

## KURSANGEBOTE

Informationen und Anmeldung zu unseren Kursprogrammen erhalten Sie über das Kurgastzentrum Bernkastel-Kues. Einführungs- und Fortbildungskurse werden durch unsere ausgebildeten Trainer ganzjährig angeboten. Auch Gruppenkurse sind möglich.

### Kursanbieter:

Sport Reinart, 54470 Bernkastel-Kues  
Telefon 0 65 31 / 71 41

Verein für Sport, Freizeit und Gesundheit  
54470 Bernkastel-Kues  
Telefon 0 65 31 / 9 11 99, [www.sfg-bks.de](http://www.sfg-bks.de)  
Ute Klein, 54470 Bernkastel-Andel  
Telefon 0 65 31 / 39 94



## AUSRÜSTUNG

Zwei Stöcke genügen! Alles was man benötigt, um Nordic Walking ausüben zu können, sind die federleichten Stöcke. Im örtlichen Sporthandel erhalten Sie zusätzlich eine kompetente Beratung sowie funktionale Kleidung und Schuhe.

### Sport Reinart

Cusanusstraße 14, 54470 Bernkastel-Kues  
Telefon 0 65 31 / 71 41

### Sport Polch

Poststraße 6, 54470 Bernkastel-Kues  
Telefon 0 65 31 / 66 37, [www.sportpolch.de](http://www.sportpolch.de)

## STÖCKE-VERLEIH

Kurgastzentrum Bernkastel-Kues /  
Zentrum Nordic Walking Park Mittelmosel

Im Kurpark, 54470 Bernkastel-Kues  
Telefon 0 65 31 / 30 00, [www.kulturundkur.de](http://www.kulturundkur.de)  
Öffnungszeiten:  
Mo, Mi, Do, Fr 10-12 Uhr, 14-17 Uhr, 18-21 Uhr  
Di 10-12 Uhr, 14-17 Uhr; Sa, So 14-17 Uhr (Apr.- Okt.)

### Sport Polch

Poststraße 6, 54470 Bernkastel-Kues  
Telefon 0 65 31 / 66 37, [www.sportpolch.de](http://www.sportpolch.de)  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-18 Uhr; Sa 9-14 Uhr

### Sport Reinart

Cusanusstraße 14, 54470 Bernkastel-Kues  
Telefon 0 65 31 / 71 41  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-18:30 Uhr; Sa 9:30-14 Uhr

## WAS IST NORDIC WALKING?

Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining, das extrem schonend den gesamten Bewegungsapparat trainiert.

Die aus Finnland stammende Ausdauer- und Gesundheitssportart ist eine ideale Trainingsmethode zur Gewichtsreduktion und zum Konditionsaufbau.

Entwickelt wurde Nordic Walking als Sommertraining für Athleten aus den Bereichen Langlauf, Biathlon und Nordische Kombination.

## WARUM IST NORDIC WALKING SO GESUND?

Nordic Walking ist fast doppelt so effektiv wie normales Walking ohne Stöcke. Durch die zusätzliche Arm-Stockarbeit wird der gesamte Muskelapparat beansprucht. Selbst bei niedrigem Tempo steigert Nordic Walking die Kondition und stärkt das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem. Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich werden gelöst.

Da es sich beim Nordic Walking um eine sehr schonende und gut zu regulierende körperliche Betätigung handelt, findet es auch zunehmend Verwendung im Gesundheitssport, zur Prävention wie zur Rehabilitation.

## WAS IST SONST NOCH WICHTIG?

Ein wichtiger Faktor beim Nordic Walking ist das Aufwärmen vor Beginn und das Abkühlen bzw. Dehnen bei Beendigung der Tour. Außerdem empfehlen wir das Tragen eines Herzfrequenz-Messers.



