

Liebe Walker und Nordic Walker,

Nordic Walking
Start

Walkingtreffs
Vier Mal wöchentlich
Die Walkinggruppe des
VfL Brochenzell bietet
wöchentlich vier beliebige
Walkingtreffs an. Die Zeiten
finden Sie auf der Homepage
www.vfl-brochenzell.de

Anspruchspartner:
Max Weber
0 75 42 / 31 80
Günter Margardt
0 75 42 / 24 15

Übungen vor dem Walken

Wärmegymnastik
Jede Walkingtour sollten Sie mit leichten Auf-
wärmübungen und am Ende sollten Sie einige
Dehnübungen durchführen. Diese helfen wir Ihnen
mit unseren Anweisungen und Anleitungen eine kleine
Hilfestellung geben.

Tafel pendeln

Beginnen Sie mit der Fußarbeit in dem Sie auf
beiden Füßen pendeln. Halten Sie dabei die Vorfüße an
und ziehen Sie dann über die Mittelfuß zur Ferse und
heben Sie die Ferse an.
10 Wiederholungen



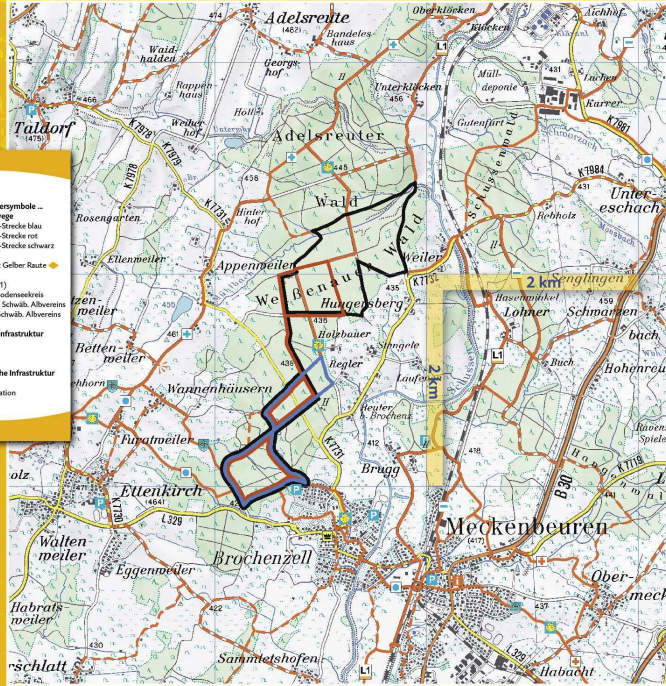
Knie führen

Beginnen Sie mit der Fußarbeit in dem Sie auf
beiden Füßen pendeln. Halten Sie dabei die Vorfüße an
und ziehen Sie dann über die Mittelfuß zur Ferse und
heben Sie die Ferse an.
10 Wiederholungen



Für Arm-, Rücken- und Brustmuskulatur

Hier geht es um die Dehnung der Muskulatur.
Sie strecken die Arme in Schulterhöhe schallend
nach vorne und führen dann die gestreckten Arme,
die in Schulterhöhe bleiben, rechts und links nach
außen. Anschließend führen Sie die Arme wieder
in die Neutralie vor dem Körper.
5 Wiederholungen



★ Ihr Standort

Karten- und Schildersymbole ...
— für die Wanderwege
Nordic-Walking-Strecke blau
Nordic-Walking-Strecke rot
Nordic-Walking-Strecke schwarz
Wanderweg
Wanderweg mit Gelber Route
Jahresweg
Schulweg (L1)
Jahresweg Bodensee
Nebenwege des Schwab. Albvereins
Querwege des Schwab. Albvereins

für die Verkehrsinfrastruktur
Bahnhof
Parkplatz
Aussichtspunkt
Touristinformation
Schule



Blaue Route
Am einfachsten
Weglänge: 4,5 km
Gelände: 0,5 Std.



Rote Route
mittel schwer
Weglänge: 7 km
Gelände: 1,0 Std.



Schwarze Route
anspruchsvoll
Weglänge: 10 km
Gelände: 1,5 Std.

Übungen nach dem Walken

Dehnung der Hüftbeugemuskulatur

Machen Sie zuerst mit dem rechten Bein einen
weiten Aufsprung nach hinten und drücken Sie Ihr
Becken nach vorne unten. Wiederholen Sie die Übung
dreimal. Wechseln Sie dann die Beine - rechts Bein
nach vorne, Aufsprung nach hinten und Becken
ebenfalls nach vorne unten drücken.
je 3 Wiederholungen



Dehnung der Oberarmmuskulatur

Unführen Sie im Stand das Sprunggelenk und
bewegen dieses zum Kopf. Die Dehnung entsteht
durch ein sanftes Vorziehen des Beckens.
Diese Übung machen Sie ebenfalls im Wechsel links
und rechts.
je 3 Wiederholungen



Dehnung der Rumpfmuskulatur und Schultern

Necken Sie die Wangen an den Enden
an und führen Sie diese mit durchgezogenen Armen
zu Seite - abwechselnd nach links und rechts.
Wenn Sie dabei noch zusätzlich die Hände mit
den Händen zusammenreichen bzw. wieder
zusammenschieben erreichen Sie eine Streckung
der Schultergelenke.
je 3 Wiederholungen



Bedanken möchten wir uns bei der Gemeinde
Meckenbeuren, der Stadt Friedrichshafen,
dem Regionalverband Bodensee-Oberschwaben
und unseren Sponsoren für ihre Hilfe und
wünschen allen Walkern viel Spaß und Freude
bei ihrem Sport.



Sponsoren:

ADK
Die Gesundheitskasse
Württembergische
Genossenschaft
Joachim Diefenanger
Langenlocherstr. 1
88074 Meckenbeuren
Tel. 0 75 42 / 13 39

Raphael Apothek
Lindberghstr. 1
88074 Meckenbeuren
Tel. 0 75 42 / 33 30
Schuh + Sport Mohr
Karlstraße 10
88069 Tettnang
Tel. 0 75 42 / 78 84

Getränke Rieger
88074 Meckenbeuren
Restorante Pizzeria
„da Vini“
Tel. 0 75 42 / 36 22
Holz- und Fertighaus
GmbH Zehrer
Brückenstr. 22
88074 Meckenbeuren
Tel. 0 75 42 / 9 42 60

Faltkarten 1:30 000
zum Wandern im
Landschaftspark
Bodensee-Oberschwaben
und in der Region
Bodensee-Lingenau sind
erhältlich bei:

Bürgeramt
im Rathaus
Theodor-Haus-Platz 1
Reisecenter
Meckenbeuren
Touristinformation
Hauptstr. 15
Buchhandlung
Ammann
Ernst-Lehmann-Str. 32

