

NORDIC WALKING

Ein Erlebnis der besonderen Art:

- **Gesund**
- **Gelenke schonend**
- **die schöne Landschaft genießen**

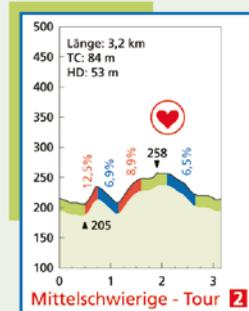
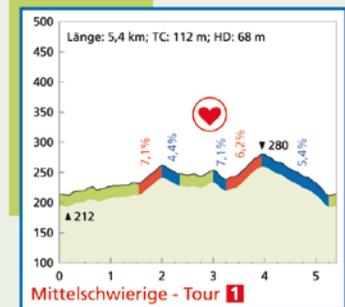
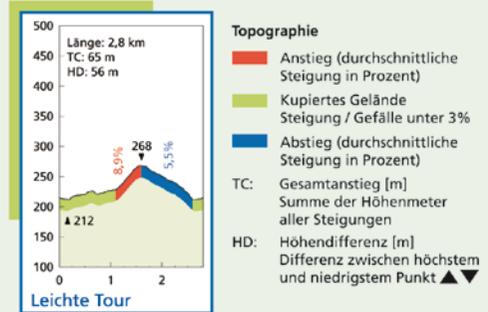
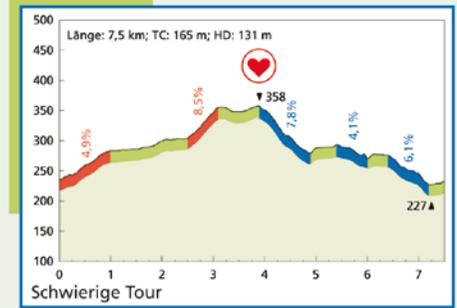
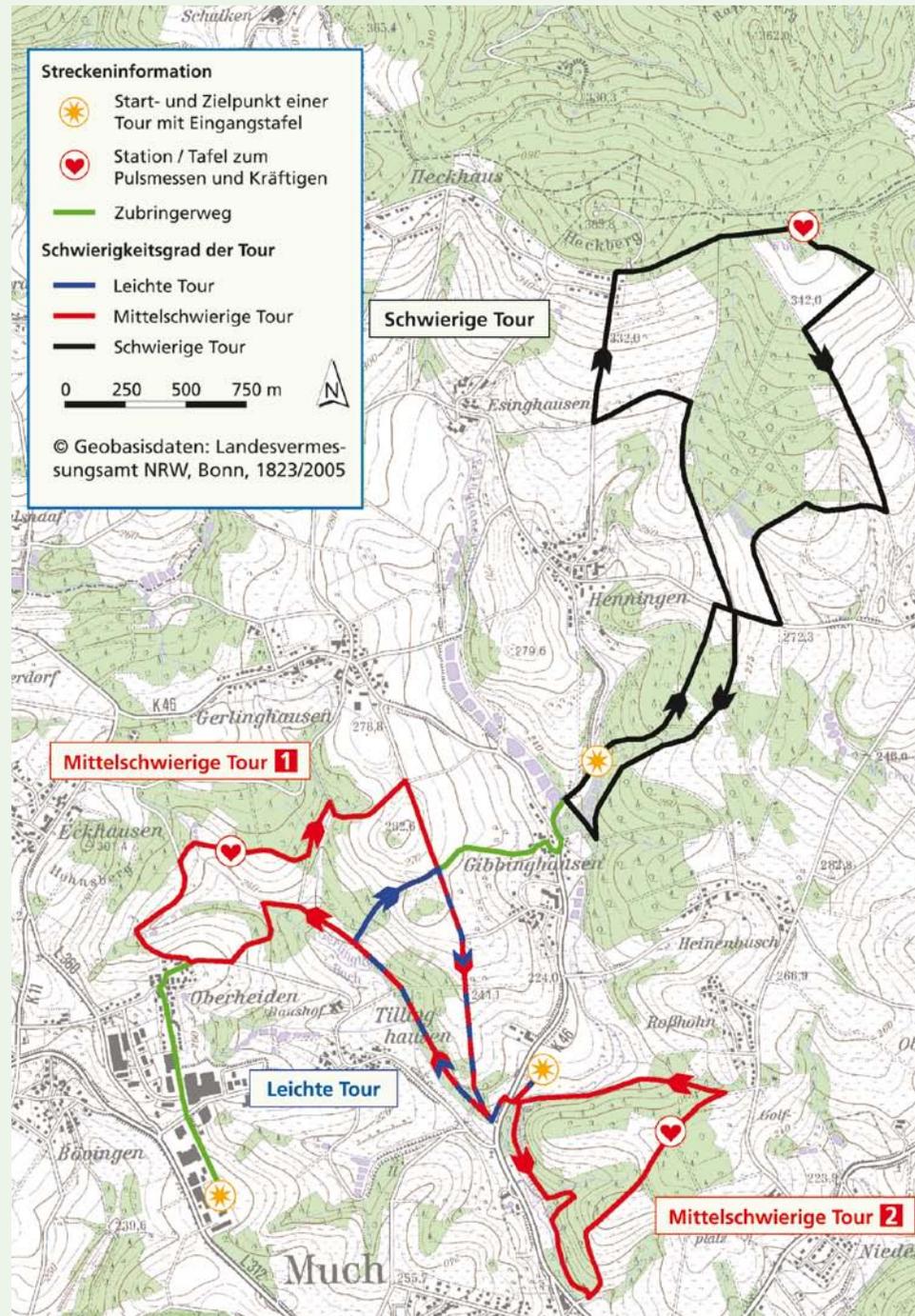
Die Trendsportart Nordic Walking könnte bald zur Standardsportart werden. Bereits mehr als zwei Millionen Deutsche üben diesen Sport aus: Ihr auffälligstes Merkmal: die Stöcke. Durch den Einsatz der Stöcke entlasten Walker ihre Gelenke und trainieren zudem ihren ganzen Körper.

