

Einen Schritt voraus

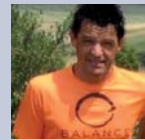
Der neue Nordic Walking Park Eichstätt



Nordic Walking ist der ideale Ausgleich für Gesundheitsbewusste und bestens geeignet auch für sportlich Ungeübte. Der Nordic Walking Park in Eichstätt bietet mit seinen fünf unterschiedlichen Strecken Nordic-Walking-Touren für alle Ansprüche sowie geführte Touren, Lauffreize und Kurse.

Unterwegs mit der Weltklasse

Entdecken Sie den Nordic Walking Park Eichstätt mit zertifizierten Nordic-Walking-Instruktoressen. Sie führen Sie in die richtige Technik ein und stehen mit Rat und Tat zur Seite. Einer von ihnen ist Xaver Hell. Er hat es mit Nordic Walking an die Spitze geschafft:



Beim Nordic-Walking-World-Cup 2006 in Freudenberg walkte sich der Eichstätter zur Goldmedaille in der Altersgruppe der 50- bis 59-Jährigen, und im Gesamtfeld belegte er einen hervorragenden dritten Platz.

Nordic Walking Angebote

Geführte Walking-Tour

Unter qualifizierter Anleitung walken Sie auf der Auwäldchen-Route. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm gehen Sie auf die Strecke, wo Sie Ihre Technik verfeinern können. Am Ende der Tour wird die beanspruchte Muskulatur gelockert und gedehnt. Auf Anfrage jeden Montag von 17.00 bis 18.30 Uhr.

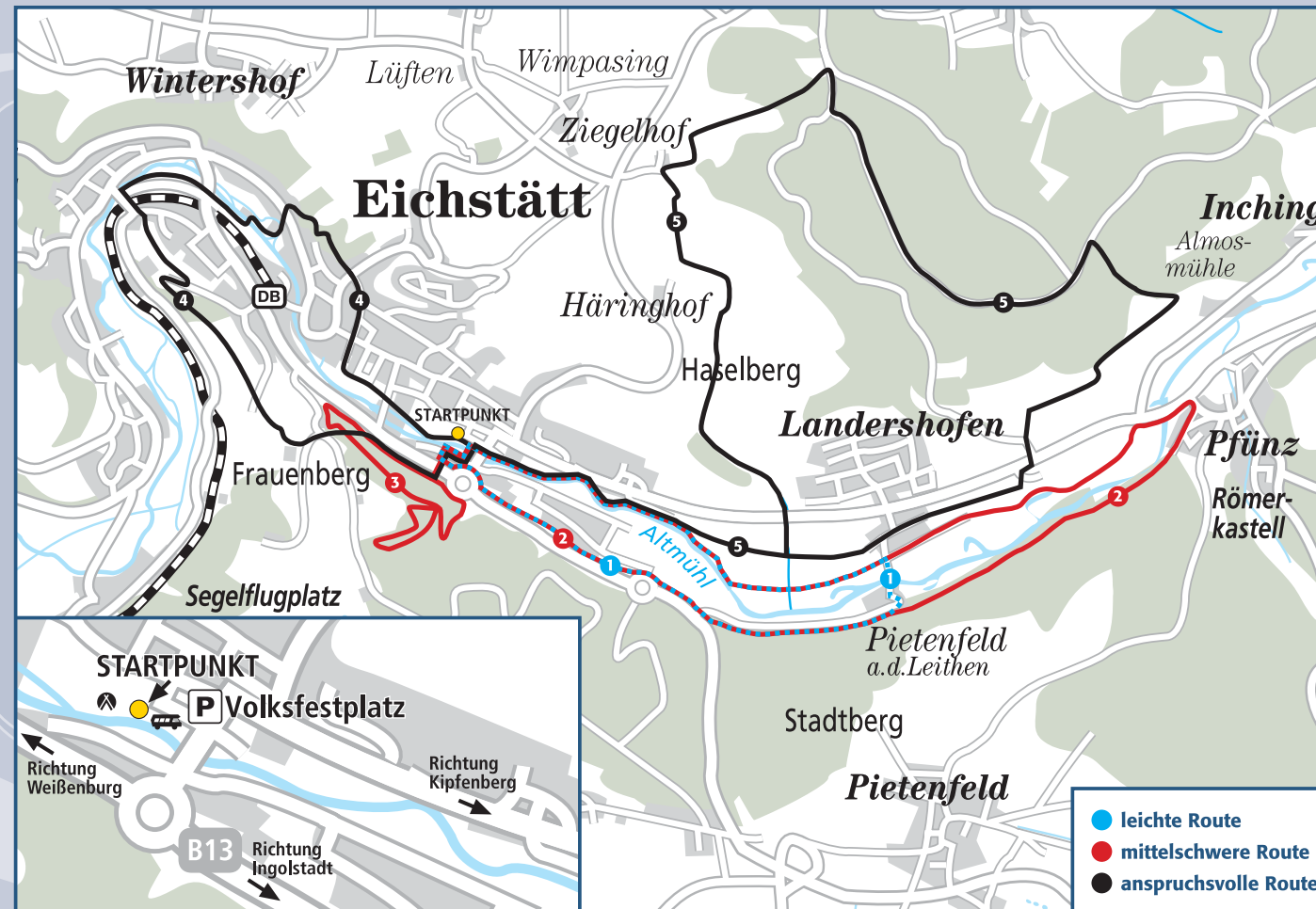
Für Gruppen ab fünf Pers., max. Teilnehmerzahl: 12 Pers.

