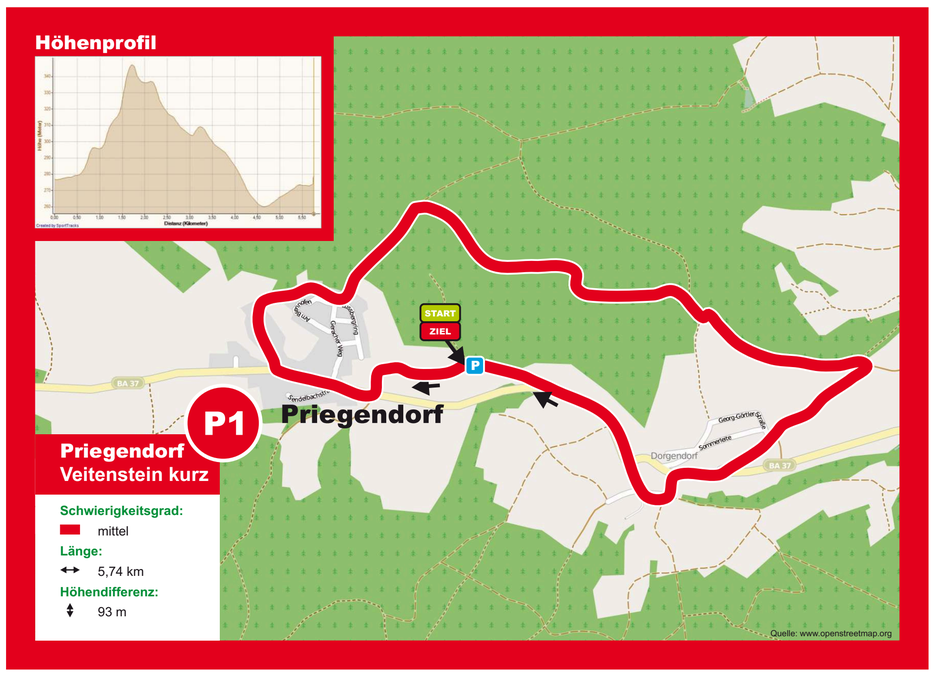
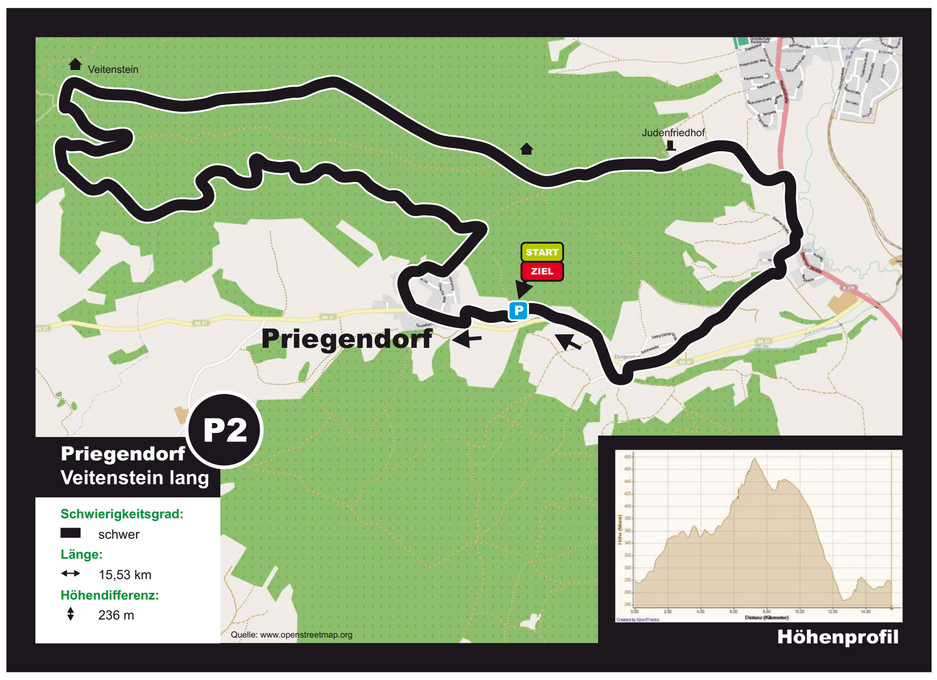
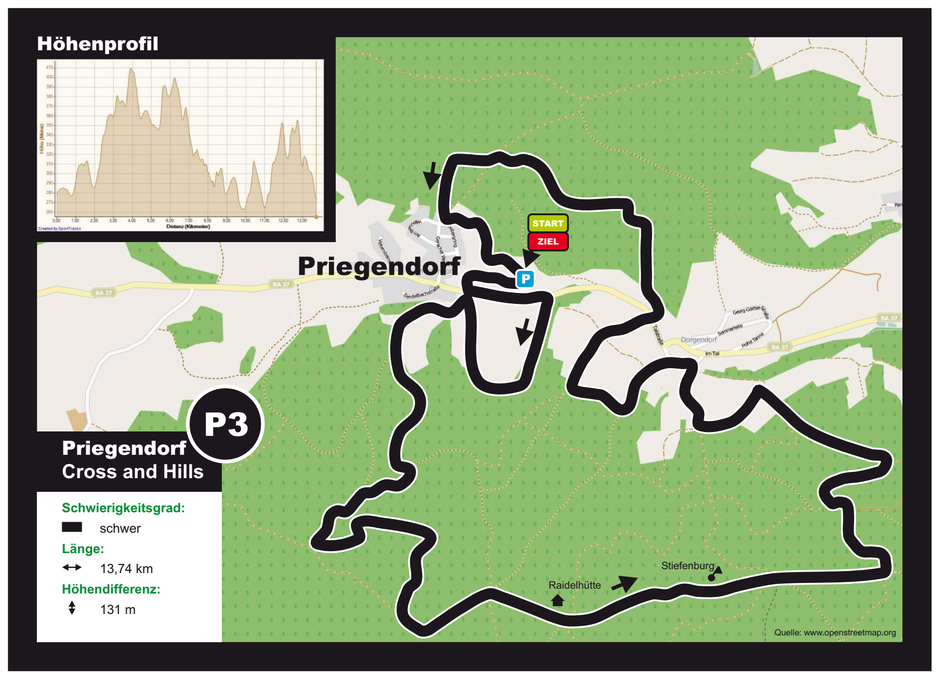
Nordic Walking Zentrum Maintal-Haßberge