Nordic Walking

- hat wegen der hohen Muskelbeteiligung (ca. 90 %, also etwa 650 Muskeln) einen enorm hohen Energieverbrauch
- ökonomisiert die Herzarbeit
- steigert durch aktiven Einsatz die Sauerstoffzufuhr des gesamten Organismus
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- schont Rücken und Gelenke

Nordic Walking ist besonders geeignet für Übergewichtige, Menschen mit Gelenk- und Rückenproblemen und wird daher von Physiotherapeuten und Orthopäden ausdrücklich als Bewegungstherapie empfohlen.

Liebe Wanderer und Nordic-Walker, die Wege der ausgeschilderten Strecke führen durch waldreiches Gebiet, in denen zahlreiche Wildtiere ihre Ruhezone haben. In diesen Gebieten finden auch Hege- und Pflegemaßnahmen sowie vereinzelte Jagdaktivitäten statt. Daher bitten wir Sie, nur auf den gekennzeichneten Wegen zu gehen und in den späten Abend- und frühen Morgenstunden besondere Rücksicht zu nehmen bzw. nach Möglichkeit in diesen Zeiten dort nicht zu wandern.
Vielen Dank für Ihr Verständnis
Die Jagdgenossenschaft Much



MUCH - Bergisch schön



Genießen Sie beim Nordic Walking die wunderschöne Landschaft rund um Much. Sanfte Hügel, weit geschwungene Täler, große Wiesen und ausgedehnte Wälder sind es, die diese malerische Landschaft ausmachen. Die Gemeinde Much liegt im Übergang von der Rhein-Sieg-Ebene zum Bergischen Land, an der Grenze zum Oberbergischen Kreis. Auf dem 78 Quadrat-kilometer großen Gemeindegebiet befinden sich 114 Ortschaften, Einzelhöfe und Weiler - Hauptorte sind Much und Marienfeld.

In der Gemeinde leben inzwischen mehr als 15.000 Menschen. Sie ziehen Natur und Ruhe dem hektischen Stadtleben vor.

Im Ortskern Muchs und den meisten der 114 Dörfer und Weiler sind bis heute liebevoll restaurierte, meist unter Denkmalschutz stehende Fachwerkbauten erhalten, die zum Teil noch aus dem 18. Jahrhundert stammen. Sie geben der Gemeinde Much ihren besonderen Charme.

Im Gemeindegebiet steht dem Wanderer ein markiertes Wanderwegenetz mit einer Gesamtlänge von 110 km zur Verfügung. Die insgesamt 13 Rundwanderwege sind in einer Wanderkarte, die über die Tourist-Information oder den Buchhandel bezogen werden kann, dargestellt und beschrieben.

In diesem Prospekt finden Sie spezielle Nordic Walking-Strecken.

Viel Spaß beim
Nordic Walking
im bergisch
schönen Much!



ANGEBOTE

Mit Nordic Walking trainieren Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem und verbessern Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

Durch den Einsatz der Stöcke werden die Gelenke entlastet und 90 % der gesamten Muskulatur beansprucht.

Unsere Kurse werden von DSV lizenzierten Trainern in Theorie und Praxis durchgeführt.

Tageskurs - Workshop für Anfänger:

2,5 Std. 35,00 € pro Person

inkl. Nordic Walking Leihstöcke

Jeden 2. Sonntag im Monat, Beginn: 11.30 Uhr

Mindestteilnehmer 4 Personen

Anmeldung erforderlich

Zehnerkarte für Fortgeschrittene: 100,00 €

Jeden Samstag und Sonntag 10.00 Uhr

Gruppenpreise auf Anfrage

Verleih von Nordic Walking Stöcken

im Nordic Walking Zentrum -

Lindner Sport & Aktiv Hotel Kranichhöhe

Leihgebühr: **5,00 €**

Anmeldung:

DSV nordic aktiv Walking Centrum Much

Lindner Sport & Aktiv Hotel Kranichhöhe

Bövingen 129, 53804 Much

Tel.: 0 22 45 / 608 640

www.lindner.de/de/KRA

Weitere Kursangebote

erhalten Sie auf Anfrage in der Tourist-Information Much

Wir danken unseren Sponsoren



Projektrealisierung
Deutsche Sporthochschule Köln



Tourist-Information Much
Hauptstr. 12
53804 Much
Tel.: 0 22 45 / 61 08 88
E-Mail: tourismus@much.de
www.much.de



**Gesunde Bewegung
in schöner Landschaft**



MUCH