

## Nordic Walking

Mit Nordic Walking verbessern Sie nicht nur Ihre Kondition, sondern stärken auch Oberkörper-, Arm- und Beinmuskulatur und fördern somit aktiv Ihre Gesundheit. Durch den Einsatz der Stöcke beim Nordic Walking steigert sich der Kalorienverbrauch um durchschnittlich 25% im Vergleich zum normalen Walken. Damit Sie sich beim Nordic Walking richtig wohlfühlen, sollten Sie

- sich zu Beginn gezielt aufwärmen,
- mit dem richtigen Tempo, d.h. im individuellen Pulsbereich, walken und
- nach Belastungsphasen Kräftigungs- / Stretching-Übungen durchführen.

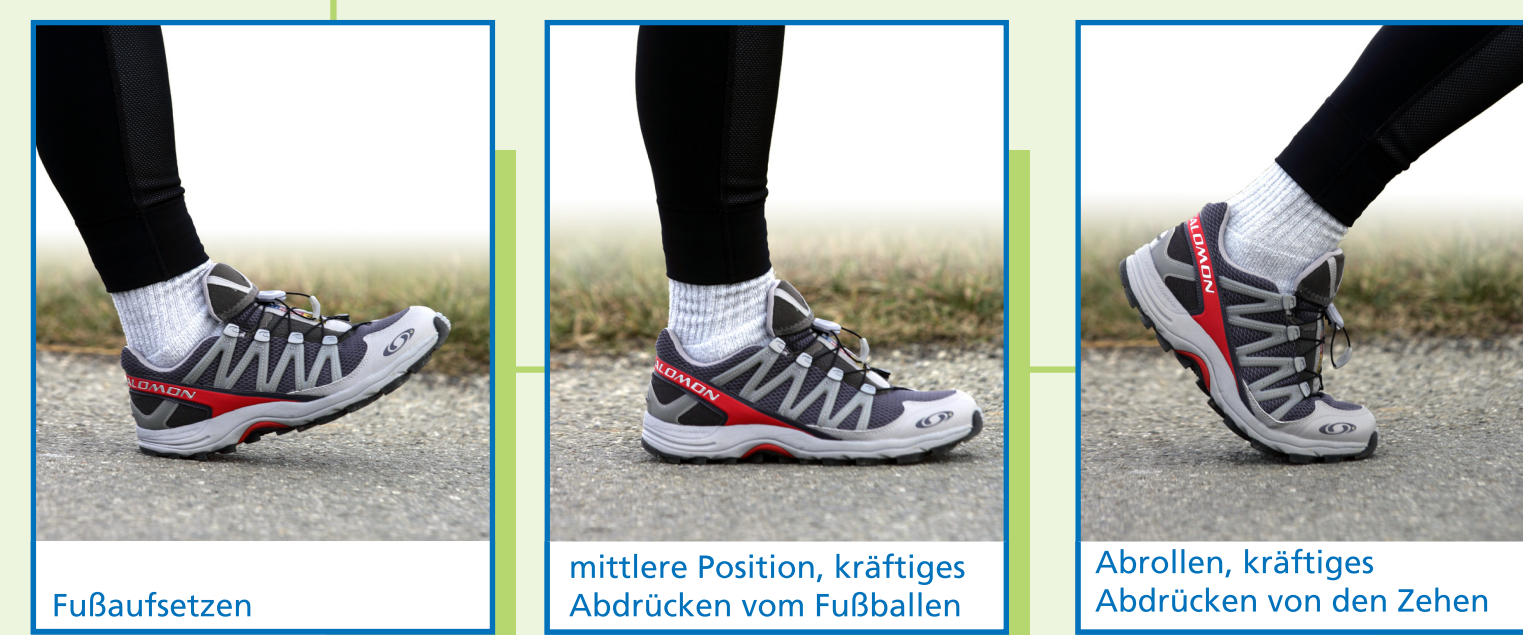
Daher haben wir jede Strecke wie folgt konzipiert:

- 1) Aufwärmen
- 2) Nordic Walking (Trainingsphase 1)
- 3) Pulsmessung/Kräftigung
- 4) Nordic Walking (Trainingsphase 2)
- 5) Stretching

Informationen zur Pulsmessung finden Sie an den Stationstafeln.

## Nordic Walking Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.



## Nordic Walking Stöcke

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).

- Hand von unten in Schlaufe stecken
- Schlaufe darf nicht zu weit sein
- Stock muss auch bei geöffneter Hand halten

Unser Dank allen, die uns bei der Realisierung des DSV nordic aktiv Walking Zentrums Kiesental auf den Gemarkungen Blaustein und Dornstadt unterstützt haben.



