

NORDIC-WALKING-KURSE IN SANKT ENGLMAR

In Sankt Englmar werden von ausgebildeten Trainern der unten aufgeführten Sportgeschäfte verschiedene Nordic-Walking-Kurse angeboten. Dabei ist eine optimale Betreuung gewährleistet, Grundwissen in Theorie und Praxis wird vermittelt und das Leistungsniveau der Teilnehmer berücksichtigt.

SPORT BUGL

Nordic-Walking-Schnupper- und Fortgeschrittenkurs mit geprüfter VDNOWAS-C-Trainerin

Wann: Montag bis Donnerstag
jeweils von 10.00 - 11.30 Uhr
Wo: Treffpunkt „Sport Bugl“ am Kurpark
Anmeldung: Sport Bugl, Glashütter Straße 6,
Tel. 099 65 / 282
Teilnahmegebühr: 7,50 € für 1-Tages-Kurs incl. Leihstöcke

Info: Je nach Teilnehmerzahl wird eine einfache „Schnupperstrecke“ (Höhenunterschied 50 m) oder eine mittelschwere Fortgeschrittenstrecke (Höhenunterschied 150 m) angeboten.



SPORT-MODE HOFMANN

Nordic-Walking-Schnupperstunde für Einsteiger mit geprüfter VDNOWAS-C-Trainerin (internationaler Verband der Nordic-Walking-Schulen)

Wann: jeden Dienstag
jeweils von 10.00 - 11.30 Uhr (Mai - Oktober)
Wo: Treffpunkt Sport-Mode Hofmann
Rathausstr. 17 (gegenüber Tourist-Info)
Wann: jeden Mittwoch
jeweils von 10.00 - 13.00 Uhr (Mai - Oktober)
Wo: „Familotel Beim Simmerl“ in Maibrunn
Anmeldung: bis zum Vortag 17.00 Uhr bei Sport-Mode Hofmann,
Rathausstraße 17, Tel. 099 65 / 252
Teilnahmegebühr: 5,00 € incl. Leihstöcke

NEUE STÖCKE ? - Der ERGOFIT POWER GRIFF

- die Innovation für den Nordic Walking Sport
- stärkere Muskelbeanspruchung des gesamten Oberkörpers
- intensiverer Trainingseffekt für die Arm-Schulter-Nacken- und Rückenmuskulatur

INTERESSIERT ? Stockverleih mit ERGOFIT POWER GRIFF

Auf den markierten Wanderwegen der Gemeinde Sankt Englmar, sowie der Nachbargemeinden finden Sie als geübter Nordic Walker Ihre eigenen Walking-Routen.

Wander- und Mountainbike-Karte
Urlaubsregion St. Englmar
www.urlaubsregion-sankt-englmar.de

Offizielle Wander- und Mountainbike-Karte der Gemeinden:
Haibach-Elisabethszell - Konzell - Mitterfels - Neukirchen - Perasdorf - Rattenberg - St. Englmar - Schwarzach

Maßstab: 1:30000
Auflage: 8/09
Urlaubsregion St. Englmar/
Tourist-Information St. Englmar

Zu beziehen über:

Tourist-Information/ Kurverwaltung Sankt Englmar
Rathausstr. 6 - 94379 Sankt Englmar
Telefon 099 65 / 84 03 20 - Telefax 099 65 / 84 03 30
E-Mail: tourist-info@sankt-englmar.de
Internet: www.urlaubsregion-sankt-englmar.de