© www.concept.tv

## WEITERE INFOS UNTER:

Kurgastzentrum Bernkastel-Kues  
Im Kurpark  
54470 Bernkastel-Kues

Tel.: 0 65 31 / 30 00  
Fax: 0 65 31 / 38 94

[www.kulturundkur.de](http://www.kulturundkur.de)  
[info@kulturundkur.de](mailto:info@kulturundkur.de)



10 Routen für  
Ihre Fitness



# NORDIC WALKING PARK

Mittelmosel



## Das effektive Ganzkörpertraining

[www.bernkastel.de/NordicWalkingPark](http://www.bernkastel.de/NordicWalkingPark)



 **Raiffeisenbank  
Bernkastel-Wittlich eG**  
[www.rb-bernkastel-wittlich.de](http://www.rb-bernkastel-wittlich.de)

 **Hotel Moselpark**  
EVENTRESORT  
★★★★  
Im Kurpark  
54470 Bernkastel-Kues  
Tel: 0 65 31 / 5 08-0  
[www.moselpark.de](http://www.moselpark.de)

 **Adler-Apotheke**  
1805 200 Jahre 2005  
Apotheker Michael Stück  
Markt 11 · 54470 Bernkastel-Kues  
Telefon 0 65 31 / 23 20 · Fax 86 48

 **MARIEN APOTHEKE**  
WITIKER WEG 2007  
FRIEDRICHSTRASSE 14 · 54470 BERNKASTEL-KUES  
TELEFON 0 65 31 / 915 915 · TELEFAX 915 916  
APOTHEKERSTOCKWIT-ONLINE.DE

 **FASS FOLLMANN**  
Praxis für Krankengymnastik und Logopädie  
Gartenstr. 33, 54470 Bernkastel-Kues, Fon 0 65 31 / 9 11 22

 **Fitness-Treff  
Gesundheitspark**  
Telefon: 0 65 31 / 9 11 99  
Internet: [www.sfg-bks.de](http://www.sfg-bks.de)  
Verein für Sport, Freizeit und Gesundheit

**Nordic Walking - Outdoor - Freizeit**  
  
Poststr. 6, 56841 Traben-Trarbach  
Inh. Helmut Hauke  
Tel: 0 65 41 / 66 37, [www.sportpolch.de](http://www.sportpolch.de)

 **Sparkasse Mittelmosel  
Eifel Mosel Hunsrück**  
[www.sparkasse-emh.de](http://www.sparkasse-emh.de)

  
Brüningstr. 116, 54470 Bernkastel-Kues  
Tel: 0 65 31 / 95 35-0

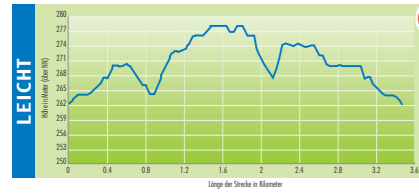
Ihre persönliche Beratung vom Trainer  
Ihr Sport- und Nordic Walking-Spezialist  
 **SPORT REINART**  
BEHNKAPFEL KUES  
Cusanusstr. 14, Tel: 0 65 31 / 71 41  
Stöckeverleih  
bei uns im  
Haus

Gefördert durch: 



# ROUTENVORSCHLÄGE

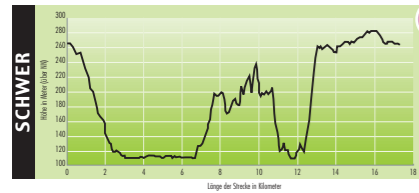
Die Strecken beginnen an verschiedenen Startpunkten. Den Startpunkt der jeweiligen Strecke erfahren Sie aus den nachfolgenden Höhenprofilen.



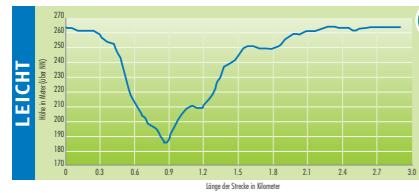
**1** Route „Apotheker Stöck“  
 Länge: 3,5 km  
 Gehzeit: ca. 50 Min.  
 Gesamtanstieg: 25 m  
 Startpunkt: Kurgastzentrum



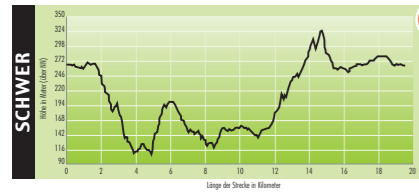
**2** Route Wehlener Naturschutzgebiet  
 Länge: 7,9 km  
 Gehzeit: ca. 1 Std. 20 Min.  
 Gesamtanstieg: 132 m  
 Startpunkt: Kurgastzentrum



**3** Route Dreifaltigkeit - Kues  
 Länge: 17,2 km  
 Gehzeit: ca. 4 Std. 22 Min.  
 Gesamtanstieg: 358 m  
 Startpunkt: Kurgastzentrum



**4** Route „Hotel Moselpark“  
 Länge: 2,9 km  
 Gehzeit: ca. 40 Min.  
 Gesamtanstieg: 74 m  
 Startpunkt: Kurgastzentrum



**5** Route Maringer Schweiz - Lieser  
 Länge: 19,5 km  
 Gehzeit: ca. 5 Std.  
 Gesamtanstieg: 382 m  
 Startpunkt: Kurgastzentrum  
 Einstiegspunkt: Sportplatz Siebenborn

## ROUTENWAHL

**LEICHT**

Leichte Strecke in meist ebenem Gelände auf gutem Untergrund.

