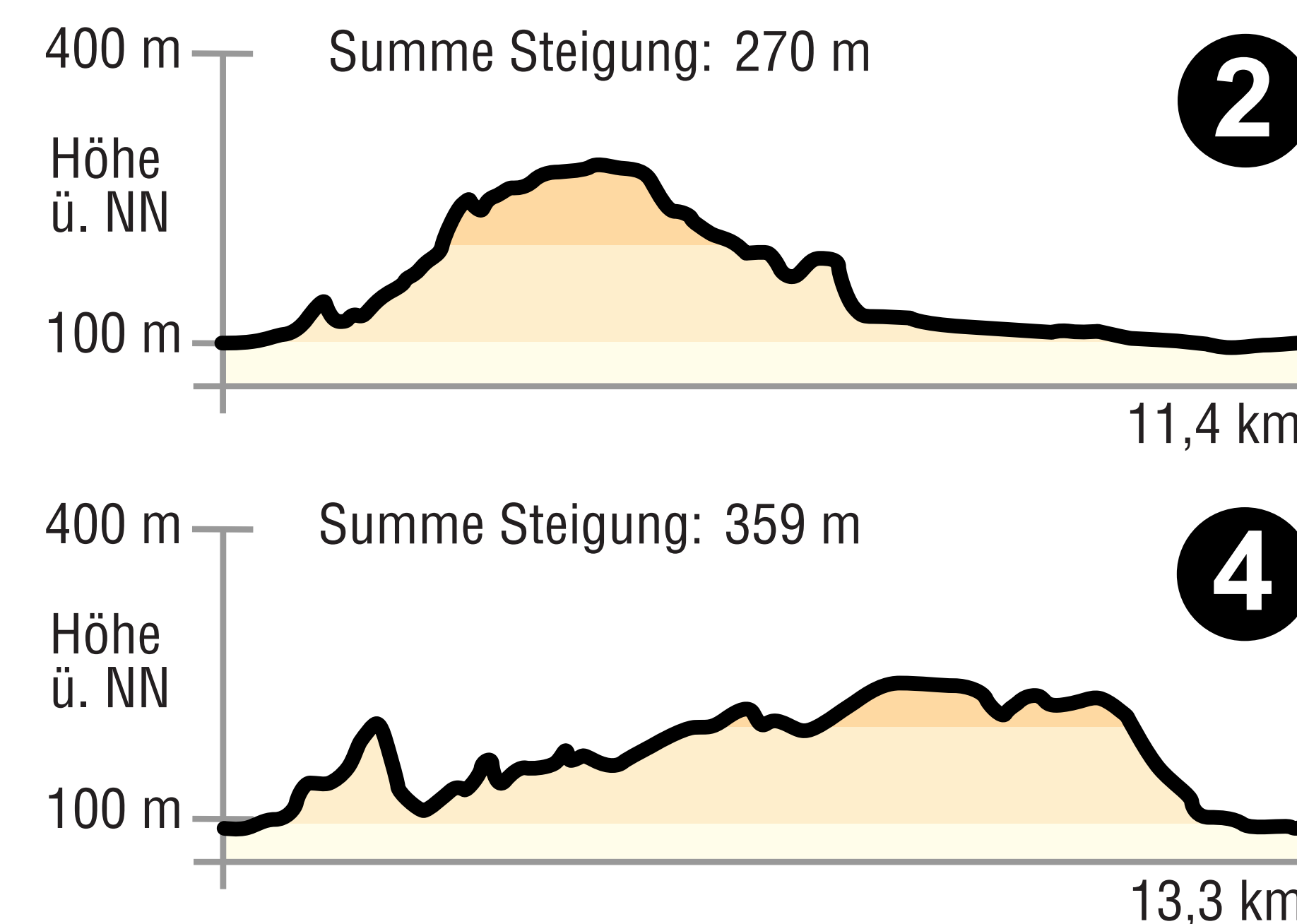
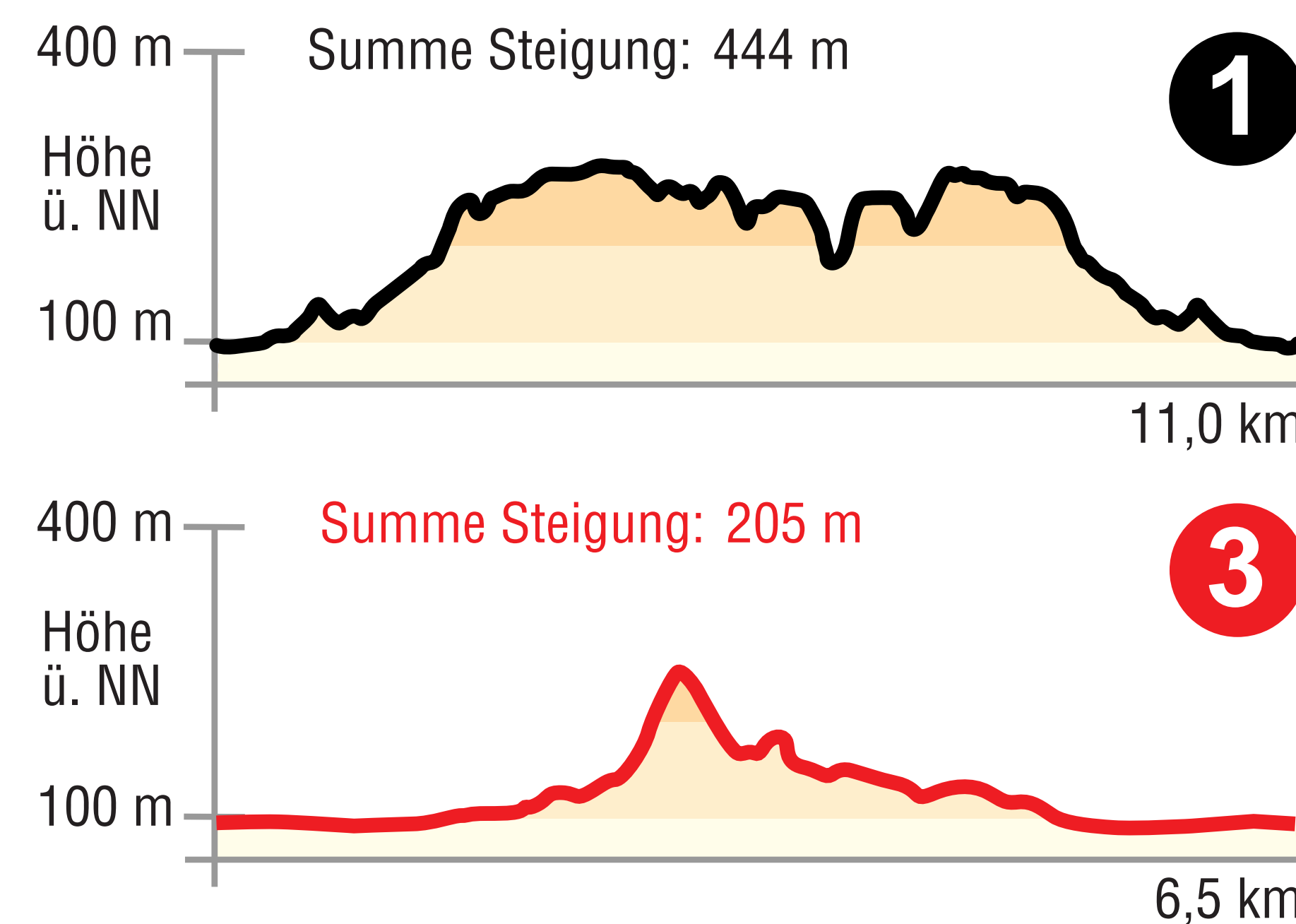
Diese Schilder

