



Nordic Fitness Sports™

- 365 Tage Fitness Sports
- die Bewegung für Jedermann: Sport-Neueinsteiger, Sport-Wiedereinsteiger und aktive Sportler
- empfohlen von Sportmedizinern und Physiotherapeuten
- gefördert von den Krankenkassen im Rahmen der Prävention

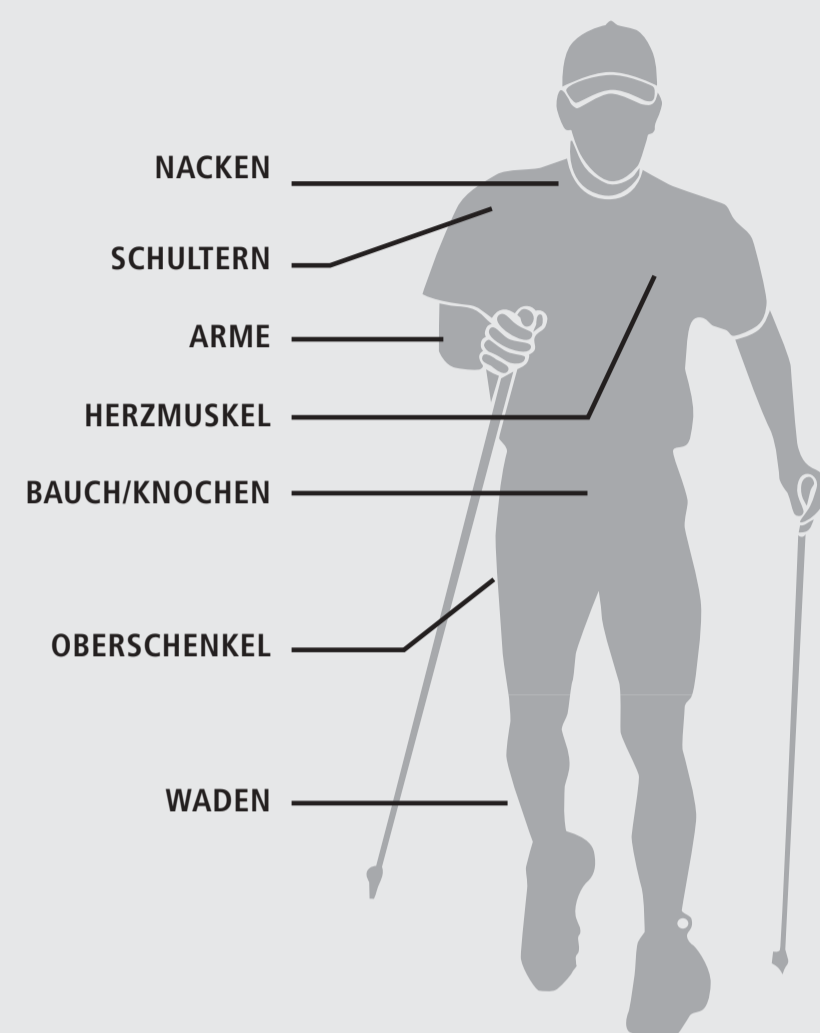
Gesundheitsaspekte

Nordic Walking ...

- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 %
- eine Muskelbeteiligung von bis zu 90 % (600 Muskeln)
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- trainiert vier motorische Grundeigenschaften
Ausdauer – Kraft – Beweglichkeit – Koordination
- Ökonomisierung der Herzarbeit und Atemfrequenz
- Abbau von Stress, Anspannung und Ängsten
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit
- senkt Risikofaktoren, Übergewicht und Blutfettwerte

Der richtige Puls

Eine stabile Fitness und Kondition erreichen Sie nur durch ein vernünftig aufgebautes Training. Daher ist es wichtig, mit der richtigen Belastungsintensität, d.h. innerhalb Ihrer persönlichen Herzfrequenz, zu trainieren. Sie verbessern gezielt Ihre Fitness durch effizientes Training. Die Herzfrequenz kann mittels Brustgurt und telemetrischer Messung (Pulsuhr) gemessen werden.



Maximale Herzfrequenz (MHF)
bei Männern = 220 minus Lebensalter bzw.
bei Frauen = 226 minus Lebensalter

Die Unterteilung der Ausdauer aus trainingsmethodischer Sicht bezüglich der Belastungsintensität erfolgt in die Bereiche:

- 50 - 60 % der MHF = Stabilisierung der Gesundheit
- 60 - 70 % der MHF = Aktivierung des Fettstoffwechsels
- 70 - 85 % der MHF = Verbesserung der Fitness

Alter	MHF	stabile	aktiver	verbesserte
		Gesundheit	Fettstoffwechsel	Fitness
		50 - 60 % der MHF	60 - 70 % der MHF	70 - 85 % der MHF
20	200	100 - 200	120 - 140	140 - 170
25	195	97 - 117	117 - 136	136 - 165
30	190	95 - 114	114 - 133	133 - 161
35	185	92 - 111	111 - 129	129 - 157
40	180	90 - 108	108 - 126	126 - 153
45	175	87 - 105	105 - 122	122 - 148
50	170	85 - 102	102 - 119	119 - 144
55	165	82 - 99	99 - 115	115 - 140
60	160	80 - 96	96 - 112	112 - 136
65	155	77 - 93	93 - 108	108 - 131

