

## NORDICWALKING in Katzelsdorf



### Nur auf ausgesuchten Wanderwegen.

Ausgehend vom Gemeindeteich haben wir vier abwechslungsreiche Routenvorschläge von unterschiedlicher Länge und Ansprüche für Nordic Walker ausgearbeitet. Die Routen folgen Wegen, die anhand der Karte auf der Rückseite leicht nachvollziehbar sind. Daher ist eine eigene NORDICWalking Beschilderung nicht unbedingt erforderlich. Legen Sie einfach gemäß der farblich gekennzeichneten Varianten Ihre Strecke fest oder kombinieren Sie wahlweise mehrere Routen.

**NORDICWalking** ist auch für ältere und übergewichtige Menschen, untrainierte Wanderer, Menschen mit Gelenksproblemen oder bei Herz- und Kreislaufschwäche geeignet. Wer es als Ausdauersport ausübt, kann bis zu 90 % der Körpermuskulatur einsetzen und hat daher gute Kräftigungseffekte. Nordic Walking löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich und beugt Rückenschmerzen vor. Der gegenüber normalem Wandern bis zu 46 % höhere Kalorienverbrauch dient auch der Gewichtsreduktion. Kondition, Herz-Kreislauf-System und Immunsystem werden gestärkt.

### Die Routen sind in drei Kategorien eingeteilt:



Hell bis dunkelblau:  
Länge bis ca. 5,5 km



Rot und orange:  
Länge bis ca. 8 km



grün:  
Länge bis ca. 13 km



violett: Grenzüberschreitender  
Weitwanderweg ca. 25,2 km



gepunktet:  
Alternative Möglichkeiten

**Impressum:** Für den Inhalt verantwortlich: Arbeitskreise der Gesunden Gemeinden Bernhardtsthal, Reinal und Katzelsdorf, GGR Martin Hofmeister; Konzeption, Layout & Grafik: Mag. Brigitte Ertl, Druck- und Satzfehler vorbehalten, mit freundlicher Unterstützung der Marktgemeinde Bernhardtsthal, Stand: Juli 2008

## Gesundheit und Natur FREUDE AN DER BEWEGUNG



### Was bewegt zu Nordic Walking?

Der Trend geht weg vom leistungsorientierten Sport (Kampf um Meter und Sekunden...) hin zum „Soft Sport“. Die Gründe, warum bereits ca. 500.000 Österreicher/innen am Stock gehen, sind schnell gefunden:

- Freude an gesunder Bewegung in freier Natur
- Wohlbefinden
- Ausgleichstraining für den gesamten Körper
- Gewichtsreduktion
- Gelenksentlastung
- Gruppenerlebnis (walken & talken)
- Familienaktivität
- Stressausgleich

„Bewegung ist das Lebensprinzip  
und die Natur der Partner“

### Information: Arbeitskreis

#### Gesunde Gemeinde Katzelsdorf

Elfriede Tonner 02557/20 069  
Gerda Weigl 02557/20 444  
Ingrid Hauer 02557/88 38  
Roswitha Kreutzer 02557/84 73  
Sabine Weiß 0699/11 52 36 33



GESUNDE GEMEINDE  
IN BERNHARDSTHAL



# KATZELSDORF