

Unser Leistungsprogramm:

3 Tage Aktiv für Anfänger:

Einführung, Theorie und Praxis

Kurse und weitere Informationen bei:

- Kurmittelhaus GERMETE 0 56 41 / 12 82
- Sport Mewes 0 56 41 / 81 31
- LG Bauerkamp 0 56 41 / 52 61

Leihstöcke bei allen Kursen möglich



Touristinformation Warburg
Neustädter Markt
34414 Warburg

Tel. 0 56 41 / 908-50
Fax 0 56 41 / 908-52
info@warburg-touristik.de
www.warburg-touristik.de

Touristinfo

Partner des Nordic-Walking-Parks Warburg:



NordicWalking Park

WARBURG



„Nordisch ist unsere Zukunft“



Dr. med. Ernst Jakob
Olympiaarzt und Chefarzt
der Sportklinik Hellersen

...der vom Skilangläufer Peter Schlickerrieder stammende Ausspruch soll auf eine Lebenseinstellung mit Sport und Bewegung hinweisen. Möglichst alle Muskeln sollen eingeschlossen sein. So wirkt Sport und Bewegung auf unsere Gesundheit am effektivsten und dazu ist **Nordic Walking** eine sehr empfehlenswerte Sportart.

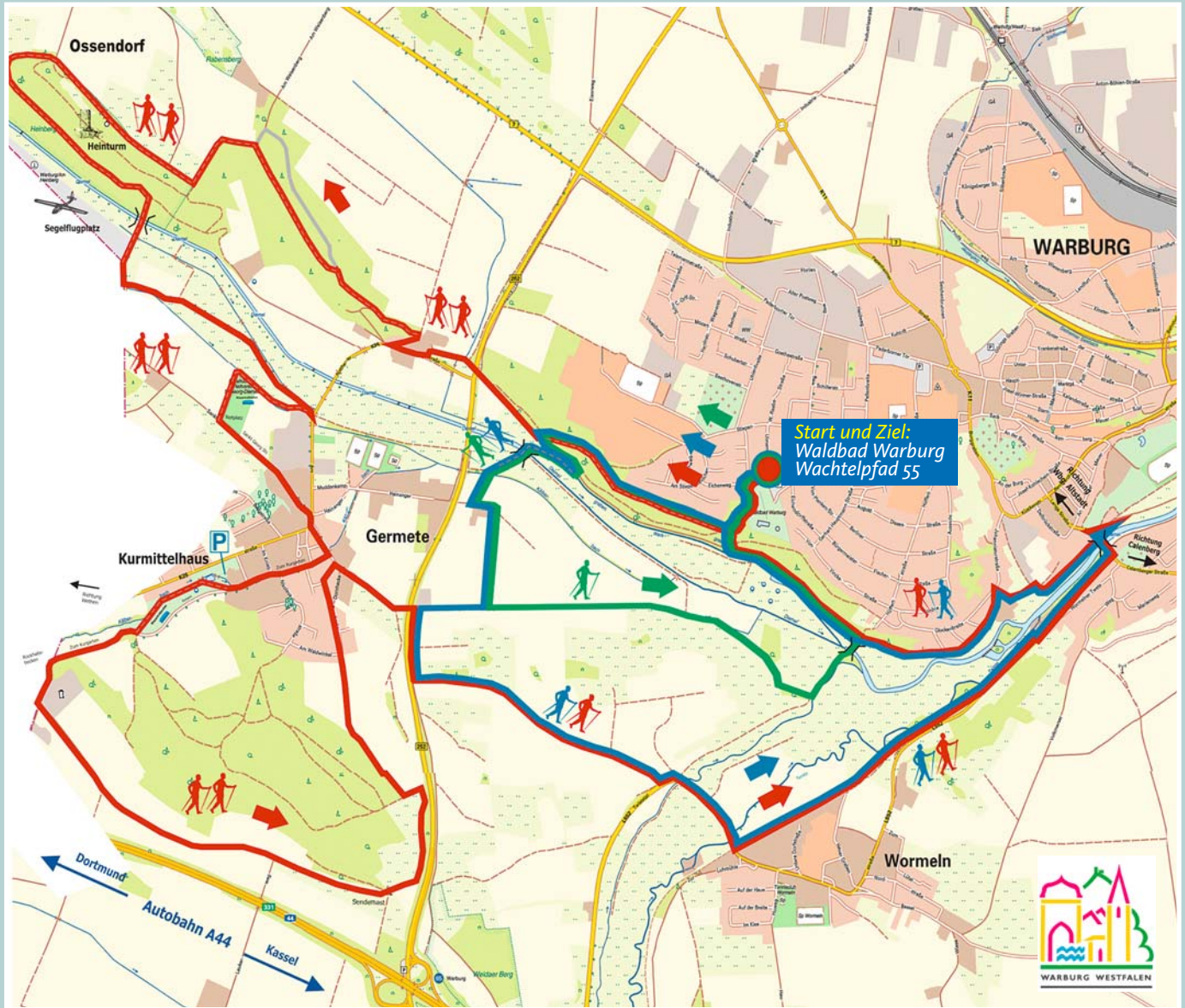


Vorteile des Nordic-Walking:

- Nordic-Walking ist 40-50 % effektiver als Walking ohne Stöcke
- Nordic-Walking entlastet den Bewegungsapparat um ca. 30 %
- Nordic-Walking hat wegen der hohen Muskelbeteiligung von 90% (ca. 600 Muskeln) einen hohen Energieverbrauch
- Nordic-Walking steigert durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- Nordic-Walking fördert den Abbau von Stresshormonen
- Nordic-Walking trainiert vier der fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
- Nordic-Walking stärkt das Immunsystem