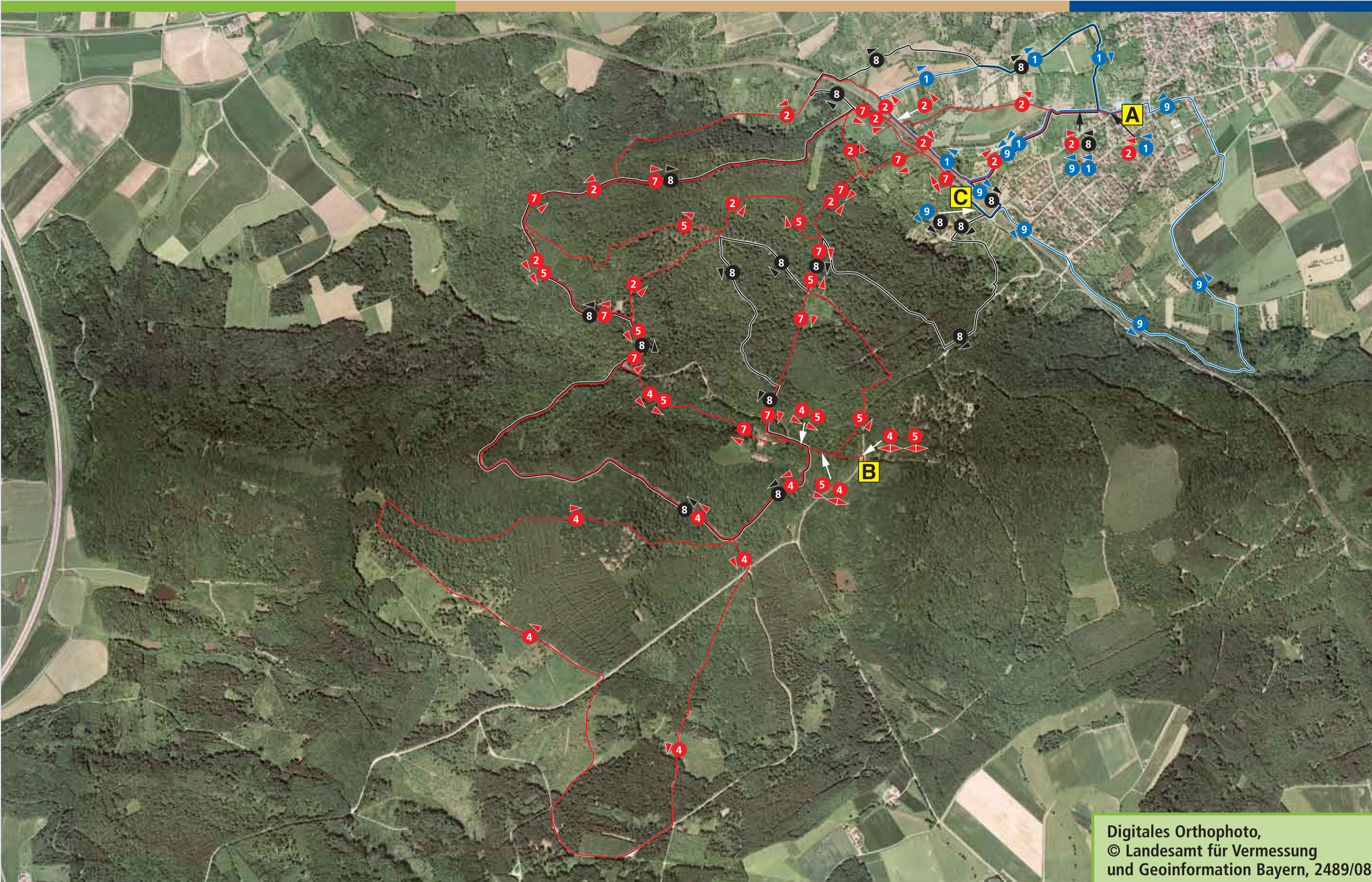


Realization and copyright: *nature it*

Burgbernhheim – Die kleine Stadt am Nordhang der Frankenhöhe hat seinen liebenswerten fränkischen Charakter bis heute bewahrt und beeindruckt seine Gäste durch die Liebe zum Detail, die sich an den Fachwerkhäusern, den nostalgischen Gassen und schön gestalteten Plätzen im Ort wieder spiegelt. Die Streuobstwiesen mit über 30.000 Streuobstbäumen sowie unsere Wälder, der romantische Waldgasthof „Wildbad“ bieten Ihnen eine umwerfende und einmalige Kulisse für die Bewegung in freier Natur – für Nordic Walking. Wir bieten Ihnen sieben exakt vermessene und ausgewiesene Strecken, in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Längen, so dass für jeden etwas dabei ist! Im Anschluss ist für Ihr leibliches Wohl bei uns gesorgt – Burgbernhheim erwartet und freut sich auf Sie! Wir wünschen Ihnen viel Spaß und einen angenehmen Aufenthalt!



Nordic Fitness Sports Park™ Burgbernhheim



Digitales Orthophoto,
© Landesamt für Vermessung
und Geoinformation Bayern, 2489/08



Nordic Walking



Laufen

Wegeschild



Schwierigkeitsgrad



Sponsored by:



Certified by:



Realization and copyright:

