



## Ihr Herz als bester Trainingspartner

Nordic Walking wird von vielen vor allem unter dem Gesundheitsaspekt betrieben. Um auf Dauer gesundheitsbewusst zu trainieren und die erwünschten Effekte erzielen zu können, ist es sinnvoll, die Trainingsintensität mittels eines Herzfrequenz-Messgerätes zu kontrollieren und zu steuern. Gerade bei älteren Menschen, Übergewichtigen, Anfängern, Sportwiedersteigern und körperlich eingeschränkten Personen sollte beim Nordic Walking aus Sicherheitsgründen nicht auf eine Kontrolle der Herzfrequenz verzichtet werden. Damit sich mit Nordic Walking positive Auswirkungen auf die Gesundheit erzielen lassen, muss im Training die „richtige“ Intensität gewählt werden: Die Belastung darf weder zu hoch noch zu niedrig sein.

Je nachdem, welche Ziele Sie festgelegt haben und auf welchem Ausgangsniveau Sie sich befinden, werden unterschiedliche Herzfrequenz-Zonen in Ihrem Nordic Walking Training eine Rolle spielen. In der Trainingssteuerung unterscheidet man mehrere Herzfrequenz-Zonen verschiedener Intensität. Jede Zone nimmt einen bestimmten Herzfrequenz-Bereich ein, der in Prozent der maximalen Herzfrequenz (HF) angegeben wird.

Als Trainings-Herzfrequenz bezeichnet man die Anzahl der Herzschläge pro Minute während eines Nordic Walking Trainings. Die Trainings-Herzfrequenz variiert je nach Zielsetzung in ihrer Höhe und wird in folgende Herzfrequenz-Zonen unterteilt:

Alter	Stabile Gesundheit 50 – 60% der MHF	Aktiver Fettstoffwechsel 60 – 70% der MHF	Verbesserte Fitness 70 – 85% der MHF
20	97 – 117	117 – 136	136 – 165
30	95 – 114	114 – 133	133 – 161
35	92 – 111	111 – 129	129 – 157
40	90 – 108	108 – 126	126 – 153
45	87 – 105	105 – 122	122 – 148
50	85 – 102	102 – 119	119 – 144
55	82 – 99	99 – 115	115 – 140
60	80 – 96	96 – 112	112 – 136
65	77 – 93	93 – 108	108 – 138

Photos:  
Ulrich Siewers,  
Gerd Uhlen,  
Patrick Küpper



www.gruencard.de

## 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.

**Nordic Walking Grundtechnik ALFA-Technik IL INFO™**

ALFA-Technik\* Nordic Walking

Die 4 Phasen der Fuß/Hand Bewegung

Die 7-Steps Lernmethode

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

Nordic Walking bringt viel Gutes für Ihre Gesundheit – wir zeigen Ihnen gerne, wie es richtig geht!

## 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**



## Kursangebot und Preise

- Preis pro Person
- Schnupperkurs** (1 Einheit, 120 Min.)  
Für Einsteiger; ab 8 Personen  
**Samstags, 11.00 Uhr** € 15,-\*
  - Basiskurs** (2 Einheiten, je 120 Min.)  
Für Anfänger; ab 8 Personen  
**Sa. u. So., jeweils 11.00 Uhr** € 25,-\*
  - Gesundheitskurs** (4 Einheiten, je 120 Min.)  
Für Fortgeschrittene; ab 6 Personen  
**Do. 18.00 Uhr** € 120,-\*\*
  - Gewichtsmangementkurs** (5 Einheiten, je 120 Min.)  
Für Absolventen unserer Basiskurse; ab 6 Personen  
**Mo. 18.00 Uhr** € 150,-\*\*
  - Nordic Walking Senioren Treff** (1 Einheit, je 120 Min.)  
Für Fortgeschrittene; ab 5 Personen  
**Di. 10.00 Uhr** € 8,-\*
  - Nordic Walking Extra Touren** (1 Einheit, je 120 Min.)  
Für Fortgeschrittene; ab 5 Personen  
**Termine gem. Aushang** € 10,-\*\*
  - Nordic Blading Kurs** (1 Einheit, je 120 Min.)  
Für geübte Inlineskater; ab 5 Personen  
**Nach Vereinbarung** € 20,-\*\*

Individuelle Kurse für Gruppen, Firmen, Hotels, Kliniken, Institutionen oder Vereine: Gerne vereinbaren wir mit Ihnen Termine für individuelle 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 Kosten-erstattung möglich.

