

Die Technik



- 1 **Langer Arm:** Raumgreifende Armbewegung mit langen Armen.
- 2 **Öffnen/Schliessen der Hände:** Die hintere Hand öffnet sich mit dem Armschwung nach hinten. Die vordere Hand ist beim Aufsetzen des Stocks geschlossen und nicht höher als der Bauchnabel.
- 3 **Oberkörperaufrichtung:** Physiologische Aufrichtung des Körpers.
- 4 **Rumpfrotation:** Die Schulterachse rotiert dem natürlichen Bewegungsmuster folgend gegeneinander zur Beckenachse.
- 5 **Lange (angepasste) Schrittlänge:** Synchronisation zu der raumgreifenden Armbewegung.
- 6 **Aktive Fußarbeit:** Flaches Aufsetzen der Ferse, Abrollen über die Außenkante vom Mittelfuß über das Großzehengrundgelenk nach vorne.

Übungen

AUFWÄRMÜBUNGEN:

Um den Kreislauf auf die anstehende Belastung vorzubereiten, beginnen Sie beispielsweise mit den folgenden Mobilisationsübungen, die etwa 5 Minuten beanspruchen sollten. Erst nach diesen Übungen gehen Sie langsam los.



Armschwingen Schulterheben Auf der Stelle marschieren Beinschwingen Eine Acht schreiben Fuß strecken und anheben Fußkreisen

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN:

Als Anfänger sollten Sie alle Übungen 15-mal machen - direkt hintereinander, ohne Pause. Fortgeschrittene können sich durchaus 20 Wiederholungen zumuten. Insgesamt machen Sie etwa 2-3 Durchgänge.



Brust Rücken Schulter Bizeps Trizeps Gesäß Quadrizeps Wade

STRETCHING:

Beim Stretching kommt es auf entspanntes, kontinuierliches Dehnen an. Schenken Sie alle Aufmerksamkeit dem Muskel, den Sie gerade dehnen. Dehnen Sie nur soweit, bis Sie ein deutliches Ziehen spüren, aber keinen Schmerz. Atmen Sie tief und gleichmäßig. Zeitaufwand ca. 5 - 10 Minuten.



Brust Rundrücken Bizeps Trizeps Hüftbeuger Wade

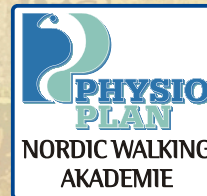
Gönnen Sie sich nach sportlicher Betätigung einen Bummel durch unsere Innenstadt, deren Atmosphäre geprägt wird durch kleine Einzelhandelsgeschäfte und Dienstleistungsunternehmen und die mit ihrem gastronomischen Angebot zum Verweilen einlädt. Sollte Ihre Zeit es zulassen, besuchen Sie die zahlreichen Sehenswürdigkeiten in den Ortslagen unserer Stadt. Auch dort finden Sie mehrere attraktive Restaurants und Gaststätten, die Sie sicherlich immer wieder in Wegberg Ihre Freizeit verbringen lassen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Danken möchte die



den Sponsoren:



**Stadt Wegberg
Stadtmarketing**
Rathausplatz 25
41844 Wegberg



Telefon: 02434 - 83113
Fax: 02434 - 83888

E-Mail: stadtmarketing@stadt.wegberg.de

Willkommen
im



Mehr
Gesundheit und Lebensqualität
für alle.



Wegberg Wegberg

Wegberg, mitten im Naturpark "Maas - Schwalm - Nette" gelegen, bietet mit seiner wald- und flussreichen Landschaft und über tausendjährigen Geschichte gute Erholungs- und Sportmöglichkeiten. Mit nahezu 30.000 Einwohnern und 85 km² ist Wegberg eine Mittelstadt mit einer guten Infrastruktur und zählt zu den vereinsfreudigsten Städten im Kreisgebiet.

Im Stadtmarketingprozess ist die Idee entwickelt worden, in der wald- und flussreichen Landschaft mit den zahlreichen Wassermühlen und riedgedeckten Fachwerkhäusern, einen "Nordic Walking Park" zu errichten. Die Stadt Wegberg hat in Zusammenarbeit mit Physio Plan und einigen Sponsoren eine Fitnessmöglichkeit für Jung und Alt geschaffen, die zum gesundheitlichen Wohlbefinden beiträgt.

Sieben Routen auf Wald- und Wiesenwegen und zum Teil mit Asphaltbelag bieten mit insgesamt über 41 km Wegestrecke für jeden Anspruch die richtige Routenlänge. Entlang aller Strecken warten herrliche Aussichten, Landschaftsimpressionen und freundliche Menschen auf den Sportler.



