

NORDIC WALKING: TIPPS VON PETER SCHLICKENRIEDER

*„Darum ist für mich Nordic Walking ein effektives
Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken -
Die beste Erfindung der Finnen seit der Sauna!“*

Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking trainieren Sie beim Nordic Walking durch den Einsatz von Stöcken den ganzen Körper.

Da beim Nordic Walking fast alle Muskelbereiche im Körper bewegt werden, hat man einen ca. 20-30% höheren Kalorienverbrauch als beim herkömmlichen Walking.

Durch den effektiven Einsatz der Stöcke stützen Sie das Körpergewicht ab. Hierdurch entlasten Sie Hüft- und Kniegelenke.

Nordic Walking ist deutlich gelenkschonender als Joggen (Entlastung des Bewegungsapparates um bis zu 30%).

Sie haben genügend Zeit mit Freunden und in der Gruppe gemeinsam die Natur zu genießen.

Das Streckenkonzept wurde vom Deutschen Skiverband in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt.



WEITERE INFORMATIONEN

Bayerisches Staatsbad Bad Brückenau Staatliche Kurverwaltung

Heinrich-von-Bibra-Straße 25
97769 Bad Brückenau
Telefon: +49 (0)9741 802-0
E-Mail: info@staatsbad.de
www.staatsbad.de



Stadt Bad Brückenau Tourist Information

Altes Rathaus / Alter Rathausplatz 1
97769 Bad Brückenau
Telefon: +49 (0)9741 804-11
E-Mail: tourismus@bad-brueckenau.de
www.bad-brueckenau.de

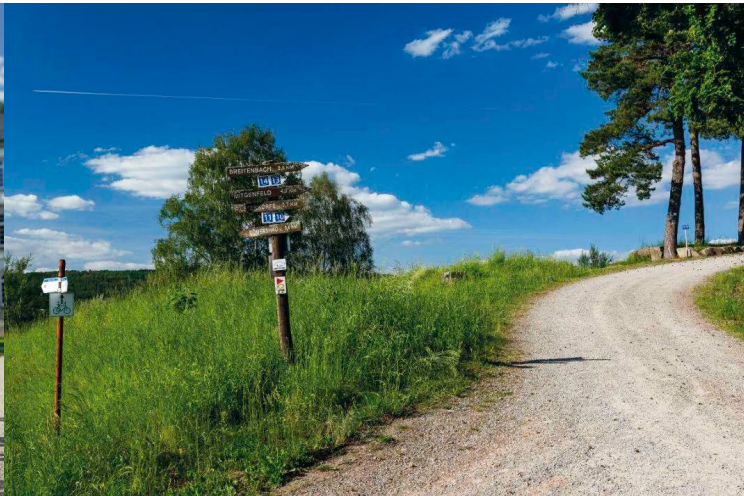
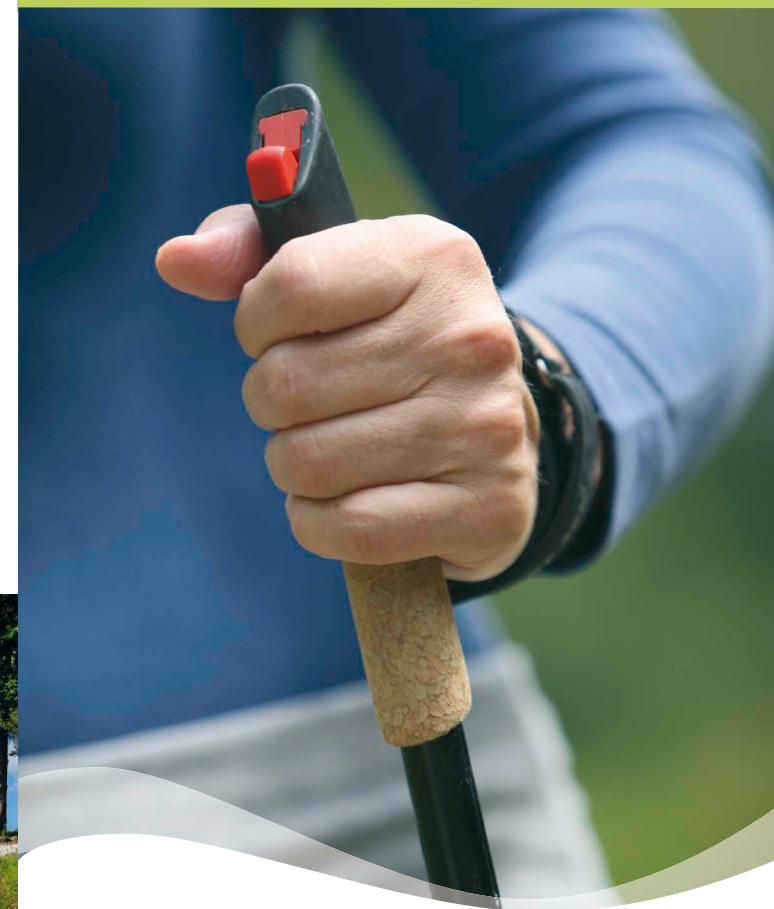


