AOK parcours

ZWIESEL

HERZLICH WILLKOMMEN

Liebe Besucher,

die AOK hat in Zusammenarbeit mit dem DNV e.V. und der Stadt Zwiesel diesen gesundheitsorientierten Parcours für Sie erstellt. Die abwechslungsreichen Strecken bieten dem erholungssuchenden wie auch dem sportlich orientierten Besucher optimale Bedingungen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und bleiben Sie fit und gesund.

Rosi Mittermaier und
Christian Neureuther

NORDIC WALKING

Alle Routen sind optimal für Nordic Walker ausgeschildert. Neben der Technik Route finden Sie auch Tipps & Tricks Hinweise zur Verbesserung Ihrer Nordic Walking Technik.

LAUFEN

Läufer können auf den Routen anhand der Distanzangaben auf den Richtungshinweisen, Ihre individuelle Leistung bis zum Ziel besser einteilen. Die Herzfrequenz Infotafeln liefern zudem einen Überblick der einzelnen Belastungszonen.

AOK REAKTIV WALKING

Diese Form des Ganzkörpertrainings wird mit speziellen Handgeräten ausgeübt. Die mit einem Granulat gefüllten Hanteln werden beim Walken schwungartig bewegt und beanspruchen so insbesondere die Oberkörpermuskulatur. Infotafeln zu AOK Reaktiv Fitness entlang der Routen ergänzen das Training.

Benutzen des AOKparcours auf eigene Gefahr.

TR Nordic Walking Technik Route 1,3 km

Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Nordic Walking 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!

HERZFREQUENZ TRAINING

Auf jeder Route erinnern Sie besondere Tafeln an Ihre Herzfrequenzmessung. In der dort vorhandenen Tabelle können Sie Ihre Belastung kontrollieren.

Gezieltes Training fördert die Stabilisierung der Gesundheit, aktiviert den Fettstoffwechsel und verbessert Ihre Fitness.

AOK REAKTIV FITNESS

Bei diesen Markierungen finden Sie spezielle Tafeln für Reaktiv Fitness Standübungen. Bauen Sie diese in Ihr Training mit ein, um die Intensität zu erhöhen.

Bei den unterschiedlichen Standübungen wird hauptsächlich die Oberkörper- und Rumpfmuskulatur trainiert.

ROUTENKLASSIFIZIERUNG

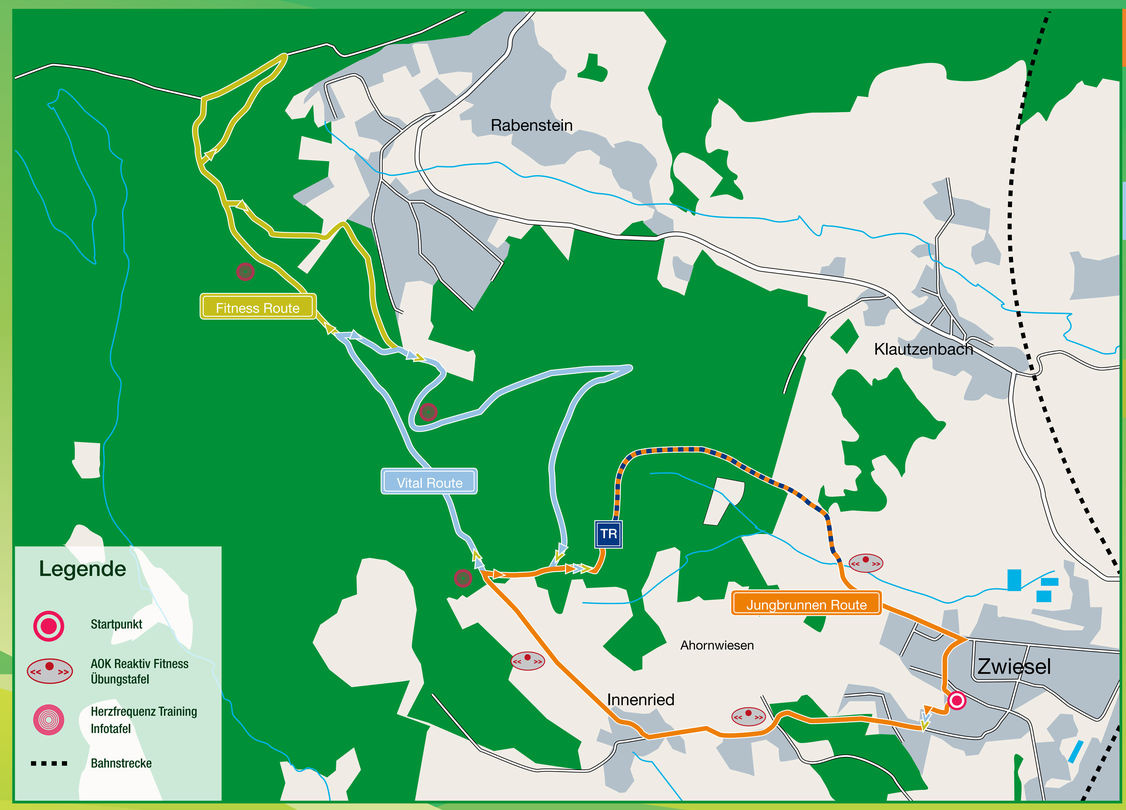
LEICHT
3 bis 5 km - Gesamtanstieg bis 200 m
Höhenunterschied bis 100 m

MITTEL
5 bis 8 km - Gesamtanstieg bis 300 m
Höhenunterschied bis 200 m

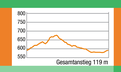
ANSPRUCHSVOLL
8 bis 15 km - Gesamtanstieg bis 300 m
Höhenunterschied bis 200 m

ROUTENEMPFEHLUNG

Nordic Walking · Laufen · AOK Reaktiv Walking



Jungbrunnen Route 4,3 km



Für Anfänger und Sporteinsteiger. Diese Route bietet Ihnen optimale Möglichkeiten für ein Basistraining.

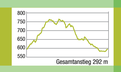
Regelmäßige Bewegung verlangsamt nachweislich die Alterungsprozesse!

Vital Route 7,3 km

Fortgeschrittene und sportliche Menschen haben auf dieser Route die Möglichkeit, ihre allgemeine Fitness zu verbessern.

Bewegung verbessert Ihr Wohlbefinden!

Fitness Route 9,8 km



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!

**›Höre niemals auf anzufangen!
Fange niemals an aufzuhören!‹**
(Alte chinesische Lebensweisheit)

Bayerischer Wald am Nationalpark an der Glasstraße Glasstadt & Ferienort Zwiesel

DNV Deutscher Nordic Walking und Präventionsverband e.V.

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit

AOK Die Gesundheitskasse.

Chrysanthhof Ferien-Appartement-Hotel Zwiesel

INTERSPORT HUBER
Stadtplatz 47 · 94227 Zwiesel · Tel. 0 99 22/5 01 01-0
Stadtplatz 17 · 94209 Regen · Tel. 0 99 21/17 17
www.intersport-huber.de

AWO Feriendorf Zwiesel

Dampfbier Original aus der 1. Dampfbierbrauerei Zwiesel

ZEB Zwieseler-Erlebnis-Bad

Arber Ferienpark