NORDIC WALKING PARK

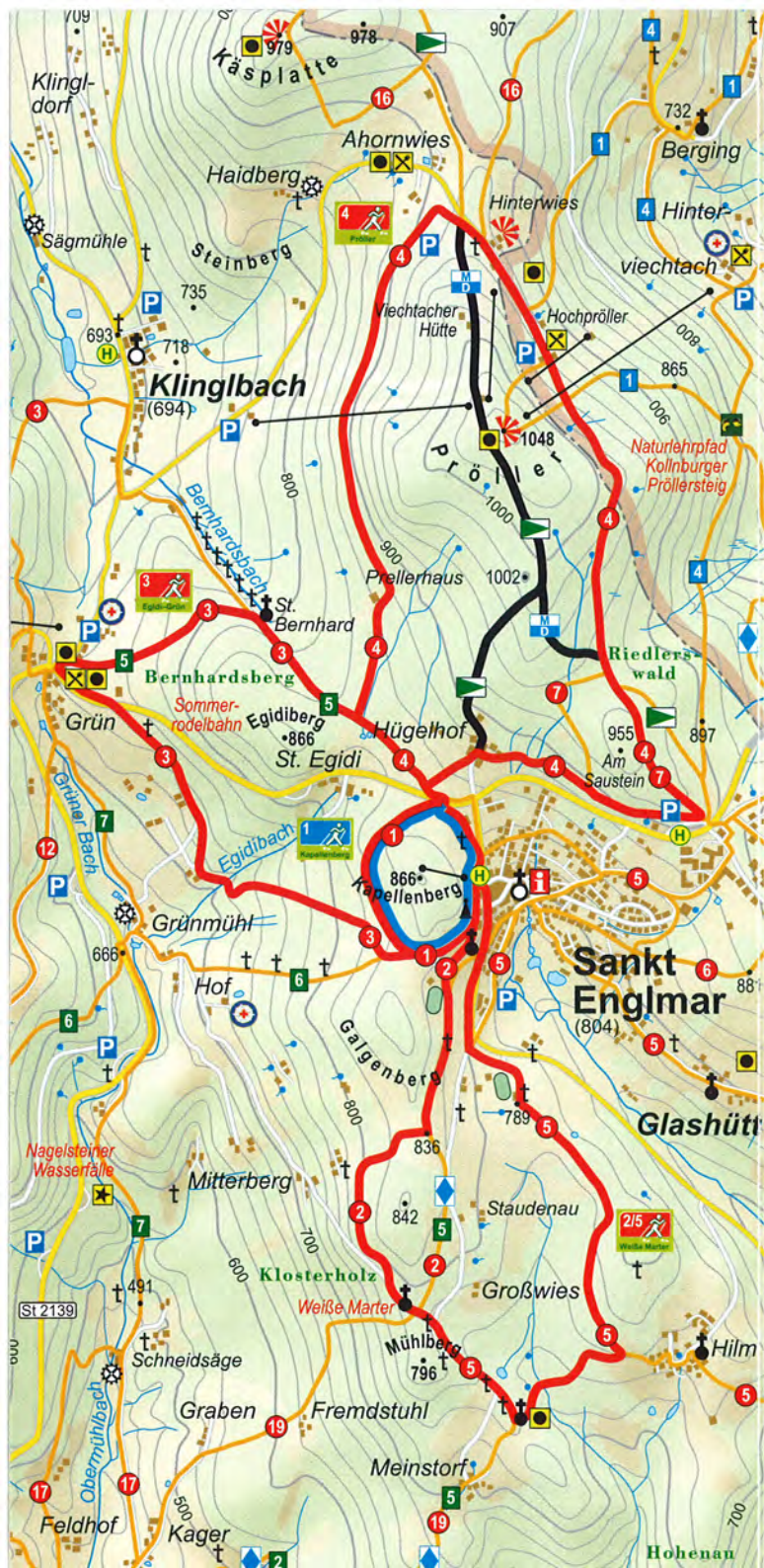


FIT UND GESUND MIT NORDIC WALKING

Nordic Walking hat sich, als ein ebenso effektives wie gelenkschonendes Ganzkörpertraining in der Natur, in den letzten Jahren zum Volkssport entwickelt.

Nordic Walking

- ist dynamisches Gehen mit speziell entwickelten Stöcken
- ähnelt dem Skilanglauf
- ist für jeden geeignet
- ist ein Ganzkörpertraining
- steigert die Kondition und die Herz-Kreislauf-Leistung
- fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem
- trainiert neben Beinen und Po auch effektiv die verschiedenen Muskelgruppen des Oberkörpers
- löst Verspannungen und verbessert die Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich
- steigert den Kalorienverbrauch und hilft so bei der Gewichtsreduktion
- entlastet den Bewegungsapparat
- eignet sich hervorragend zur Rehabilitation nach Sportverletzungen
- erhöht durch die Stöcke die Sicherheit und beugt Stürzen vor



