

Ihr Herz als bester Trainingspartner

Die Kontrolle der Herzfrequenz zielt vor allem darauf ab, das individuelle Trainings- und Sportpensum so zu dosieren, dass man mit Spaß und Motivation den gewünschten Trainingseffekt erreicht. Untersuchungen haben bewiesen, dass der gesundheitlich wertvollste Trainingsbereich bei einer Belastung von 65 bis 75% der maximalen Herzfrequenz liegt. Wenn Sie grundsätzlich sportgesund sind, können Sie mit der folgenden Faustformel Ihren persönlichen Zielbereich selbst festlegen:

220 – Lebensalter = Maximale Herzfrequenz (MHF)

50 bis 60 % der MHF = Training zur Stabilisierung der Gesundheit
60 bis 70 % der MHF = Training zur Aktivierung des Fettstoffwechsels
70 bis 85 % der MHF = Training zur Verbesserung der Fitness

Die Vorteile der Herzfrequenzmessung sind bei Anfängern die verbesserte Körperwahrnehmung durch Beobachtung der Herzfrequenz und das schnelle Erreichen der Fitnessziele bei Einhaltung der Zielzonen. Regelmäßig Trainierende schätzen die leichte Kontrollierbarkeit der Trainingsintensität, erhalten hierbei die wichtige Motivation und erkennen die Verbesserung der körperlichen Fitness. Die aktiven Leistungssportler lernen die Signale des Körpers lesen und diese Informationen für den weiteren Trainingsaufbau zu nutzen. Durch die einfache Steuerung der einzelnen Trainingseinheiten über verschiedene Intensitäten werden Über- und Unterforderung vermieden und das Verletzungsrisiko gesenkt.



Unsere Instruktorinnen weisen Sie gerne auch in den richtigen Umgang mit der Pulsuhr ein.

Was ist Nordic Walking?

Kurz gesagt ist Nordic Walking Skilanglauf ohne Ski. Die Fitnessmethode für Jung und Alt ist an Effektivität kaum zu übertreffen und macht auch noch großen Spaß.



Ursprünglich als Sommer-Trainingsmethode der finnischen Top-Athleten im Langlauf, Biathlon und der Nordischen Kombination bekannt geworden, erfährt dieser Breitensport auch hierzulande immer mehr Zuspruch. Unser auf alle Zielgruppen abgestimmtes Schulungsprogramm wird von den Krankenkassen gefördert und die Kosten der Kassenmitglieder mit ca. 80 % rückerstattet.



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
- + Verzögerung des Alterungsprozesses
- + Abbau von Stresshormonen
- + Stärkung des Immunsystems
- + Hoher Spaßfaktor durch Sport in der Gruppe
- + Entschleunigung der Alltagshektik
- + Geringe Hemmschwelle, da schnell erlernbar und überall ausführbar
- + Passende Trainingsmethoden für alle Sporttypen und alle Altersgruppen
- + **Mit Spaß zu mehr Gesundheit**

Kursangebot und Preise

Schnupperkurs (1-tägig, 120 Min.)

für Einsteiger; ab 8 Personen

Samstags, 11.00 Uhr € 10,-*

Basiskurs (2-tägig, je 120 Min.)

für Anfänger; ab 8 Personen

Sa. u. So., jeweils 11.00 Uhr € 19,-*

Intensivkurs (1-tägig, 120 Min.)

für Fortgeschrittene; ab 6 Personen

Mi. 18.00 Uhr, Sa. o. So. 14.00 Uhr € 15,-**

Präventionskurs (8 Einheiten, je 120 Min.)

Förderfähig durch Krankenkasse; ab 6 Personen

Mi. 18.00 Uhr, Sa. o. So. 14.00 Uhr € 100,-**

* inkl. Leihgebühr für Stöcke ** inkl. Leihgebühr für Pulsuhr

Seminare (Wöchentlich Donnerstags, 20 Uhr)

Vorträge und praktische Ratschläge zur gesunden Lebensweise durch Bewegung, Ernährung, Erholung. Mediziner, Therapeuten, Sportlehrer, Ökotrophologen und Fachreferenten beraten Sie auch gern individuell. Sportmediziner empfehlen Ergospirometrie und Magnetfeld-Resonanz-Therapie.

Treffpunkt: Intersport Nett am Ahrweiler Bahnhof

(Voranmeldung bis 2 Stunden vorher möglich)

Individuelle Termine und Gruppenstärke nach Absprache.

Treffs finden täglich in verschiedenen Parcours statt, Samstags und Sonntags für unsere Gäste an den Ahr-Thermen.

