# nordic aktiv AUSBILDUNGSZENTRUM Skiverband Rheinland

## Nordic Walking

Mit Nordic Walking verbessern Sie nicht nur Ihre Kondition, sondern stärken auch Oberkörper-, Arm- und Beinmuskulatur und fördern somit aktiv Ihre Gesundheit. Durch den Einsatz der Stöcke beim Nordic Walking steigert sich der Kalorienverbrauch um durchschnittlich 25% im Vergleich zum normalen Walken. Damit Sie sich beim Nordic Walking richtig wohlfühlen, sollten Sie

- sich zu Beginn gezielt aufwärmen,
- mit dem richtigen Tempo, d.h. im individuellen Pulsbereich, walken und
- nach Belastungsphasen Kräftigungs- / Stretching-Übungen durchführen.

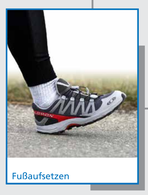
Daher haben wir jede Strecke wie folgt konzipiert:

1) **Aufwärmen**
2) **Nordic Walking** (Trainingsphase 1)
3) **Pulsmessung/Kräftigung**
4) **Nordic Walking** (Trainingsphase 2)
5) **Stretching**

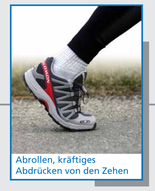
Informationen zur Pulsmessung finden Sie an den Stationstafeln.

## Nordic Walking Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.


Fußaufsetzen

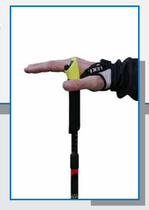
mittlere Position, kräftiges Abdrücken vom Fußballen

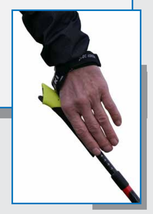

Abrollen, kräftiges Abdrücken von den Zehen

## Nordic Walking Stöcke

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).

- Hand von unten in Schlaufe stecken
- Schlaufe darf nicht zu weit sein
- Stock muss auch bei geöffneter Hand halten





## Nordic Walking im DSV

Mit der Einrichtung von DSV nordic aktiv Ausbildungszentren hat der Deutsche Skiverband die Grundlage für eine qualitativ hochwertige Ausbildung in den vier DSV nordic aktiv Sportarten Nordic Walking, Nordic Blading, Nordic Skiing und Nordic Snowshoeing geschaffen.

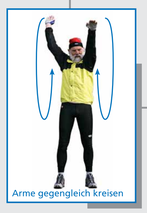
Das vorliegende Streckennetz wurde von der Stiftung Sicherheit im Skisport und der Deutschen Sporthochschule Köln auf Grundlage von sport- und umweltbezogenen Kriterien homologiert und ausgeschildert. Es steht neben der Ausbildung auch allen interessierten Nordic Walkern zur Verfügung.

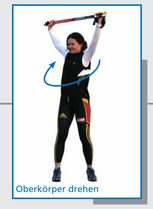
Weitere Informationen erhalten Sie unter:

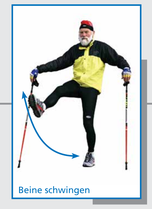
www.ski-online.de/nordicaktiv

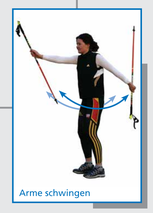
## Aufwärmen

Vor der Belastung aufwärmen: **jede Übung 10-20 mal wiederholen.** Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke dabei zunächst leicht und dann zunehmend ein.


Arme gegengleich kreisen

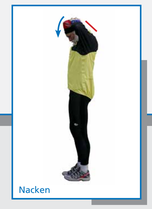

Oberkörper drehen


Beine schwingen


Arme schwingen

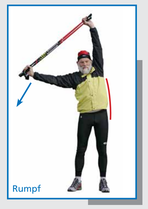
## Stretching

Stretching nach der Belastung und während einer Pause: **jede Übung 20-30 Sekunden** in der Endstellung halten.