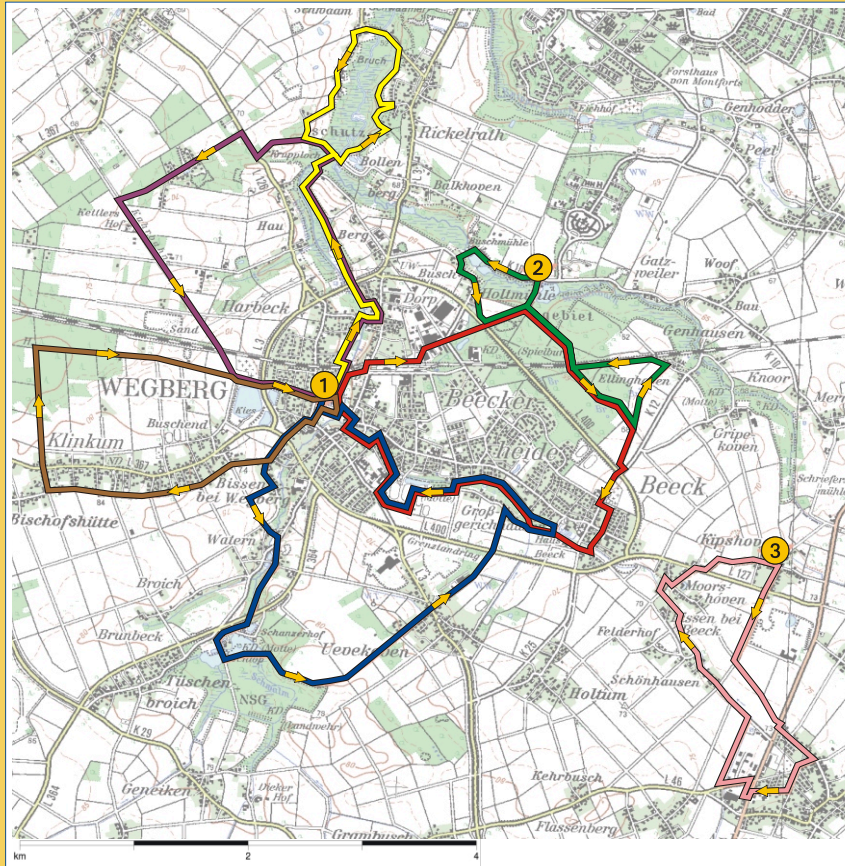
Auf naturbelassenen, abwechslungsreichen Wegen mit einer guten Beschilderung bieten sich auch Möglichkeiten zum Verweilen und Entspannen bei den Gastronomiebetrieben entlang einzelner Routen. Alle Routen sind mit einem weißen Rautenschild mit farbigem Pfeil am Wegesrand gekennzeichnet. Bei der Streckenführung gilt generell "geradeaus" auf dem Hauptweg, solange nichts anderes gekennzeichnet ist.

Da Nordic Walking als Sportart auf naturbelassenen Wegen ausgeübt wird, geschieht die Nutzung der Wege auf eigene Gefahr!

Das Stadtmarketing-Team wünscht allen Sportlern einen angenehmen und erholsamen Aufenthalt in unserer Stadt.

Nordic Walking Park Wegberg Nordic Walking Park Wegberg

Die Routen:



1 START/ZIEL BURGPARCPARKPLATZ

Route GELB: 9,1 km

Über die Schwalmmauen führt der Weg auf Waldwegen - vorbei an der Molzmühle - durch das Schwaamer Bruch. Der Weg führt über Feldwege (teilweise asphaltiert) zum Burgparkplatz zurück.

Route LILA: 8 km

Entlang den schönen Ufern der Schwalm führt die Route über ruhige Feldwege (teilweise asphaltiert) zum Ausgangspunkt.

Route BRAUN: 7 km

Die Strecke führt über Bissen und Klinkum in den Klinkumer Wald und dann zurück zum Ausgangspunkt.

Route BLAU: 10,4 km

(für Fortgeschrittene)

Die Route führt über Feldwege (teilweise asphaltiert) zur Ortslage Bissen, zur idyllischen Wehranlage "Schloß Tüschbroich" mit Motte und zur "Tüschbroicher Mühle". Über Wald- und Feldwege führt der Weg nach Uevekoven und anschließend am Beekbach entlang zum Zielpunkt.

Route ROT: 9,2 km

Nach Verlassen des Zentrums, führt die Route durch den reizvollen Becker Wald an den Ufern des Beekbaches zum Ausgangspunkt zurück.

2 START/ZIEL HOLTMÜHLE

Route GRÜN: 5,8 km

(für Anfänger)

Diese Route geht überwiegend durch den nahegelegenen Wald und ist besonders für Anfänger geeignet.

3 START/ZIEL KIPSHOVEN, Hotel Esser

Route ROSA: 6,6 km

Durch die weitläufige Feldlandschaft führt der fast komplett asphaltierte Weg nach Rath-Anhoven und Schönhausen zum Ausgangspunkt zurück.

Die Beschilderung



Diese Richtungsschilder finden Sie an unseren Nordic-Walking-Routen. Die Pfeile zeigen die Laufrichtung auf den jeweiligen Routen an. Die Farben der Pfeile kennzeichnen die Routen. Wenn mehrere Strecken zusammenlaufen, sind mehrere farbige Pfeile auf dem Schild.

Die Beschilderung



Diese Hinweistafel markiert den Anfang der jeweiligen Nordic-Walking-Route. Sie enthält eine Übersicht der Routen, eine kurze Beschreibung der Technik und Aufwärm-, Kräftigungs- sowie Stretchingübungen. Diese können Sie in Ihr Training einbauen.