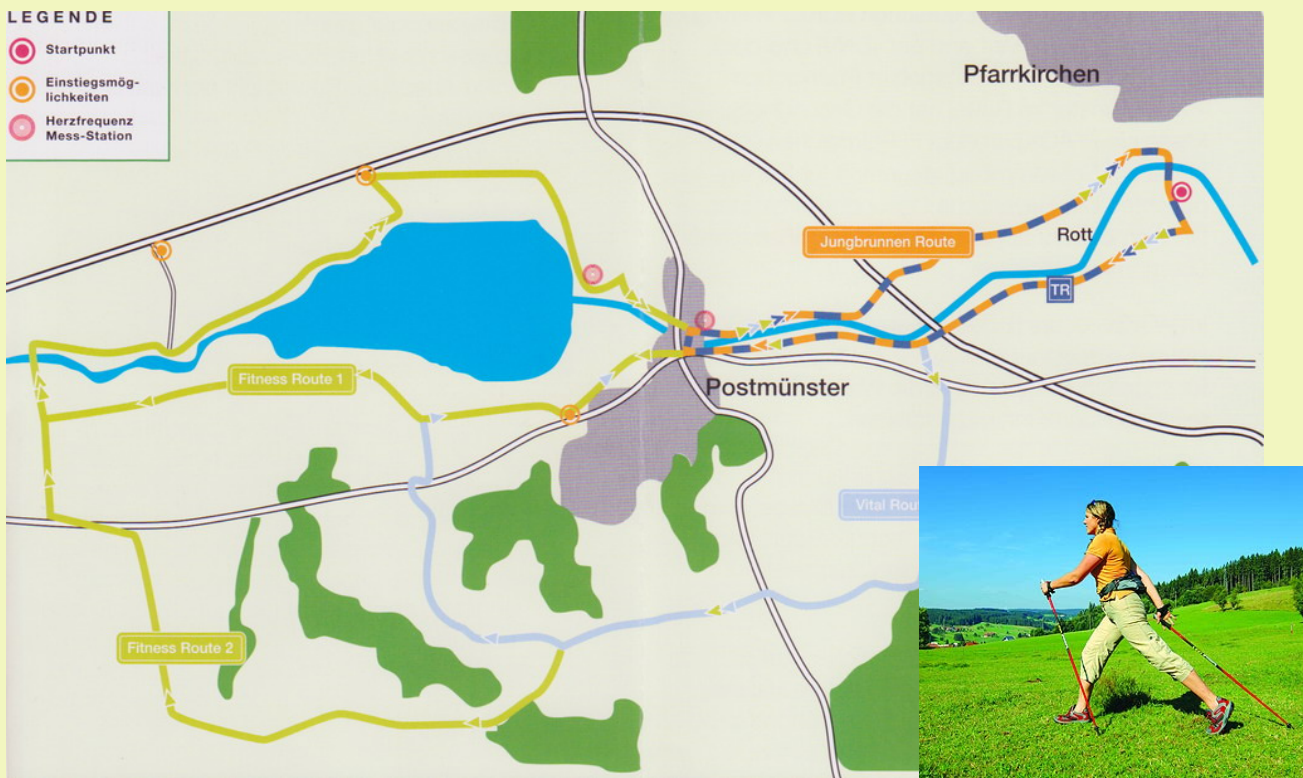


# Nordic Walking bei uns im Rottal



**Route A :** Für Anfänger und Sporeinsteiger. Diese Route bietet Ihnen optimale Möglichkeiten für ein Basistraining. *Regelmäßige Bewegung verlangsamt nachweislich die Alterungsprozesse!*

**Route B :** Fortgeschrittene und sportliche Menschen haben auf dieser Strecke die Möglichkeit, ihre allgemeine Fitness zu verbessern. *Nordic Walking verbessert Ihr Wohlbefinden*

**Route C :** Sie treiben regelmäßig Sport? Durch die anspruchsvolle Routenführung können Sie Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit weiter steigern! *Eine trainierte Muskulatur schützt effektiv vor Verletzungen und Verschleißerscheinungen*

**Route D :** Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Technik gezielt zu verfeinern. Richtige Technik, nicht hohe Intensität sind hier das Ziel. Überfordern Sie sich nicht! *Moderates, Ihrer Leistungsfähigkeit angepasstes Training garantiert Ihnen den größten Erfolg — und den meisten Spaß.*

**Auf jeder Route haben Sie die Möglichkeit Ihre Herzfrequenz zu messen und die Belastung zu kontrollieren.**