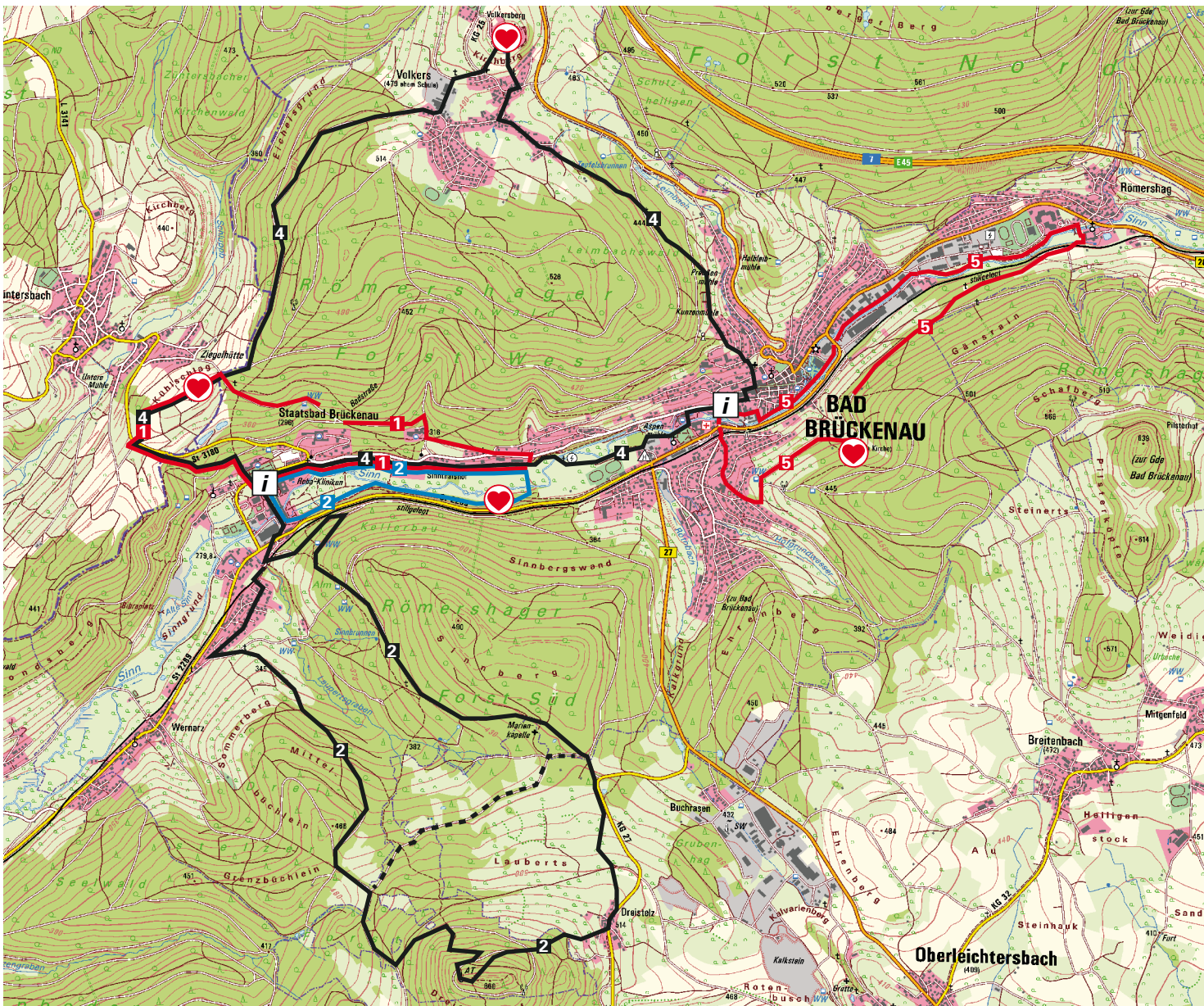
Karte: Geobasisdaten Bayerische Vermessungsverwaltung
Bilder und Höhenprofile: Tourist Information Bad Brückenau, Malteserlinik v. Weckbecker
Auflage 3.000, Flyer Alarm, Stand 09/2021



