

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

DSV nordic aktiv ist ein Projekt der
Stiftung Sicherheit im Skisport
www.stiftung.ski



Staatsbad und Touristik Bad Bocklet GmbH
Kleinfeldlein 14 · 97708 Bad Bocklet
Telefon: 09708 707030 · Fax: 09708 707039
badbocklet.de · 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.

