

HIER MACHT BEWEGUNG SPASS

ALLE AOKparcours
IN BAYERN AUF EINEN BLICK



KLICKEN SIE REIN!

AOKparcours ONLINE

- Im Internet finden Sie
- Routenverläufe
 - Streckenbilder
 - Anfahrtsbeschreibungen
 - „virtuelles Walken“
 - Nordic Walking Veranstaltungskalender
 - und viele weitere Infos



Schauen Sie vorbei. Es lohnt sich.
www.aok-parcours.de

IMPRESSUM

© AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Zentrum Marketing und Vertrieb
Frauentorgraben 49, 90443 Nürnberg



Besuchen Sie die
AOKparcours

AKTIV UND GESUND

Liebe Nordic Walker,

die AOK Bayern und wir laden Sie herzlich ein, Nordic Walking als Gesundheitssport zu erleben. Finden Sie mit Nordic Walking den sanften Einstieg zu mehr Bewegung.

Gemeinsam mit dem Deutschen Nordic Walking und Nordic Inline Verband e. V. (DNV) und weiteren Partnern hat die Gesundheitskasse in Bayern mehr als 20 „AOK-parcours“ für Sie eingerichtet. Schirmherr ist der Bayerische Gesundheitsminister Dr. Otmar Bernhard.



Jeder AOKparcours ist Gesundheitstreffpunkt für Nordic Walker, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Was die Parcours so besonders macht, lesen Sie auf den folgenden Seiten. Am besten, Sie überzeugen sich persönlich davon und testen die einzelnen Strecken vor Ort. Sie brauchen dazu lediglich Turnschuhe und Nordic Walking Stöcke.

Lassen Sie sich vom Nordic Walking Fieber anstecken – zum Wohle Ihrer Gesundheit.

Mit der alten chinesischen Lebensweisheit
„Höre niemals auf anzufangen,
fange niemals an aufzuhören!“

wünschen wir Ihnen viel Spaß auf den AOKparcours.
Bleiben's fit und gesund!

Rosi Mittermaier
und Christian Neureuther



NORDIC WALKING

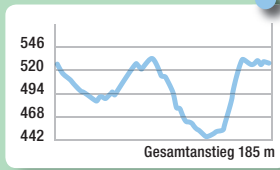


Routen und Höhenprofil

Abwechslungsreiche Strecken bieten dem Anfänger wie auch dem sportlich orientierten Nordic Walker optimale Bedingungen. Die Einteilung der einzelnen Routen erfolgt nach Streckenlänge, Höhenunterschied und Gesamtanstieg.

	3 bis 5 km	Gesamtanstieg bis 200 m Höhenunterschied bis 100 m
	5 bis 8 km	Gesamtanstieg bis 300 m Höhenunterschied bis 200 m
	8 bis 15 km	Gesamtanstieg bis 300 m Höhenunterschied bis 200 m

Auf der Jungbrunnen-Route können sich Anfänger und Sparteinsteiger testen. Die Vital- oder Aktiv-Routen sind für Fortgeschrittene geeignet. Wer es anspruchsvoller mag, wagt sich auf die Fitness-Route. Höhendiagramme stellen für jede Strecke die Höhenunterschiede dar.



Jungbrunnen Route 3,7 km - leicht

Für Anfänger und Sparteinsteiger. Diese Route bietet Ihnen optimale Möglichkeiten für ein Basistraining. *Regelmäßige Bewegung verlangsamt nachweislich die Alterungsprozesse!*

Vital Route 5,8 km - mittel

Fortgeschrittene und sportliche Menschen haben auf dieser Strecke die Möglichkeit, ihre allgemeine Fitness zu verbessern. *Nordic Walking verbessert Ihr Wohlbefinden!*

Aktiv Route 7,4 km - mittel

Weitere Fortschritte als Ziel? Streckenprofil und Anforderungen dieser Route unterstützen Sie dabei, Ihre Kondition gezielt aufzubauen. *Aktive Menschen sind vitaler und belastbarer!*

