

## Balance POINTS

Auf den Nordic Walking Touren werden Sie immer wieder auf die Balance-Point-Tafeln stoßen. Hier können Sie Ihren individuellen Spruch zu folgenden Themen finden: Lebensfreude, Erfolg, Gesundheit, Motivation, Wellness, Weisheit, Hoffnung, Liebe, Zufriedenheit, Vertrauen, Gute Gedanken und Glück.

### Warum es sich lohnt positive Gedanken mit auf den Nordic-Walking-Weg zu nehmen?

Zuversichtlich, glücklich und erfüllt zu leben ist eine Fähigkeit von positiven und aktiven Menschen. Sie nutzen Ihre Muskelkraft und Vorstellungskraft, um mit guten Gedanken und positiven Gefühlen Ihren Tag ausgeglichen und vital zu meistern.

Sie denken weniger an Sorgen und Ängste, da diese nur unnötig Kraft und Energie kosten. Genau die Kraft, die Sie zum Erhalten Ihrer Gesundheit und zum Erreichen Ihrer Ziele benötigen.

Mit den Gedanken programmieren wir unser Unterbewusstsein, das immer dem emotional stärksten Programm folgt.

Es reagiert auf das, was wir ihm gedanklich „einflößen“ und unterscheidet nicht danach, was gut oder weniger gut für uns ist. Es führt lediglich aus.

Deshalb ist es so wichtig neben der Bewegung, unser Unterbewusstsein mit guten Gedanken zu „füttern“ und dadurch unser Wohlbefinden zu steigern.

Der Balance Nordic-Walking-Park Fladungen möchte dazu einen kleinen Beitrag leisten und Ihnen das „positive Denken“ mit auf Ihren Nordic-Walking-Weg geben.

Beim Gehen setzen Sie sich in Bewegung und können somit gleichzeitig Ihre Gedanken in eine positivere Richtung „bewegen.“

Laut neuester Gehirnforschung bringen die Überkreuzbewegungen der Hände, Füße und Stöcke beim Nordic-Walking einen enormen Lerneffekt.

Denn unser Gehirn lernt durch Bewegung.

Wenn Sie also mit dem per Zufall ausgewählten Spruch sich auf Nordic-Walking-Tour begeben und dabei den Spruch mehrmals denken und laut vorsprechen (10-15 mal sind ideal und vertiefen den Lerneffekt), programmieren Sie durch die Bewegung Ihr Gehirn und Ihr Unterbewusstsein.

### z. B. „Ich trinke täglich frisches Wasser und bleibe dadurch gesund“

Die Ich/Du-Form der Sprüche ist dabei bewusst gewählt, um sich selbst verbindlicher und persönlicher anzusprechen.

Sie werden merken, dass Ihr Gehirn Sie öfters an das Trinken von Wasser erinnert und Ihr Unterbewusstsein Ihnen ein gutes Gefühl vermittelt, dadurch gesund zu bleiben.

Auf den Tafeln finden Sie auch reine Gedankenanstöße, die zum Nachdenken anregen. Hier ist das Lernziel, über einen gewissen Rahmen hinaus zu denken und so Veränderungen möglich zu machen.

## Nordic Walking

- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 15 %
- eine Muskelbeteiligung von bis zu 90 % (600 Muskeln)
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- trainiert vier motorische Grundeigenschaften:
  - Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit-Koordination
- Ökonomisierung der Herzarbeit und Atemfrequenz
- Abbau von Stress, Anspannung und Ängsten
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit
- senkt Risikofaktoren Übergewicht und Blutfettwerte

### Lauftechnik

**Oberkörper**  
rotiert bei jedem Schritt gegen das Becken

**Schubphase**  
Arm gleitet am Becken vorbei, bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

**Spielbein**  
Abrollphase über Vorfuß/ Fußaußenrand, Abdruck über Großzehe nach vorne



**Aufrechter Rumpf**  
Oberkörper ist leicht vor das Becken geneigt

**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

**Stocklänge:**  
Körpergröße in cm x 0,66

**Standbein**  
Aufsetzen mit der Ferse, Fußspitze wird maximal angezogen

## Der richtige Puls

Eine stabile Fitness und Kondition erreichen Sie nur durch ein vernünftig aufgebautes Training. Daher ist es wichtig, mit der richtigen Belastungsintensität, d.h. innerhalb Ihrer persönlichen Herzfrequenz zu trainieren. Zu Beginn und am Ende einer Nordic-Walking-Runde ist es wichtig, dass Sie die Auf- und Abwärmübungen durchführen.

Auf der Strecke sind Übungstafeln angebracht, auf denen verschiedene Kräftigungs- und Koordinationsübungen vorgestellt werden. Sie verbessern gezielt Ihre Fitness durch effizientes Training. Die Herzfrequenz kann mittels Brustgurt und telemetrischer Messung (Pulsuhr) gemessen werden.

Herausgeber:

Stadt Fladungen  
Fremdenverkehrsverein Fladungen  
ALPSTEIN GmbH, Kirchdorfer Str. 7,  
87534 Oberstaufen, www.alpstein.de

Planung und  
Ausführung:

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Maßnahme wird im Rahmen des LEADER+ Programmes durch die Europäische Gemeinschaft und dem Freistaat Bayern kofinanziert



Kartengrundlage:

Topographische Geobasisdaten und Luftbilddaten des Bayerischen Landesvermessungsamtes München; Wiedergabe mit Genehmigung Nr. 1336/04.



Ausgeglichen, vital und glücklich durch den Balance Nordic Walking Park in Fladungen



Balance Nordic walking Park  
Fladungen

Kurstermine, Auskunft und Information:

Tourist-Information Fladungen  
Bahnhofstr. 19 :: 97650 Fladungen  
Tel.: 0 97 78 - 91 23 25 :: Fax: 0 97 78 - 91 23 26  
info@fladungen-rhoen.de  
www.fladungen-rhoen.de

Startpunkt aller Runden Parkplatz Brücher Straße

**1 Runde 1**  
 Länge: 4,5 km Schwierigkeit: LEICHT  
 Dauer: 1 Std. Höhenmeter: 99 m

Leicht kupperte malerische Runde mit Anbindung der St. Gangolf-Kapelle.

**2 Runde 2**  
 Länge: 11 km Schwierigkeit: SCHWER  
 Dauer: 2:15 Std. Höhenmeter: 254 m

Abwechslungsreicher Wald- und Wiesenweg.

**2 Runde 2a (Verlängerung der Runde 2)**  
 Länge: 4,4 km einf. Schwierigkeit: SCHWER  
 Dauer: 2 Std. Höhenmeter: 285 m

Anspruchsvoller Aufstieg zur Hochrhön.

**3 Runde 3**  
 Länge: 11,8 km Schwierigkeit: SCHWER  
 Dauer: 2:30 Std. Höhenmeter: 364 m

Romantischer Rundweg mit herrlichen Ausblicken.

**4 Runde 4**  
 Länge: 7,5 km Schwierigkeit: MITTEL  
 Dauer: 1:30 Std. Höhenmeter: 208 m

Schöner Wald- und Wiesenweg mit romantischem Uferweg entlang der Streu.



Einkehrmöglichkeit

Wegweiser

1 4,0 km  
 2 1,6 km zum Ziel  
 3 9,1 km

NORDIC WALKING

Schwierigkeitsgrad

leicht mittel schwer

Startpunkt



Auf-/Abwärmübung



Übungs-Tafel



Balance-Tafel