finden Sie an unseren Nordic-Walking-Strecken.
Der grüne Pfeil zeigt die Richtung an, die Zahl die Routennummern und die Farbe den Schwierigkeitsgrad:

● Leicht ● mittel ● schwer



- Legende**
- ③ Nordic-Walking-Strecke mit Nr. Schwierigkeitsgrad: mittel
 - ① ② Nordic-Walking-Strecke mit Nr. Schwierigkeitsgrad: schwer
 - ☺ ☀ Gaststätte, Aussichtspunkt
 - 🔥 Grillplatz, Rastplatz
 - 📍 🅑 Tourist Information, Parkplatz
 - 🏊 🛀 Freibad, Kneipp-Tretbecken
 - 🏰 Burg
 - 🏥 🏠 Erste-Hilfe-Station, Zeltplatz
 - 👞 🚣 Bootsverleih, Wassersport
 - 🎾 🏏 Tennisplatz, Minigolf
 - ✝ Kirche



DAS BEGEHEN DER NORDIC-WALKING-STRECKEN GESCHIEHT AUF EIGENE GEFAHR. EVENTUELLE SCHADENSANSPRÜCHE KÖNNEN NICHT GELTEND GEMACHT WERDEN.

Grundtechnik

Das natürliche Bewegungsmuster beim Nordic Walking ist harmonisch, fühlt sich gut an und macht vom ersten Schritt an viel Spaß. Versuchen Sie von Anfang an, eine spielerische Leichtigkeit zu gewinnen.

- Rotation**
Die Schulterachse rotiert dem natürlichen Bewegungsablauf folgend gegen die Beckenachse
- Aufrechter Oberkörper**
Rumpf aufrecht, Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt
- Armabewegung**
Raumgreifende Bewegung mit fast gestreckten Armen
- Offene Hand**
Beim Armschwung nach hinten öffnet sich die hintere Hand
- Stockposition**
Die vordere Stockspitze ist unter dem Körperschwerpunkt, die hintere circa eine Stocklänge hinter dem Körper
- Aktive Fußarbeit**
Flaches Aufsetzen der Ferse, abrollen über die Außenkante bis zum Großzehengrundgelenk
- Faust**
Geschlossene Handhaltung beim Aufsetzen des Stocks

Aufwärmen

- Fußgelenk in kleinen Kreisen bewegen (20 x)
- Auf der Stelle marschieren (30 Sekunden)
- Bein nach hinten schwingen (30 Sekunden)
- Entgegengesetztes Schwingen der Arme im Stand

Stretching

- Auf die Stöcke gestützt nach vorn beugen
- Mit beiden Händen ziehen
- Gewicht auf dem vorderen Fuß, Becken nach hinten
- Gewicht auf rechtes Bein verlagern, Oberkörper gerade

Hand- und Fußtechnik

- Hand von unten in die Schlaufe führen. Schlaufe darf nicht zu weit sein. Stock muss auch bei geöffneter Hand halten
- Fuß aufsetzen
- mittlere Position, kräftiges Abdrücken vom Fußballen
- Abrollen, kraftvolles Abdrücken von den Zehen

Stocklänge

Die richtige Stocklänge bestimmen Sie anhand Ihrer Körpergröße: Bei gerade aufgesetztem Stock sollten Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden. (Stocklänge = Körpergröße x 0,66)