www.flussparadies-franken.de ● www.naturpark-hassberge.de

Strecken in Priegendorf:







Nordic Walking
einfach zu lernen - hohe Effizienz

Im Skilanglauf liegt der Ursprung.
Nordic Walking wurde nicht nur in Skandinavien erfunden, auch Skilangläufer bereiteten sich bereits in den 40er Jahren mit Nordic Walking auf die Wintersaison vor. Diese Vorbereitungen trugen damals allerdings den Namen Skigang.

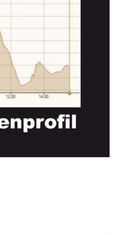
Immer und überall zu betreiben.
Nordic Walking kann alleine, aber vor allem auch in einer Gruppe ausgeübt werden. Wenn man diese Sportart relativ gut beherrscht kann man die Technik des Laufens mit Stöcken so einsetzen, dass vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen alle in einer Gruppe laufen können. Darin und in der Tatsache, dass diese Sportart zudem sehr gelenkschonend ist liegen die großen Vorteile beim Nordic Walking.

Es gibt viele Möglichkeiten diesen Sport auszuüben. **Nordic Walking Haßberge** mit ausgewiesenen Strecken unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade bietet sich hier besonders an.

Nordic Walking
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.

Oberschenkelvorderseite


Oberkörper drehen

Nordic Walking
Stretching

Nach der Belastung und während einer Pause Stretching:
Jede Übung 20-30 Sekunden in der Endstellung halten.