Pauschal-Arrangements erhalten Sie bei der Tourismus & Service GmbH unter www.wohlsein365.de oder Tel. 02641 / 97730.

Weitere Infos unter

www.nordic-fitness-park.com

oder direkt bei

INTERSPORT®
NETT

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

Nordic Fitness Park

Ahr Rhein Eifel



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

Bewegung · Ernährung · Erholung

INTERSPORT®
NETT



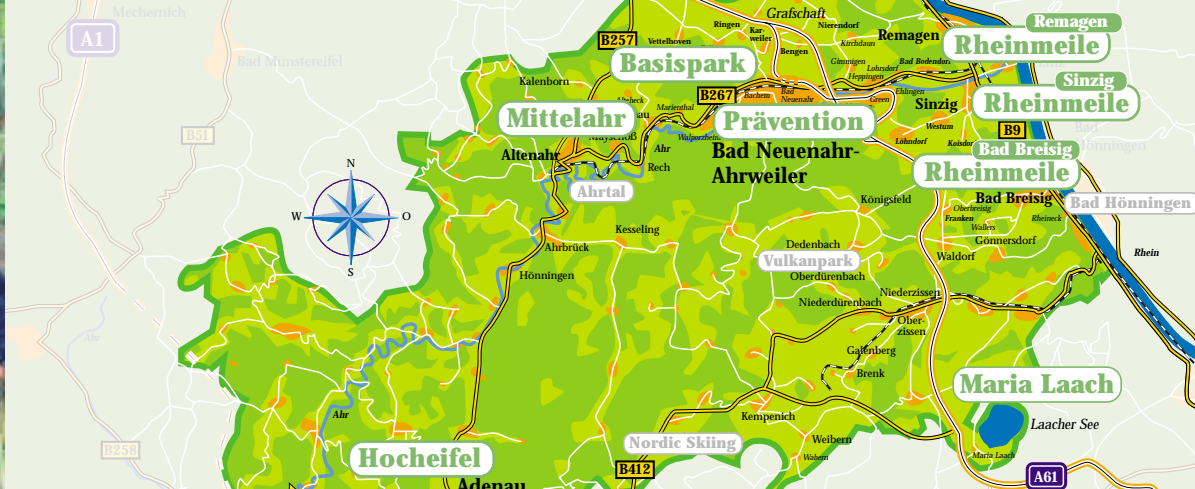
Nordic Fitness Park Ahr Rhein Eifel

- Eröffnet am 15. März 2003 in Bad Neuenahr-Ahrweiler
- Größter Nordic Fitness Park Deutschlands
- Über 10 verschiedene Parcours mit je 4 bis 6 Strecken
- Nahziel sind über 750 km ausgewiesene Strecken
- Umfangreiches Kursangebot für Einsteiger, Fortgeschrittene, leistungsorientierte Sportler, Reha-Patienten und Prävention
- Organisierte Nordic-Walking-Treffs täglich – auch an Wochenenden – in den verschiedenen Parcours
- Betriebsprävention und Intensivkurse nach Absprache



Am Startpunkt der Parcours befinden sich Informationstafeln mit nützlichen Trainingsinformationen, Streckenverläufen und Höhenprofilen. Dies ermöglicht eine optimale Streckenauswahl gemäß der individuellen Trainingssituation.

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



Die Parcours

- = leichter Schwierigkeitsgrad
- = mittlerer Schwierigkeitsgrad
- = schwerer Schwierigkeitsgrad

Basispark

Start: INTERSPORT NETT

- **Strecke 1 Kandi Malz**
4,1 km 40 – 60 Min. 102 – 175 über N.N.
- **Strecke 2 AOK**
8,7 km 70 – 100 Min. 102 – 190 über N.N.
- **Strecke 3 Mercure Parkhotel**
9,6 km 90 – 120 Min. 102 – 190 über N.N.
- **Strecke 4 Apollinaris**
6,0 km 75 – 120 Min. 102 – 265 über N.N.
- **Strecke 5 Reebok**
12 km 90 – 150 Min. 102 – 290 über N.N.
- **Strecke 6 Panorama Sauna**
21,1 km 195 – 270 Min. 102 – 280 über N.N.

Hocheifel

Start: Reithalle Adenau

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

Prävention

Start: Ahr-Thermen

- **Strecke 1 Villa Sibilla**
4,80 km 45 – 65 Min. 100 – 210 über N.N.
- **Strecke 2 Royal Spas**
6,0 km 55 – 80 Min. 230 – 280 über N.N.
- **Strecke 3 Sinfonie der Sinne**
6,3 km 60 – 90 Min. 230 – 360 über N.N.
- **Strecke 4 Hochstaden**
7,5 km 70 – 100 Min. 100 – 520 über N.N.
- **Strecke 5 Ahr-Thermen**
10,9 km 90 – 150 Min. 100 – 450 über N.N.