## Nordic Walking im DSV

### Gemeinde Blaustein

Die Gemeinde Blaustein mit rund 15.000 Einwohnern im schönen Blautal und auf der Schwäbischen Alb in unmittelbarer Nähe zum Oberzentrum Ulm/Neu-Ulm gelegen hat für Besucher und Gäste viel zu bieten. Das Wohlfühlbad Bad Blau lockt jährlich ca. 350.000 Besucher an. Ausgiebige Wander- und Fahrradrouten im Blautal und auf der Schwäbischen Alb sorgen für ein wahres Naturerlebnis. Das Landschafts- und Naturschutzgebiet „Kleines Lautertal“ lockt mit seinen Naturschönheiten jedes Jahr tausende Erholungssuchende an. Der Donauradweg, gepflegte Gastronomie, die Theaterei in Herrlingen bieten weitere Attraktionen. Feldmarschall Rommel und seine jüdische Geschichte macht Herrlingen zu einem ganz besonders geschichtsträchtigen Ortsteil.

Das neue DSV nordic aktiv Walking Zentrum Kiesental in Blaustein ist ein weiteres attraktives Angebot in der Tourismusentwicklung der Gemeinde.

### Gemeinde Dornstadt

Die Gemeinde Dornstadt mit rund 8.600 Einwohnern bildet das Unterzentrum der Ulmer Alb. Die direkte Nachbarschaft zur Stadt Ulm kennzeichnet die Gemeinde ebenso wie die ländliche Prägung ihrer Ortsteile, die sich den Charme klassischer Dörfer der Schwäbischen Alb erhalten konnten. In allen Ortsteilen sind die Erholungsflächen in den Wäldern und Heide Landschaften in wenigen Minuten erreichbar. Die ideale Verkehrslage am Schnittpunkt zwischen der A 8 und der B 10 ist ein wesentlicher Faktor für die sehr dynamische wirtschaftliche Entwicklung der Gemeinde. Die gut ausgebaute Infrastruktur mit einer großen Zahl an öffentlichen Einrichtungen ist ein Garant für eine hohe Wohn- und Lebensqualität.

Wir heißen Sie in unserer Gemeinde herzlich willkommen!

## Aufwärmen

Vor der Belastung aufwärmen: **jede Übung 10-20 mal wiederholen.** Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke dabei zunächst leicht und dann zunehmend ein.