**MITTEL**

Mittlere Strecke mit verschiedenen Anstiegen und Streckenlängen ab 5 km. Sie sollten für diese Strecken bereits etwas trainiert sein.

**SCHWER**

Schwere Strecke mit teils steilen Anstiegen auf teilweise schwierigem Untergrund. Sie sollten bereits lauferfahren und gut trainiert sein.



Kartografie: © ComCept Werbeagentur, Routengestaltung: Förster Martin Hermanns

## DER PARK

Im Nordic Walking Park Mittelmosel stehen Ihnen insgesamt 10 Routen mit einer Gesamtlänge von ca. 91 km zur Verfügung. Verschiedene Routen können abgekürzt oder durch Kombination mit einer anderen Route beliebig erweitert werden. Die Routen sind in drei Kategorien eingeteilt und komplett beschildert.

Der Nordic Walking Park Mittelmosel ist zertifiziert durch:



## BESCHILDERUNG

Die Farbe der Pfeilspitze markiert den Schwierigkeitsgrad und die Restkilometerangabe, die sich jeweils auf den Start-/Zielpunkt bezieht. Der Routenname markiert den Weg der gewählten Route.

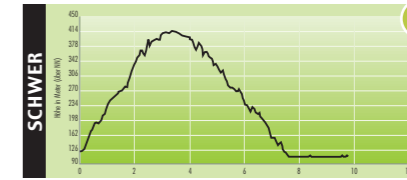


## LAUFTECHNIK

Generell gilt: Großer Schritt bei niedriger Frequenz



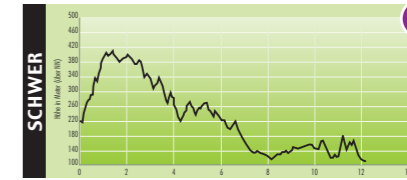
- 1 Aufrechter Rumpf** - Der Oberkörper ist leicht vor das Becken geneigt
- 2 Oberkörper** - Er rotiert bei jedem Schritt gegen das Becken
- 3 Schubphase** - Der Arm gleitet am Becken vorbei, bei gleichzeitigem Öffnen der Hand
- 4 Spielbein** - Abrollphase über Vorderfuß / Fußaußenrand, Abdruck über Großzehe nach vorne
- 5 Stockhaltung** - Griff sitzt sicher in der Hand, Ellenbogen ist nur leicht gebeugt, Hand ist nicht höher als Bauchnabel, Stockeinsatz erfolgt in der Mitte der Schrittlänge
- 6 Standbein** - Aktive Fußarbeit, Aufsetzen der Ferse bzw. Mittelfuß



**6** Route Bernkasteler Lay - Graacher Himmelreich  
 Länge: 9,75 km  
 Gehzeit: ca. 3 Std.  
 Gesamtanstieg: 303 m  
 Startpunkt: Graach Mattheiser Halle



**7** Route Graach - Bernkastel  
 Länge: 5 km  
 Gehzeit: ca. 1 Std.  
 Gesamtanstieg: 27 m  
 Startpunkt: Graach Mattheiser Halle



**8** Route Monzelfeld - Olymp  
 Länge: 12,2 km  
 Gehzeit: ca. 3 Std. 30 Min.  
 Gesamtanstieg: 534 m  
 Startpunkt: Turnhalle Andel



**9** Route „Raiffeisenbank“  
 Länge: 6,8 km  
 Gehzeit: ca. 2 Std.  
 Gesamtanstieg: 183 m  
 Startpunkt: Turnhalle Andel



**10** Route Andel - Mülheim  
 Länge: 5,9 km  
 Gehzeit: ca. 1 Std. 45 Min.  
 Gesamtanstieg: 89 m  
 Startpunkt: Turnhalle Andel