



NORDIC WALKING PARK Höxter

Herzlich Willkommen

im Nordic Walking Park Weserbergland.
Federnde Waldwege, weite Aussichten, natürliche Stille und beeindruckende Naturlandschaften machen Nordic Walking zu einem besonderen Erlebnis. Auf ausgewiesenen Nordic Walking Strecken können Sie die Region aktiv entdecken. Durch die Kennzeichnung der Strecken in leichte, mittlere und schwierige Kategorien haben Sie die Möglichkeit, individuell Ihre Nordic Walking Tour zu planen.



Stadt Höxter

entdecken. erleben. erfahren.

i Tourist-Information Höxter
Weserstraße 11 · 337671 Höxter
Telefon 0 52 71 / 1 94 33
Telefax 0 52 71 / 96 34 35
info@hoexter.de
www.hoexter.de

Anbieter

Informationen über Anbieter von Nordic Walking Kursen und Laufgruppen erhalten Sie über die Tourist-Information Höxter

Sportgeschäft

Sporthaus Klingemann · Nicolaistraße 1
337671 Höxter · Telefon 0 52 71 / 9 77 00

Taxi - Ruf

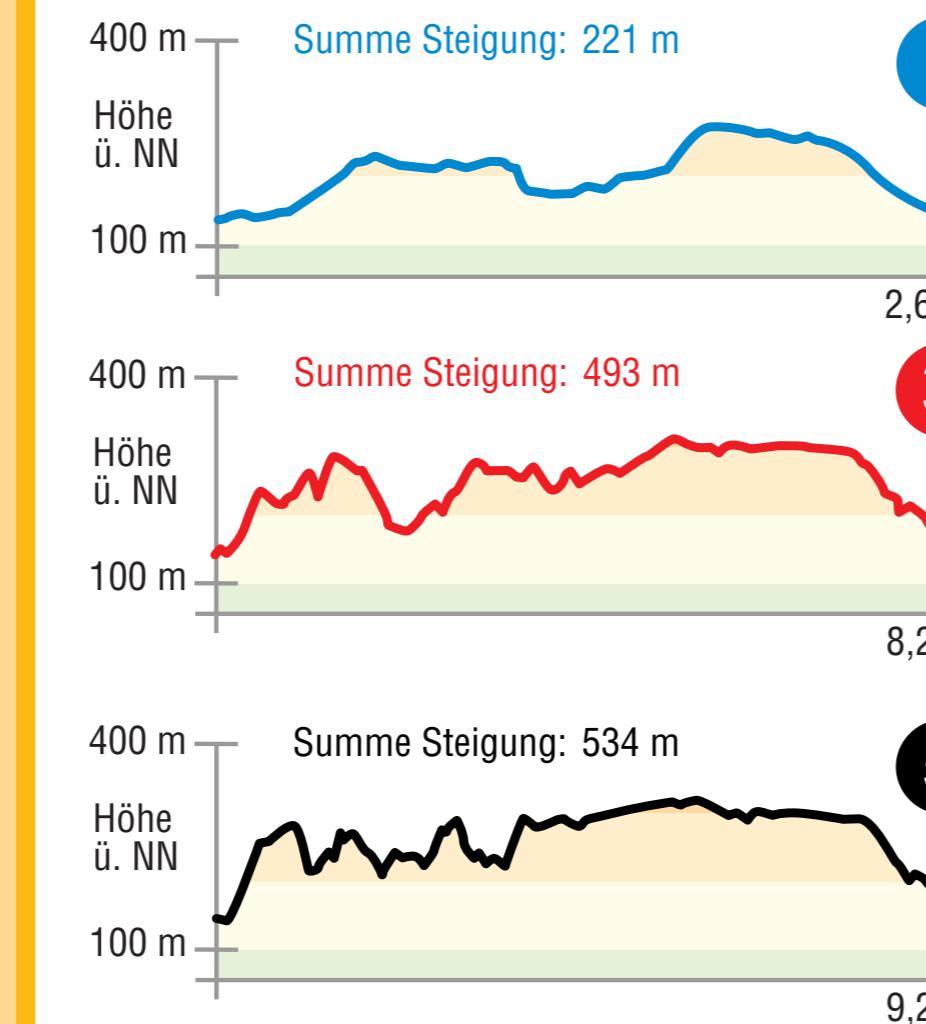
Telefon 0 52 71 / 22 08
+ 88 36 + 12 22 + 10 17 + 73 49 + 93 19 31

Der Nordic Walking Park Höxter wurde von der Stadt Höxter erstellt; mit freundlicher Unterstützung durch den Heimat- und Verkehrsverein Höxter e.V. und das Sporthaus Klingemann.

Diese Schilder

finden Sie an unseren Nordic-Walking-Strecken.
Der grüne Pfeil zeigt die Richtung an, die Zahl die Routennummern und die Farbe den Schwierigkeitsgrad:

● Leicht ● mittel ● schwer



DAS BEGEHEN DER NORDIC WALKING STRECKEN GESCHIEBT AUF EIGENE GEFAHR. EVENTUELLE SCHADENSANSPRÜCHE KÖNNEN NICHT GELTEND GEMACHT WERDEN.

Grundtechnik

Das natürliche Bewegungsmuster beim Nordic Walking ist harmonisch, fühlt sich gut an und macht vom ersten Schritt an viel Spaß. Versuchen Sie von Anfang an, eine spielerische Leichtigkeit zu gewinnen.

Rotation

Die Schulterachse rotiert dem natürlichen Bewegungslauf folgend gegen die Beckenachse



Aufrechter Oberkörper

Rumpf aufrecht, Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt

Armbewegung

Raumgreifende Bewegung mit fast gestreckten Armen

Offene Hand

Beim Armschwung nach hinten öffnet sich die hintere Hand

Stockposition

Die vordere Stockspitze ist unter dem Körperschwerpunkt, die hintere circa eine Stocklänge hinter dem Körper

Aktive Fußarbeit

Flaches Aufsetzen der Ferse, abrollen über die Außenkante bis zum Großzehengrundgelenk

Aufwärmen



Stretching



Hand- und Fußtechnik



Stocklänge

Die richtige Stocklänge bestimmen Sie anhand Ihrer Körpergröße:
Bei gerade aufgesetztem Stock sollten Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden. (Stocklänge = Körpergröße x 0,66)