Preis: 7,- Euro pro Person inkl. Fitnessgetränk. Leihstöcke gegen Gebühr. Treffpunkt: Nordic-Walking-Infotafel beim Wohnmobilstellplatz Eichstätt.

Kontakt und Anmeldung: Lilo Adlkofer, Tel. 0 84 21/79 99 oder bei der Tourist-Information Eichstätt, Tel. 0 84 21/6001-400.

Aktive Wellness & Entspannung

Freude an der Bewegung! Ein Vormittag für Ihr Wohlbefinden – Spannung und Entspannung als die Pole des Lebens. Zuerst walken



Sie im Nordic Walking Park Eichstätt (ca. 2 h) und entspannen danach im Gymnastikstudio „move“ (ca. 1 h). Handtuch mitbringen. Dusche vorhanden. Auf Anfrage jeden Sa oder So von 9.00 bis 12.00 Uhr. Für Gruppen ab fünf Pers., max. Teilnehmerzahl: 10 Pers. Preis: 25,- Euro pro Person inkl. Fitnessgetränk und Entspannung. Leihstöcke gegen Gebühr. Treffpunkt: Nordic-Walking-Infotafel beim Wohnmobilstellplatz Eichstätt. Kontakt und Anmeldung: Lilo Adlkofer, Tel. 0 84 21/79 99 oder bei der Tourist-Information Eichstätt, Tel. 0 84 21/6001-400

Lauffreize & feste Kurstermine

Von April bis Oktober: Montag von 18.00 bis 19.30 Uhr.

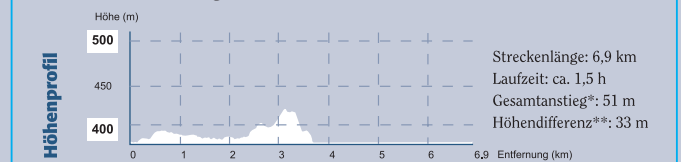
November bis März: Montag von 15.30 bis 17.00 Uhr.

Preis: 3,- Euro pro Person. Treffpunkt: Gaststätte Schamerau, Marienstein. Leihstöcke gegen Gebühr.

Kontakt: SV-Marienstein, Lilo Adlkofer, Tel. 0 84 21/79 99

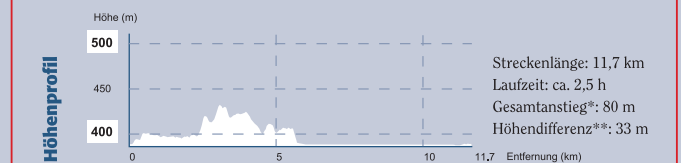
1 Altmühl-Route

Einsteigerstrecke – leicht, weitgehend steigungsfrei, teilweise entlang der Altmühl.



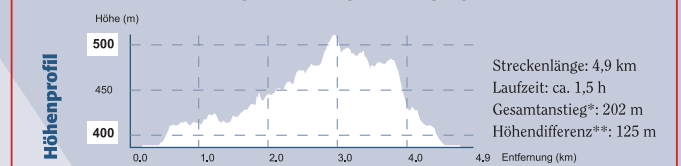
2 Römer-Route

Erfordert aufgrund der Länge etwas Kondition, sonst relativ eben und leicht.



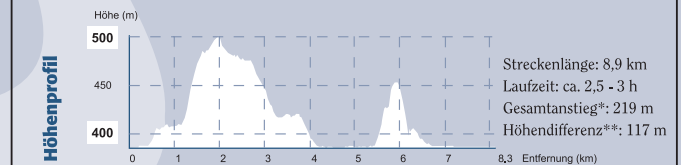
3 Auwäldchen-Route

Abwechslungsreich, viele kurze Steigungen, landschaftlich sehr reizvoll, im Sommer schattig, auch bei Regen relativ gut geschützt.



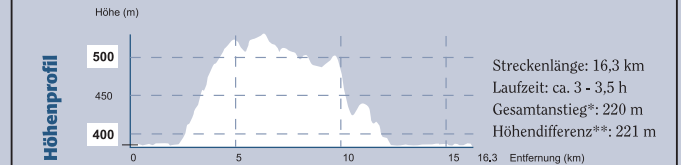
4 Frauenberg-Route

Anspruchsvoll, über den Dächern von Eichstätt mit wunderbaren Ausblicken. Abwechslungsreich inklusive kultureller Highlights (z.B. Willibaldsburg).



5 Hessental-Route

Anspruchsvolle Strecke mit abwechslungsreichem Streckenprofil: Trockenrasenhänge, schattige Wälder, Flussauen und Jurahochflächen.



* Summe der Höhenmeter aller Steigungen. ** Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt