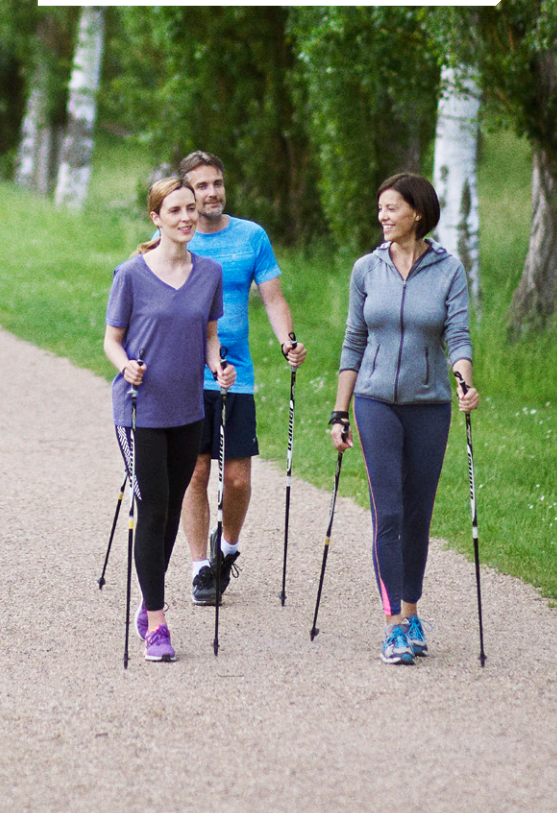


## Stärkung für Körper und Geist

### Verbessern Sie Ihre mentale Gesundheit in der Natur

Das Zusammenspiel der sanften Bewegung und dem damit verbunden Aufenthalt in der ruhigen Natur lassen unsere Gärten und Parks als therapeutische Landschaften wirken. Als gesundheitsfördernde Faktoren und wichtige Gesundheitsressourcen haben Natur und Landschaft eine heilende Wirkung auf Körper und Geist. Der positive Effekt zeigt sich unter anderem in einer gestärkten mentalen Gesundheit, die eine Verbesserung des Wohlbefindens, eine Steigerung der Konzentration und Zufriedenheit sowie ein positiveres Selbstbild einhergehend mit mehr Selbstvertrauen zu Tage fördert. Daneben ergibt sich auch eine Verbesserung der körperlichen Verfassung, beispielsweise durch einen gesenkten Blutdruck oder ein gestärktes Immunsystem.



## Nordic Walking Technik

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



Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, Rumpf aufrecht

Schulterachse rotiert gegen die Beckenachse

Arm gleitet während der Schubphase am Becken vorbei – bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

Stöcke zeigen immer schräg nach hinten

Arme schwingen locker aus dem Schultergelenk parallel zum Körper

Ellenbogen leicht gebeugt; Stockeinsatz über dem Körperschwerpunkt

Hand ist beim Stockeinsatz vorne geschlossen

Entdecke  
BAD die Zeit.  
KISSINGEN



## Nordic Walking

Streckenkarte & Tipps

DSV  
nordicaktiv  
zentrum

## 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.



Arme gegengleich kreisen



Oberkörper drehen



Beine schwingen



Arme schwingen

## Nordic aktiv

Herzlich Willkommen im  
DSV nordic aktiv Walking Zentrum  
Bad Kissingen!

Sie befinden sich hier inmitten eines Nordic Walking Paradies, denn Bad Kissingen bietet mit seinen weitläufigen Parkanlagen beste Voraussetzungen für abwechslungsreiche Trails. Die landschaftlich reizvolle und vielseitige Umgebung in Verbindung mit Höhenstrecken und Aussichtspunkten schafft ein Eldorado für Sportbegeisterte.

Die drei durchgängig ausgeschilderten Strecken durch das idyllische Areal laden Sie gleichzeitig zum Genießen und zur Fitnessstärkung ein. Der beliebte Ausdauer- und Trendsport wird durch den aktiven Einsatz der Stöcke zu einem idealen Ganzkörpertraining, das auf sanfte Art und Weise Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit schult.

Das Besondere: Aufgrund der unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade sind die Touren sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet.

Das hier geschaffene Nordic Walking Streckennetz – zusammen mit den Informationsangeboten im Bereich der Strecken (Anleitung zur Technik des Nordic Walking, Übungen zum Aufwärmen und Stretchen) – entspricht den Qualitätskriterien des Deutschen Skiverbandes DSV.

Damit bieten wir Ihnen umfassende Möglichkeiten, diese sanfte Ausdauersportart gezielt zu erlernen und gesundheitsbewusst auszuüben.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

stiftung.ski

## Stretching

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



Nacken



Schulter



Unterarme



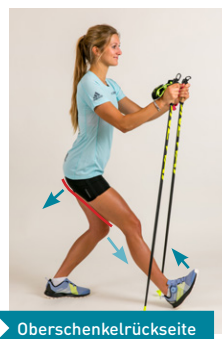
Rumpf



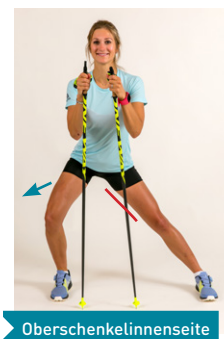
Waden



Oberschenkelvorderseite



Oberschenkelrückseite



Oberschenkelinnenseite

Entdecke  
BAD die Zeit.  
KISSINGEN

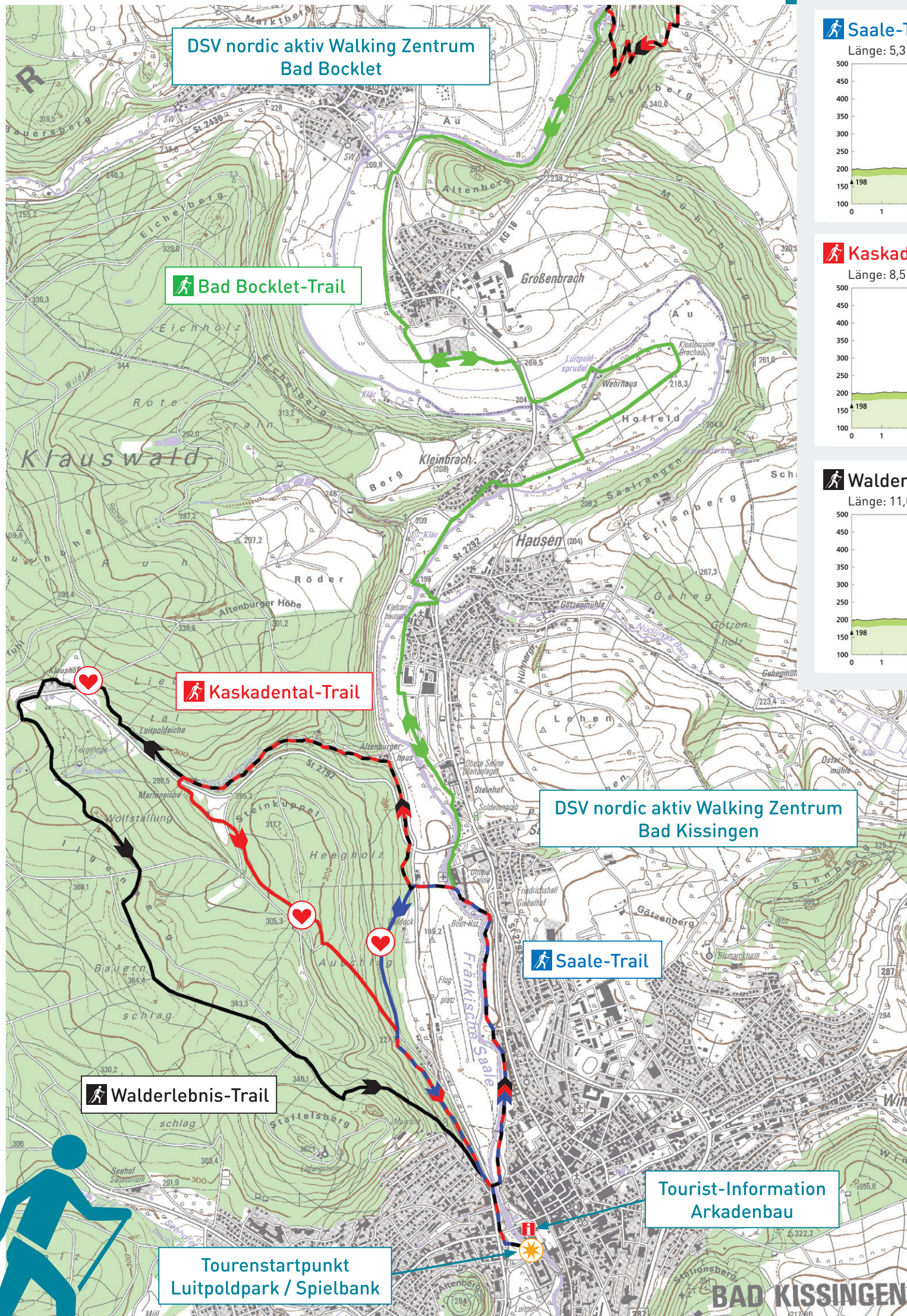
### Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH

Tourist-Information  
Arkadenbau direkt im Kurgarten  
97688 Bad Kissingen  
T +49 (0) 971 8048-444  
F +49 (0) 971 8048-445  
www.badkissingen.de

[f](#) /Bad Kissingen. Entdecke die Zeit  
[y](#) /Bad Kissingen. Entdecke die Zeit  
[i](#) /badkissingen.entdeckediezeit  
tourismus@badkissingen.de

Herausgeber:  
Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH  
© Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH,  
Deutscher Skiverband e.V.





DSV nordic aktiv Walking Zentrum  
Bad Bocklet

Bad Bocklet-Trail

Kaskadental-Trail

DSV nordic aktiv Walking Zentrum  
Bad Kissingen

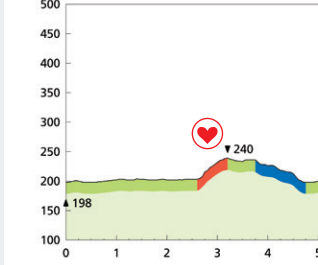
Saale-Trail

Tourenstartpunkt  
Luitpoldpark / Spielbank

Tourist-Information  
Arkadenbau

**Saale-Trail**

Länge: 5,3 km | TC: 55 m | HD: 42 m



Topographie (Profile)

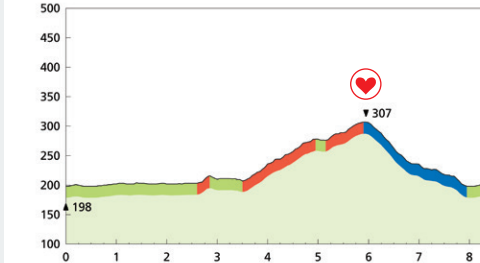
- ▬ Anstieg
- ▬ Kupiertes Gelände  
Höhendifferenz unter 10 m
- ▬ Abstieg

TC: Gesamtanstieg [m]  
Summe der Höhenmeter aller  
Steigungen

HD: Höhendifferenz [m]  
Differenz zwischen höchstem  
und niedrigstem Punkt ▲▼

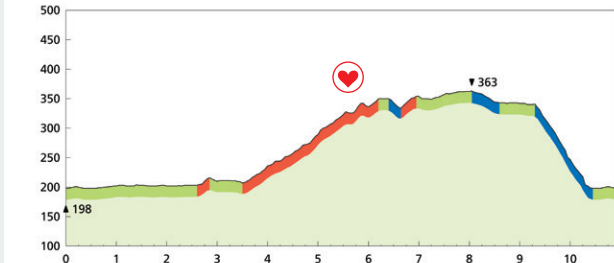
**Kaskadental-Trail**

Länge: 8,5 km | TC: 133 m | HD: 109 m

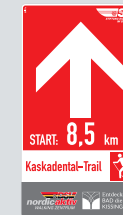


**Walderlebnis-Trail**

Länge: 11,0 km | TC: 219 m | HD: 165 m



Bitte folgen Sie diesen Schildern:



Legende

Streckeninformation

- Tourenstartpunkt / Eingangstafel
- Station / Tafel zum  
Pulsmessen und Kräftigen
- Verbindungstrail  
Bad Kissingen - Bad Bocklet

Schwierigkeitsgrad der Tour

- Leichte Tour
- Mittelschwierige Tour
- Schwierige Tour



Kartengrundlage: Topografische Karte 1:25.000;  
Wiedergabe mit Genehmigung des Bayerischen  
Landesvermessungsamtes München, Nr. 1294/05