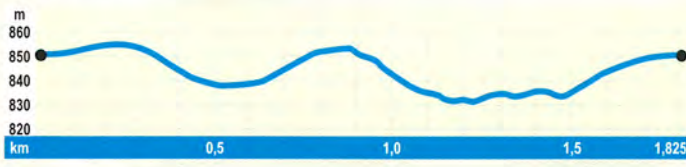
NORDIC TOUR KAPELLENBERG

Länge: 1825 m, Steigung: 39 m, Gefälle 39 m



Start am Parkplatz Ahorn zwischen Sankt Englmar und St. Egidi, dem Ausgangspunkt für alle Nordic-Walking-Touren – in südwestlicher Richtung um den Kapellenberg auf dem Rundwanderweg Nr. 1 – zum Sattel Kapellenberg - Galgenberg – nun abfallend zur Leonhardikapelle – weiter bis zur Bushaltestelle am Ortsrand von Sankt Englmar – leicht steigend wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Die Kapellenberg-Tour ist eine leichte Walkingstrecke auf wechselnder Wegbeschaffenheit. Sie führt durch Wald und über Wiesen, mit Ausblicken zum Pröller, Predigtstuhl und Hirschenstein.



NORDIC TOUR EGIDI-GRÜN

Länge: 5628 m, Steigung: 181 m, Gefälle 181 m



Start am Parkplatz Ahorn – in Richtung Grün auf den Rundwanderweg Nr. 3 – zur St. Bernhardkapelle – weiter bergab bis zum Ortsteil Grün – Richtung Sommerrodelbahn, dort die Staatsstraße queren und weiter auf dem Rundwanderweg Nr. 3 – aufwärts zum Sattel Kapellenberg - Galgenberg – abwärts zur Leonhardikapelle – zur Bushaltestelle am Ortsrand von Sankt Englmar – leicht steigend zurück zum Ausgangspunkt.

Die Egidi-Runde ist eine mittlere Walkingstrecke auf wechselnder Wegbeschaffenheit. Sie führt durch Wald und über Wiesen, mit Ausblicken zum Hadriwa, Pröller, Käsplatte und ins Obermühlbachtal.



NORDIC TOUR PRÖLLER

Länge: 7848 m, Steigung: 179 m, Gefälle 179 m



Start am Parkplatz Ahorn – Richtung Grün auf dem Rundwanderweg Nr. 4 – ansteigend zum Pröllerhaus – Querung der Klingbach - Skipiste – weiter nach Hinterwies und Hochpröller – Querung der Skipisten – auf Rundwanderweg Nr. 4 nach Hügelhof – leicht fallend wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Schwere Nordic-Walking-Variante: kurz vor Hinterwies – über die Viechtacher Hütte zum Pröllertippel – 2 Möglichkeiten zur Rückkehr auf den Rundwanderweg Nr. 4. Die Pröller-Runde ist eine mittlere Walkingstrecke auf wechselnder Wegbeschaffenheit. Sie führt durch Wald und über Wiesen, mit Ausblicken zum Großen Arber und auf den Grenzkeim des Bayerischen Waldes.



NORDIC TOUR WEISSE MARTER

Länge: 7673 m, Steigung: 173 m, Gefälle 173 m



Start am Parkplatz Ahorn – in südwestlicher Richtung um den Kapellenberg auf dem Rundwanderweg Nr. 1 – Abzweig des Rundwanderwegs Nr. 2 bei der Kapelle St. Leonhardi – weiter zu einem Granitfeldkreuz – nun rechts haltend auf schönem Waldweg, am Schluß leicht steigend zur Kapelle „Weiße Marter“ – zur Kapelle Meinstorf – aufwärts in Richtung Hilml auf Rundwanderweg Nr. 5 – vor Ortsrand Hilml nach St. Englmar abbiegen – entlang der Straße zur Bushaltestelle – leicht steigend zurück zum Ausgangspunkt.

Die „Weiße Marter“ ist eine mittlere Walkingstrecke auf wechselnder Wegbeschaffenheit. Sie führt durch Wald und über Wiesen, mit Ausblicken zum Pröller, Predigtstuhl, Hirschenstein und in die Donauebene.