Nordic Walking

Ausgezeichnete Strecken





Die Nordic Walking Routen rund um Bad Brückenau und das Staatsbad

5 Routen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden laden Sie ein, die Gegend rund um Bad Brückenau und das malerische Sinnatal zu erkunden. Dabei lernen Sie auch die malerische Stadt und das Staatsbad mit dem königlich-historischen Gebäude-Ensemble kennen.

- Einfache Schwierigkeit
- Mittlere Schwierigkeit
- Nur für Geübte

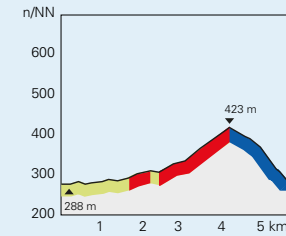


Tourist Information Bad Brückenau
Gäste Information im Staatsbad Bad Brückenau

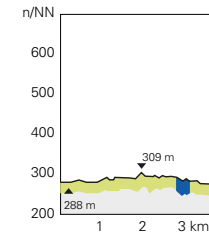


Puls-Informationstafel

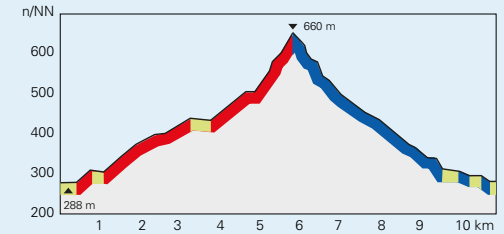
1 Staatsbad-Route 1 | Länge: 5,7 km | TC: 148 m | HD: 133
Mittlere Schwierigkeit | Start: Gäste-Information im Staatsbad



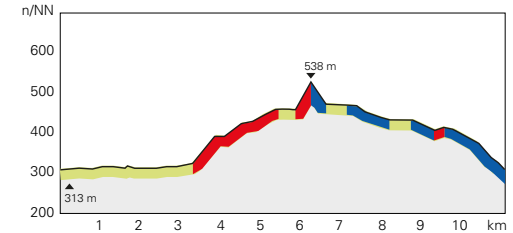
2 Staatsbad-Route 2 | Länge: 3,8 km | TC: 53 m | HD: 22
Einfache Schwierigkeit | Start: Gäste-Information im Staatsbad



2 Staatsbad-Route 2 | Länge: 10,9 km | TC: 396 m | HD: 372
Nur für Geübte | Start: Gäste-Information im Staatsbad



4 Kloster-Route | Länge: 11,1 km | TC: 293 m | HD: 248
Nur für Geübte | Start: Tourist Information Bad Brückenau



5 Panorama-Route | Länge: 6,7 km | TC: 103 m | HD: 85
Mittlere Schwierigkeit | Start: Tourist Information Bad Brückenau