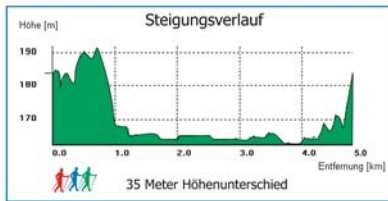
Nordic Walking durch das schöne Diemeltal





Strecke 1: 5 km Länge

► Grüne Route: Warburger Diemeltal



Heinturm hinauf, weiter in den schattenspendenden Germeter Wald hinweg zum Donnerberg, wieder über den Diemelsteg, lassen diesen sportlichen Ausflug zu einem Vergnügen werden.

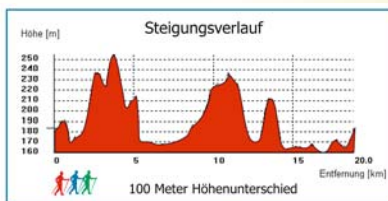
Strecke 2: 10 km Länge

► Blaue Route: Warburg, Germete, Wormeln



Strecke 3: 20 km Länge

► Rote Route: Warburg, Ossendorf, Germete, Wormeln



Willkommen im

Nordic Walking-Park Warburg!

Drei Routen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden von 5 bis 20 km Länge und einem Höhenunterschied von 30, 50 und 100 Meter führen Sie durch eine abwechslungsreiche Landschaft, die mit Naturschönheiten nicht geizt. Von der Tallandschaft an der Diemel entlang vorbei an Wiesen und Feldern zum

Zur Orientierung dienen Schilder, die mit den jeweiligen Restkilometern zum Ausgangspunkt hinweisen. Wer will, kann seine eigene Strecke zusammenstellen, denn die Routen treffen immer wieder aufeinander. Und wer dann noch Lust auf ein erfrischendes Bad hat, kann am Ausgangspunkt und Ziel des Nordic-

Walking-Parks im solarbeheizten Waldbad schwimmen gehen. Nicht zuletzt sollten Sie sich dann noch



Warburg ansehen, die historische Hansestadt mit ihren hübschen Fachwerkhäusern und schmalen Gassen. Und wenn Sie hier übernachten wollen, helfen wir Ihnen gern bei der Suche nach der richtigen Unterkunft.