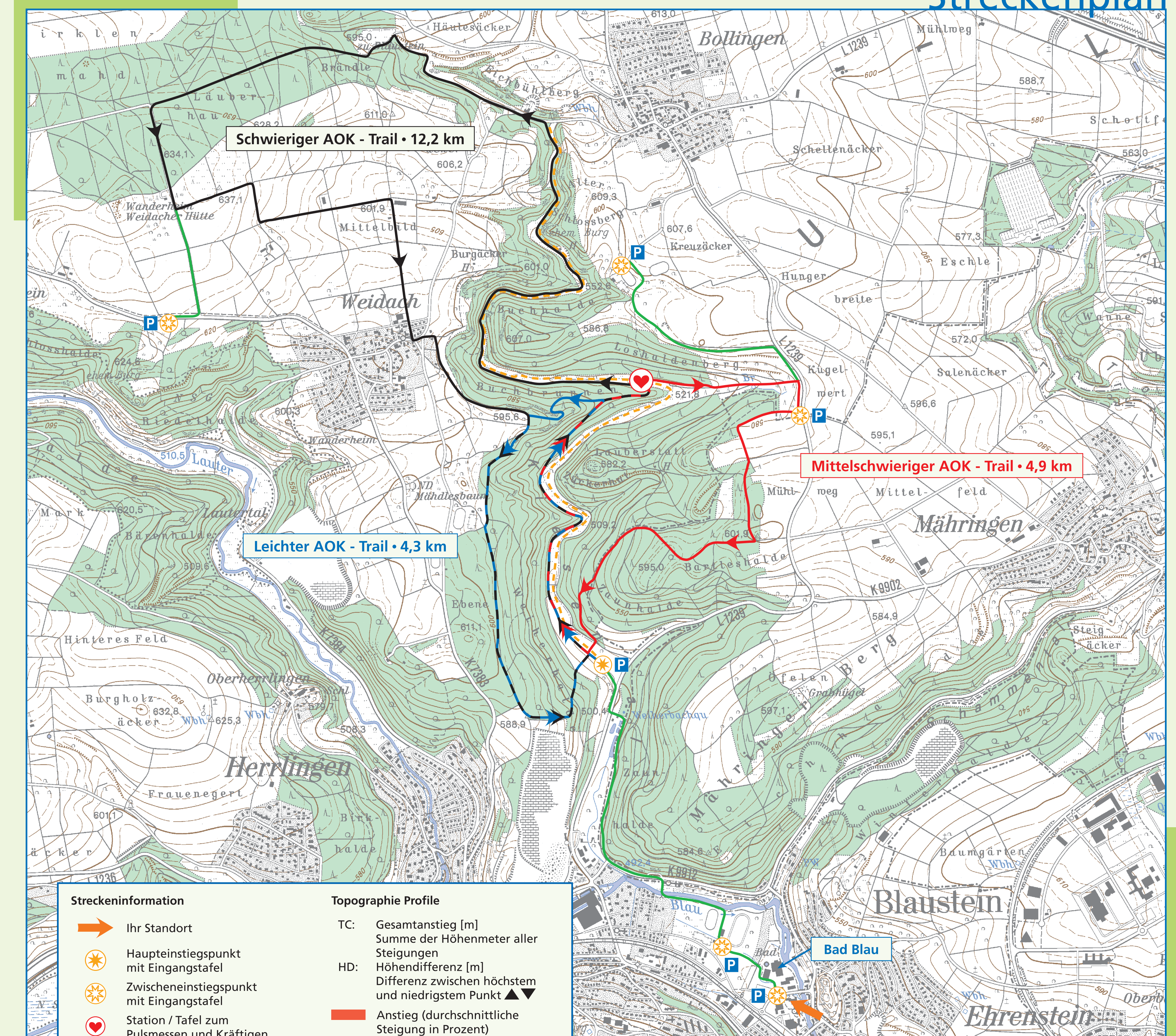


## Stretching

Stretching nach der Belastung und während einer Pause: **jede Übung 20-30 Sekunden** in der Endstellung halten.



## Streckenplan



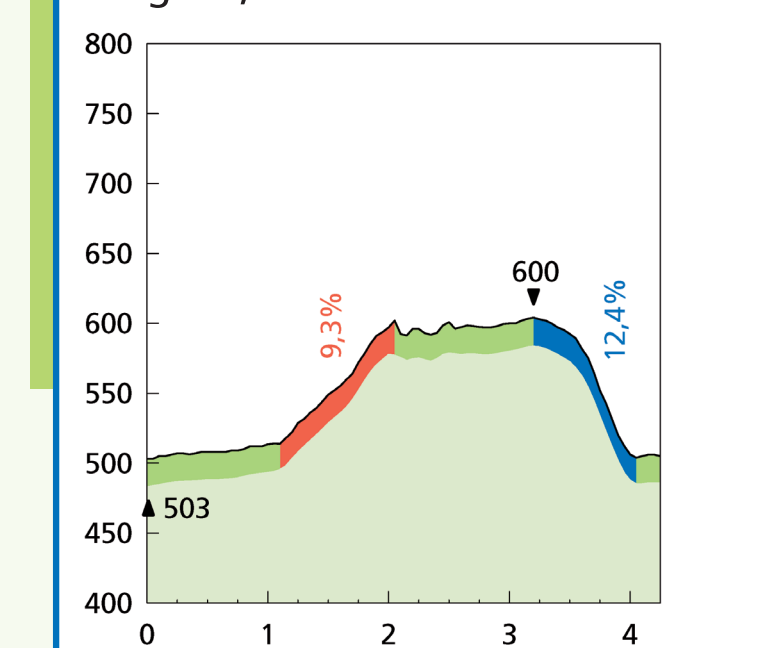
Die Nutzung der Strecken und Einrichtungen des DSV nordic aktiv Walking Zentrums Kiesental sowie die Durchführung abgebildeter Übungen und Techniken erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird vorausgesetzt, dass Sie die gesundheitlichen Voraussetzungen zum Ausüben der sportlichen Tätigkeiten mitbringen. Der Betreiber und der Deutsche Skiverband übernehmen dafür keine Haftung.

Projektrealisierung: **DEUTSCHE SPORTHOCHSCHULE KÖLN**  
 Institut für Natursport und Ökologie

## Profile

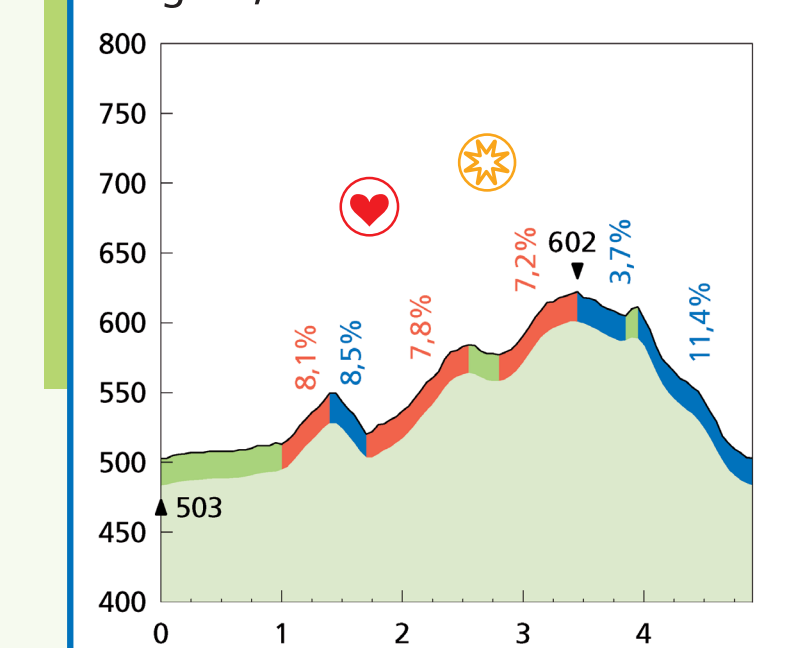
### Leichter AOK - Trail

Länge: 4,3 km • TC: 125 m • HD: 97 m



### Mittelschwieriger AOK - Trail

Länge: 4,9 km • TC: 164 m • HD: 99 m



### Schwieriger AOK - Trail

Länge: 12,2 km • TC: 226 m • HD: 134 m