Beine schwingen

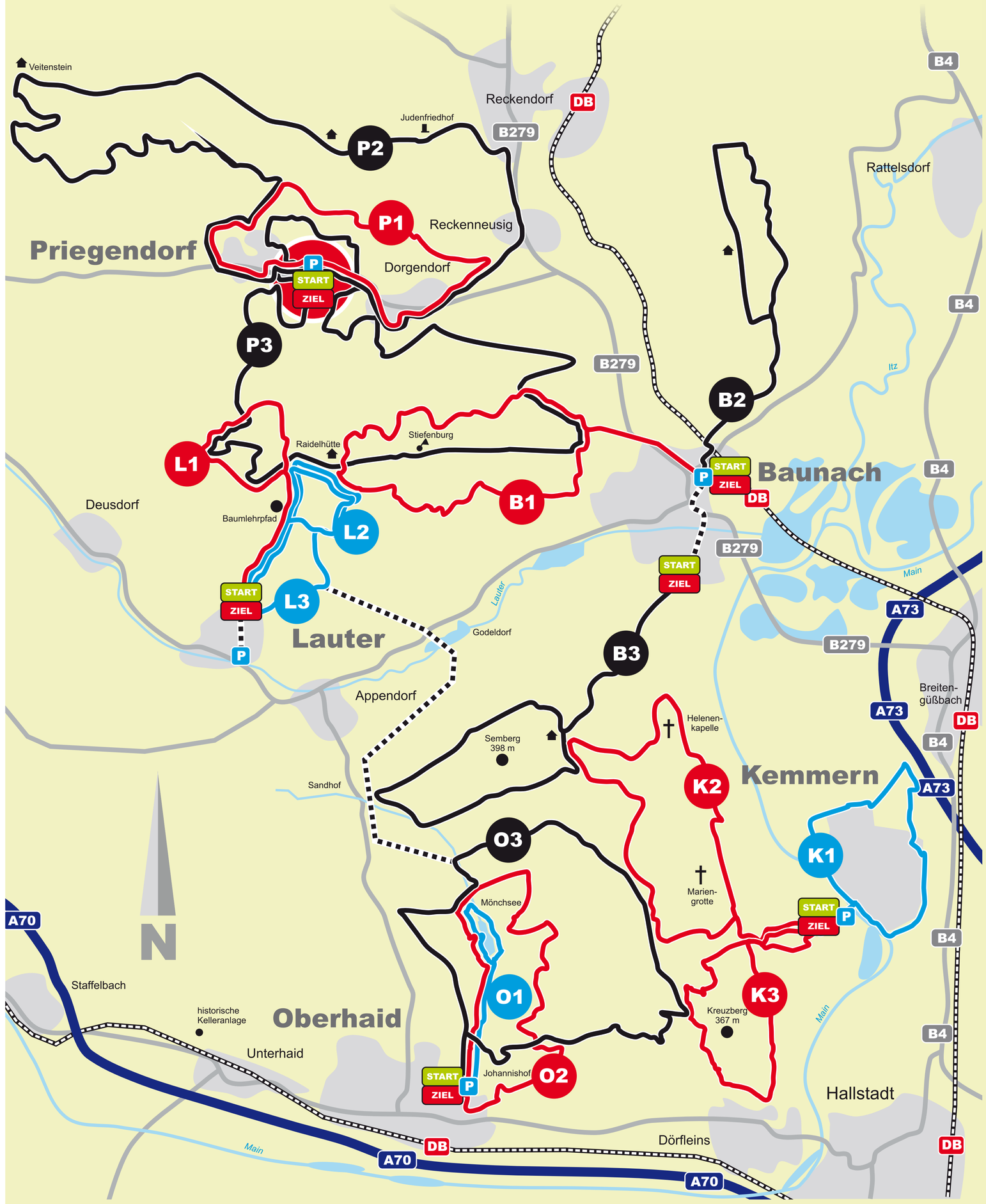
Baunach
Bamberger Str. 1
96148 Baunach
Tel. 09544-2990
Fax 09544-29920
www.stadt-baunach.de

