

Nordic-Walking in Herborn

Als Trendsportart setzt sich Nordic Walking auch in unserer Heimat immer mehr durch. Die Vorteile liegen klar auf der Hand:

Nordic Walking ist sehr leicht und schnell erlernbar und kann im Grunde jederzeit und überall, allein oder in Gruppen, ausgeübt werden. Es ist wesentlich effektiver als normales Walking durch den Einsatz der Stöcke, die zudem die Gelenke und den Bewegungsapparat entlasten. Es trainiert anders als beim normalen Laufen oder Gehen auch die Oberkörpermuskulatur. Zudem wird die Ausdauer trainiert, es ist optimal zur Gewichtsreduktion geeignet, verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, verstärkt die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus, löst Muskelverspannungen im Schulter-Nackebereich und kann mit angemessener Sportbekleidung bei jeder Witterung trainiert werden.



Unsere wunderschöne Heimat lädt besonders zur Bewegung in der freien Natur ein.

Daher hat die Stadt Herborn zunächst drei schöne Strecken ausgesucht, die mit dem Schwierigkeitsgrad „leicht“ bis „mittel“ besonders gut für Nordic-Walking Touren geeignet sind.

Die von der Stadt Herborn und dem Turnverein 1846 Herborn e.V. empfohlenen Strecken sind mit einem leuchtend gelber Schrift auf schwarzem Grund an markanten Wegepunkten markiert. (siehe Abb.)



schneider sports
RADSPORT
BERGSPORT
TREKKING
NORDIC-WALKING



Unsere Nordic-Walking-Trainer sind nach neusten DNV-Richtlinien geschult.

Wir bieten Ihnen folgende Kurse an:

Grundkurse, Aufbaukurse, Seniorenkurse, Kinderkurse.

Damit Sie schnell und leicht die richtige Technik erlernen.

Natürlich beraten wir auch gerne in Sachen Ausrüstung und Funktions-Kleidung.



**Immer für Sie unterwegs.
Wir freuen uns auf Ihren
Besuch.**

Ihr Schneider Sports Team.



Nordic-Walking
in Herborn
So bunt wie das Leben



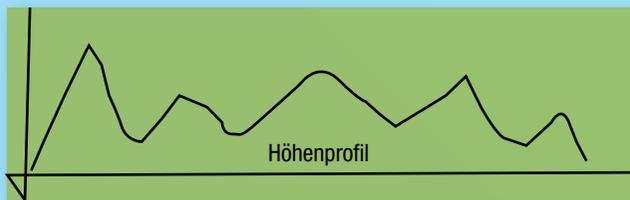
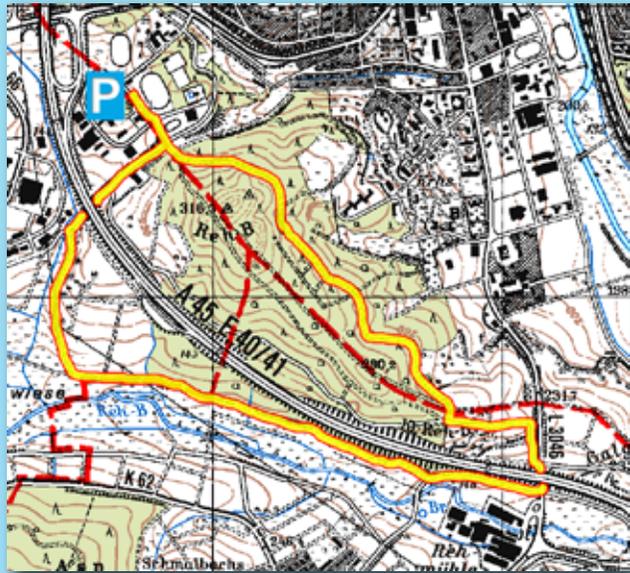
Schneider Sports OHG • 35745 Herborn • Tel. 02772 / 57 28 0

JETZT NEU www.schneider-sports.de

Strecke 1 „Rehberg“

Anfahrt über B 255, Beschilderung Rehbergstadion.
Länge: 5,5 km, Rundweg, Schwierigkeit leicht bis mittel.

Start am Parkplatz vor dem Hauptstadion, Teerweg Ri. südost gerade bis zum Waldrand, dort der Beschilderung folgend südost bis Teerstraße, dieser folgen, unter A 45 durch, rechts auf Feldweg bis ins Hörbacher Feld bis Abzweig Ri. Industriegebiet, Rest auf Teerstraße unter A 45 durch bis Startpunkt.

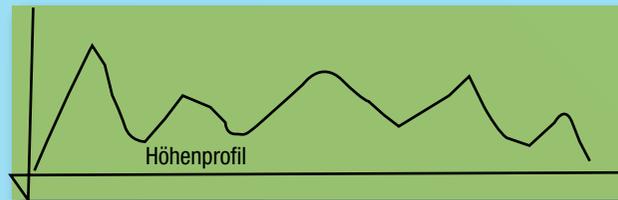
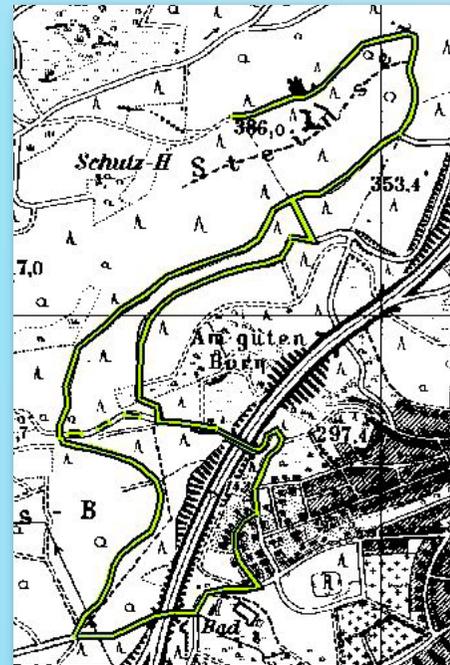


Strecke 2 „Waldlehrpfad Kallenbach“



Anfahrt über B 255, Beschilderung Freibad. Länge 5 km, Rundweg mit Variante, Schwierigkeit mittel.

Start am Parkplatz Freibad, durch Unterführung steil hinauf auf Anhöhe, dann rechts auf Waldweg der Beschilderung folgen bis an gr. Kreuzung, hier entweder gerade aus in Sackgasse oder rechts auf Waldlehrpfad der A45 entlang wieder in südl. Ri. durch Senke d. Beschilderung folgend, über A 45 hinweg auf Teerweg über Arnoldstr. und Döringweg zum Start.



Strecke 3 „Radweg Schönbach-Roth“

Anfahrt über B 255, vor Roth Einfahrt Schönbach Rother Weg hinab bis rechts auf Parkplatz Friedhof.
Länge: 6 km, Schwierigkeit leicht.

Start vom Parkplatz Friedhof in östl. Ri. auf dem Radweg S ehem. Bahntrasse bis Bahnhof Roth. Dort am Zaun wenden und zurück.

Zwischendurch die herrliche Fernsicht über Hörbach, Herborn, Merkenbacher Wasserturm bis hinüber Ri. Gießen auf den Dünsberg genießen.