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

Weitere Infos unter  
[www.nordic-fitness-park.com](http://www.nordic-fitness-park.com)  
oder direkt bei



Bahnhofstr. 12 · 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler  
Tel.: 02641 - 9700-0 · Fax: 02641 - 9700-97  
[www.sport-nett.com](http://www.sport-nett.com) · [praefit@sport-nett.com](mailto:praefit@sport-nett.com)

# Nordic Fitness Park

## Ahr Rhein Eifel



[www.nordic-fitness-park.com](http://www.nordic-fitness-park.com) · [www.wohlsein365.de](http://www.wohlsein365.de)

Bewegung · Ernährung · Erholung





Unser NETtes Team freut sich auf Sie!

## NORDIC FITNESS PARK Ahr Rhein Eifel

- Eröffnet am 15. März 2003 in Bad Neuenahr-Ahrweiler
- Größter Nordic Fitness Park Europas
- Über 15 verschiedene Parcours mit je 4 bis 6 Strecken
- Seit 2005 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.

## Die Parcours

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

### Parks in Planung



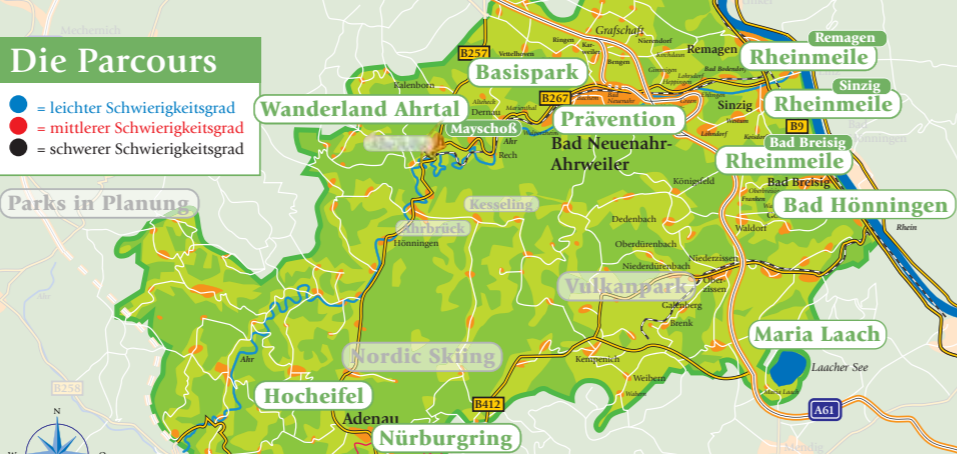
## Basispark

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 – 273 über N.N.
- **Strecke 5** Reebok  
12 km 90 – 150 Min. 102 – 300 über N.N.
- **Strecke 6** Panorama Sauna  
21,1 km 3 – 4 Stunden 102 – 280 über N.N.

## Maarerlebnis Vulkaneifel

- **Daun** Daun
- **Schalkenmehren**
- **Gillenfeld**



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

## Rheinmeile aktiv

Remagen Start: Parkplatz Reisberg

- **Strecke 1** Clinic Dr. Wessely  
2,9 km 25 – 40 Min. 185 – 191 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. 64 – 68 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** Römer-Therme  
4,5 km 50 – 65 Min. 200 – 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.

## Bad Hönningen

Start 1: Schloß Arenfels  
Start 2: Kristall Rheinpark Therme

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

## Maria Laach

Start: Seehotel Maria Laach

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

## Nürburgring

Start: Erlebniswelt Nürburgring

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

## Wanderland Ahrtal

Start: Bhf. Mayschoß

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

## Maarerlebnis Vulkaneifel

Daun Start: Kurpark Daun

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

Schalkenmehren Start: Tourist-Information

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

Gillenfeld Start: Tourist-Information

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