

## Tipps von Peter Schlickenrieder

- Durch den Einsatz von Stöcken wird beim Nordic Walking der ganze Körper trainiert.
- Der Kalorienverbrauch ist um 20-30% höher als beim herkömmlichen Walking.
- Hüft- und Kniegelenke werden durch den Einsatz der Stöcke entlastet.
- Nordic Walking ist gelenkschonender als Joggen.
- Sie haben genügend Zeit mit Freunden und in der Gruppe gemeinsam die Natur zu genießen.



© Leki/Ernst Wukits

## Weitere Informationen

**Sie haben Ihre Nordic Walking-Stöcke nicht dabei?**  
**Diese können Sie sich in der Kur- und Touristinformation ausleihen.**

**Sie sind auf der Suche nach einer entspannten Auszeit?**  
**Unser Tipp: Buchen Sie eine Wellnessauszeit in Bad Bocklet.**  
**Weitere Informationen dazu finden Sie auf [badbocklet.de](http://badbocklet.de)**

**DSV nordic aktiv ist ein Projekt der Stiftung Sicherheit im Skisport**  
[www.stiftung.ski](http://www.stiftung.ski)

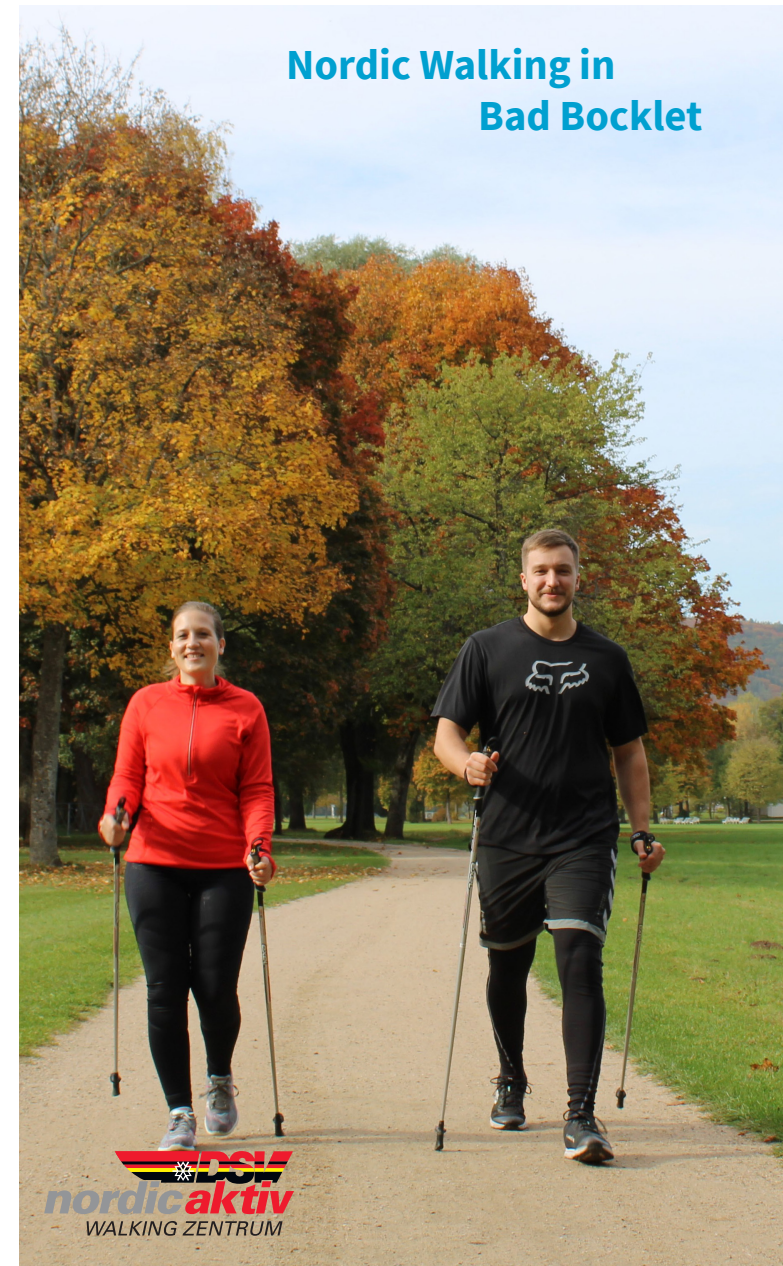


**Staatsbad und Touristik Bad Bocklet GmbH**  
Kleinfeldlein 14 · 97708 Bad Bocklet  
Telefon: 09708 707030 · Fax: 09708 707039  
[badbocklet.de](http://badbocklet.de) · [info@badbocklet.de](mailto:info@badbocklet.de)



**B**  
**BAD BOCKLET**  
besonders gesund

## Nordic Walking in Bad Bocklet





# Nordic Walking in Bad Bocklet - das Streckennetz

Den Ausgangspunkt der Strecken finden Sie im Kurgarten Bad Bocklet am Wetterhäuschen der Minigolfanlage.