Fitness Route 10,4 km - anspruchsvoll

Sie treiben regelmäßig Sport? Durch die anspruchsvolle Routenführung können Sie Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit weiter steigern! *Eine trainierte Muskulatur schützt effektiv vor Verletzungen und Verschleißerscheinungen!*

Technik Route ca. 1,1 km

Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Technik gezielt zu verfeinern. Richtige Technik, nicht hohe Intensität sind hier das Ziel. Überfordern Sie sich nicht! *Moderates, Ihrer Leistungsfähigkeit angepasstes Training garantiert Ihnen den größten Erfolg – und den meisten Spaß!*



- LEGENDE**
- Startpunkt / Startort
 - Einstieg
 - Herzfrequenz Mess-Station

»HÖRE NIEMALS AUF ANZUFANGEN!
FANGE NIEMALS AN AUFZUHÖREN!«
(alte chinesische Lebensweisheit)

HERZLICH WILLKOMMEN



Liebe Nordic Walker, die AOK hat in Zusammenarbeit mit dem DNV e.V. und den Gemeinden Büchenbach sowie Kammerstein diesen gesundheitsorientierten Parcours für Sie erstellt. Die abwechslungsreichen Strecken bieten dem Anfänger wie auch dem sportlich orientierten Nordic Walker optimale Bedingungen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und bleiben Sie fit und gesund. Rosi Mittermaier und Christian Neureuther

HERZFREQUENZ TRAINING

Auf jeder Route haben Sie die Möglichkeit Ihre Herzfrequenz zu messen. In der dort vorhandenen Tabelle können Sie Ihre Belastung kontrollieren. Gezieltes Training fördert die Stabilisierung der Gesundheit, aktiviert den Fettstoffwechsel und verbessert Ihre Fitness.

TECHNIK UND METHODIK

Unser AOKparcours bietet Ihnen zusätzlich eine Technik-Route auf der Sie die Nordic ALFA Technik in 7 Schritten methodisch erlernen können.

Benutzen des AOKparcours auf eigene Gefahr.

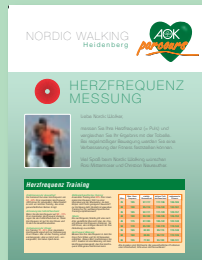
Wegweiser

Unterwegs verlieren Sie nie die Orientierung, einfach nur die Richtungsschilder im Auge behalten. Diese leiten Sie sicher vom Start bis ins Ziel. Besonderheit: Auf jedem Schild sind die Restkilometer der einzelnen Routen angezeigt.



HERZFREQUENZTRAINING

Auf jeder Route erinnern Sie besondere Tafeln an Ihre Herzfrequenzmessung. In der dort vorhandenen Tabelle können Sie Ihre Belastung kontrollieren. Gezieltes Training fördert die Gesundheit, aktiviert den Fettstoffwechsel und verbessert die Fitness.



Start und Ziel

Ein Portalschild im Startbereich stellt die einzelnen Routen dar. Jede Route ist als Rundkurs ausgeschildert. Sie starten und beenden Ihren Lauf am gleichen Ort. Vor dem Walken das Aufwärmen und danach das Dehnen nicht vergessen. Im Startbereich finden Sie auf entsprechenden Tafeln leicht verständliche Aufwärm- und Dehnübungen.



Technik-Route

Lernen, wie es richtig geht: Fester Bestandteil jedes AOKparcours ist die Technik-Route auf der in sieben einfachen Schritten die sogenannte „ALFA-Technik“ erklärt wird. Hier haben Sie die Gelegenheit, Ihre Technik gezielt zu verfeinern. Richtige Technik, nicht hohe Intensität ist das Ziel.



Tipps und Tricks

Auf jeder Route finden Sie Hinweisschilder mit hilfreichen Tipps und Übungen von Rosi und Christian.