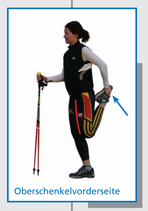

Nacken

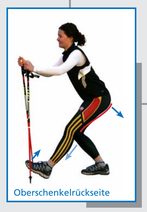
Schulter

Unterarme


Rumpf

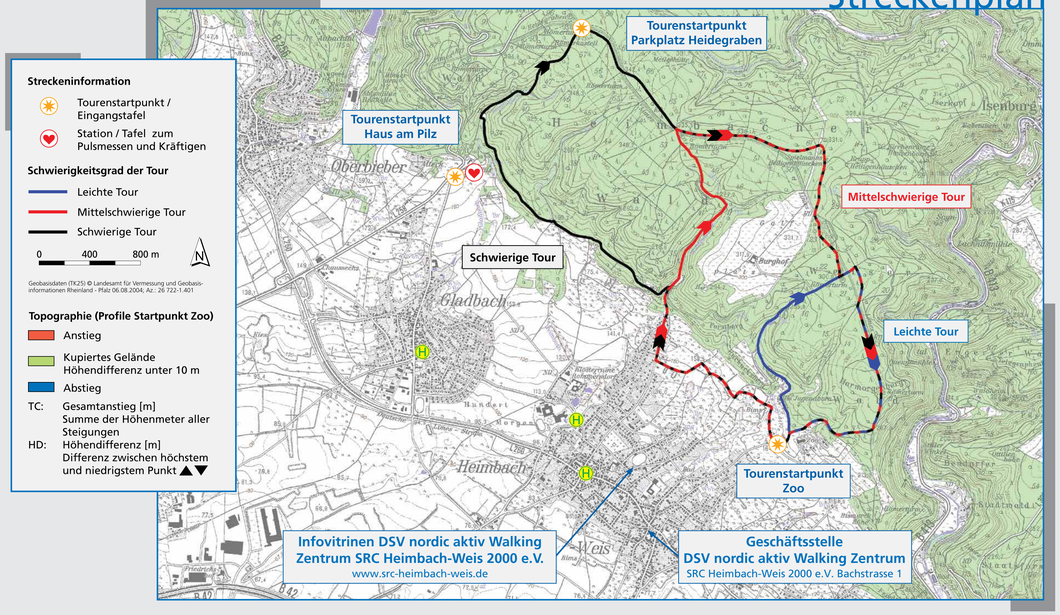
Waden


Oberschenkelvorderseite

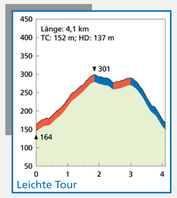

Oberschenkelrückseite

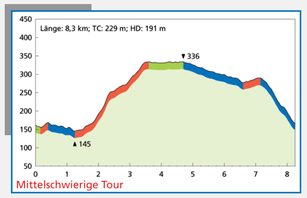
Oberschenkelinnenseite

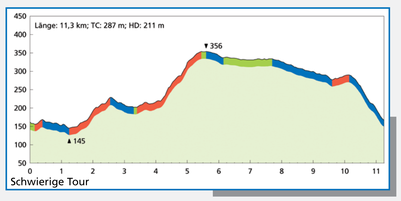
## Streckenplan




## Profile




## Partner

POLAR
LEKI
SALOMON
SPORTBUND RHEINLAND

INTERSPORT® KRUMHOLZ
Neuwied • Mayen • Mülheim-Kärlich
Bad Neuenahr-Ahrweiler
www.sporthaus.de

Süwag Energie

Sparda-Bank
Sparda-Bank Südwest eG

Rengsdorfer LAND natürlich.gesund.bleiben.
Tourist-Information Rengsdorfer Land
Westerwaldstraße 32-34
56579 Rengsdorf
Tel. 02634/61-113
tourist@rengsdorfer-land.de

LERNEN... SPORT+ BILDUNG
Die Idee... das Programm des Bildungswerkes im Landessportbund Rheinland-Pfalz

Gasthof • Hotel • Restaurant • Partyservice
Gesellschaftsräume
seit 1899
zum Annemie
Inh. Andreas Dickenberger
Sondgasse 3 • 56566 Neuwied-Oberbieber
Telefon: (0 26 31) 4 92 16 und 4 71 33
Telefax: (0 26 31) 4 76 71
info@zum-annemie.de • www.zum-annemie.de
- Dienstag Ruhetag -

Hotel – Restaurant – Cafe „Waldterrasse"
56579 Rengsdorf Nonnenley 7 Tel.: 02634/8338 Fax.: 1685
www.hotel-waldterrasse-rengsdorf.de email: hotel-waldterrasse@t-online.de
Direkt am Rheinbitterweg & Rheinsteig (neue gelegen ist unser Familienhotel der ideale Ort für die Rast und Übernachtung bei Ihren Nordic Walking oder Wander- Aktivitäten. Die Strecken des Nordic Walking Zentrums Neuwied / Heimbach- Weis sind leicht zu erreichen. Unsere Küche mit Rheinischen Spezialitäten wird auch Sie ansprechen
Die Preise liegen zwischen 30,00 € bis 40,00 € ÜF DEZ WC/TV
pro Tag und Person und werden bei längerem Aufenthalt günstiger.

© 2016 Deutsche Sporthochschule Köln, INOK / Stiftung Sicherheit im Skisport