Lauter
Schulstr. 9
96169 Lauter
Tel. 09544-2990
Fax 09544-29920
www.gemeinde-lauter.de

Kemmern
Hauptstr. 2
96164 Kemmern
Tel. 09544-9432-0
Fax. 09544-9432-29
www.kemmern.de

Oberhaid
Rathausplatz 1
96173 Oberhaid
Tel. 09503-9223-0
Fax. 09503-9223-55
www.oberhaid.de

Ausgeschilderte Strecken im Gebiet Maintal-Haßberge:



K1 = Blaue Touren (leicht) · L1 = Rote Touren (mittel) · P2 = Schwarze Touren (schwer) · DB = Eisenbahn / Haltestelle · = Zustieg / Ziehweg · = Ruine · = Schutzhütte · = Standort

Baunach

B1	Baunach Stiefenberg	Länge: 9,90 km, Höhendifferenz: 136 m
B2	Baunach Kraibergrunde	Länge: 8,95 km, Höhendifferenz: 164 m
B3	Baunach Sembergrunde	Länge: 7,94 km, Höhendifferenz: 167,5

Kemmern

K1	Kemmern Dammrunde	Länge: 4,86 km, Höhendifferenz: 12 m
K2	Kemmern Helenenkapelle	Länge: 7,15 km, Höhendifferenz: 187 m
K3	Kemmern Kreuzbergrunde	Länge: 5,99 km, Höhendifferenz: 139 m

Lauter

L1	Lauter Kleine Kufe	Länge: 5,85 km, Höhendifferenz: 95 m
L2	Lauter Raidelhütte	Länge: 3,99 km, Höhendifferenz: 64 m
L3	Lauter Laurenzimarter	Länge: 4,14 km, Höhendifferenz: 83 m

Oberhaid

O1	Oberhaid Mönchseerunde	Länge: 4,07 km, Höhendifferenz: 57 m
O2	Oberhaid Vogelherdrunde	Länge: 6,79 km, Höhendifferenz: 82 m
O3	Oberhaid Blockhütte	Länge: 10,38 km, Höhendifferenz: 159 m

Priegendorf

P1	Priegendorf Veitenstein kurz	Länge: 5,74 km, Höhendifferenz: 93 m
P2	Priegendorf Veitenstein lang	Länge: 15,53 km, Höhendifferenz: 236 m
P3	Priegendorf Cross and Hills	Länge: 13,74 km, Höhendifferenz: 131 m

Unterstützt und gefördert von:

Naturpark Haßberge

Lebensministerium Bayern

gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit

Sparkasse Bamberg

VR Bank Bamberg eG nahe bei Ihnen!

INTERSPORT® PROFIMARKT
Emil-Kemmer-Str. 7 · 96103 Hallstadt · Tel. 09 51/70 02 96-0
http://www.sport-profimarkt.de

Stadt Apotheke Baunach
Apothekerin Sabine Schönfelder e.K.
Überkumstraße 20, Tel.: 0 95 44 - 15 55
www.stadtapotheke-baunach.de

PRAXIS BICKEL BAUNACH
Würzburger Straße 2 • 96148 Baunach • Telefon 09544/70 10
www.physiotherapie-bickel.de

Katrin Rose
Physiotherapie im Schloss
Überkumstr. 32 - 96148 Baunach
Tel./Fax: 0 95 44 / 98 30 42
www.physio-rose.de

FIT FOR LIFE
Therapiezentrum Oberhaid
Bamberger Str. 13 - 96173 Oberhaid
Tel.: 09503 / 504390

o·motion compression and sport

APOTHEKE IN OBERHAID
ST. BARTHOLOMÄUS
Schweinfurter Str. 7 · 96173 Oberhaid
Tel. 09503-673 · Fax 09503-8784