Rheinmeile aktiv

Remagen Start: Parkplatz Reisberg

- **Strecke 1 Clinic Dr. Wessely**
2,9 km 40 – 60 Min. 148 – 190 über N.N.
- **Strecke 2 Body Med**
5,4 km 60 – 90 Min. 148 – 191 über N.N.
- **Strecke 3 Toom Baumarkt (Start: Bahnhof Remagen)**
8,5 km 90 – 120 Min. 64 – 210 über N.N.

Sinzig Start: Kurpark Bad Bodendorf

- **Strecke 4 Maranatha**
3,3 km 40 – 60 Min. 68 – 70 über N.N.
- **Strecke 5 Sinziger**
5,5 km 60 – 90 Min. 68 – 233 über N.N.
- **Strecke 6 MaraVilla**
8,3 km 90 – 120 Min. 68 – 234 über N.N.

Bad Breisig Start: Parkplatz Mönchsheide

- **Strecke 7 Touristikinfo Bad Breisig**
4,5 km 50 – 65 Min. 203 – 214 über N.N.
- **Strecke 8 Hotel Vier Jahreszeiten**
6,6 km 60 – 80 Min. 84 – 206 über N.N.
- **Strecke 9 Kurhotel Bad Breisig Start: Römer-Thermen**
10,7 km 90 – 120 Min. 61 – 208 über N.N.
- **Strecke 10 Rheinmeile aktiv, Schloss Ahrenthal, Pinger Hotels Start: Remagen**
21,1 km 4 – 6 Stunden 64 – 243 über N.N.

Mittelahr

Start: Mayschesser Bahnhof

- **Strecke 1 Hotel Lang**
4,6 km 45 – 60 Min. 140 – 210 über N.N.
- **Strecke 2 Winzergenossenschaft**
7,6 km 60 – 90 Min. 230 Höhenmeter
- **Strecke 3 Hotel Kalenborner Höhe**
13,0 km 100 – 150 Min. 360 Höhenmeter
- **Strecke 4 Jagdhaus Rech**
11,10 km 90 – 140 Min. 510 Höhenmeter
- **Strecke 5 WohlSein365**
21,10 km 160 – 250 Min. 450 Höhenmeter

Maria Laach Start: Seehotel Maria Laach

- **Strecke 1 Seehotel Maria Laach**
4,1 km 45 – 60 Min. 286 – 396 über N.N.
- **Strecke 2 IKK impuls**
5 km 50 – 65 Min. 280 – 327 über N.N.
- **Strecke 3 Kreissparkasse**
8,2 km 90 – 120 Min. 259 – 401 über N.N.
- **Strecke 4 Rhodius**
10 km 100 – 130 Min. 267 – 290 über N.N.
- **Strecke 5 Kandi Malz**
15 km 130 – 180 Min. 286 – 402 über N.N.
- **Strecke 6 Krupp Medienzentrum**
21,1 km 180 – 240 Min. 260 – 433 über N.N.

Parcours in Planung

Nürburgring Ferienpark

Bad Hönningen Römer-Limes

Ahrtal Ernährung & Erholung

Vulkanpark Brohltal

Nordic Skiing Hohe Acht

Mit freundlicher Unterstützung



Adidas · Ahr-Thermen · AOK Die Gesundheitskasse · Apollinaris · BEK · Clinic Dr. Wessely · Body Med · EVM Koblenz · Exel · Gewerbeverein Adenau · Hotel Kalenborner Höhe · IKK impuls · Intersport Krumholz · Jagdhaus Rech · Kandi Malz · Klinik Hochstaden · Krupp Medienzentrum · Landhaus Sonnenhof · Maranatha · Mercure Parkhotels · Panorama Sauna · Pinger Hotels · Reebok · Rheinhotel Vier Jahreszeiten · Rhein-Meile aktiv · Rhodius · Römer-Thermen · Royal Spas · Polar · Präfit · Provinzial · Schloss Ahrenthal · Seehotel Maria Laach · shapefruit ag · Sigma · Sinfonie der Sinne · Sinziger · Toom Baumarkt · Tourismus & Service GmbH · Tourismusverein Hocheifel · Villa Sibilla · Winzergenossenschaft · WohlSein365 · Intersport Nett