

NORDIC WALKING

XS – XL



NORDIC WALKING XS – XL

Nordic Walking ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining. Gleichmaßen trainiert werden die Muskulatur, die Beweglichkeit, die Koordination und die allgemeine Ausdauer und tragen somit zur Stärkung des Immunsystems bei.

Die XS – XL-Touren richten sich an Walker, die gerne mal länger als 1 Stunde unterwegs sind. Mittlerer Fitness-Level: zügiges Walken – ca. 1,5 – 2 Stunden / 5 – 10 km. Leichte An- und Abstiege.

TERMIN Sonntag, 02. Juni 2019

UHRZEIT 11.00 – 14.00 Uhr

ORT Treffpunkt: OEG Bahnhof Dossenheim

STRECKEN- BESCHREIBUNG

1,5 – 2 Stunden / 9 km / 240 Höhenmeter
https://www.komoot.de/tour/64564909?ref_wtd

Beginnend in Dossenheim folgen wir zum Warm werden dem Blütenweg parallel zur Bergstraße. In Handschuhshheim geht es nach ca. 2 km ordentlich bergauf und der Kreislauf wird jetzt auf Touren gebracht. Nach 400 m gibt es schon wieder eine kleinen Erholung mit leichtem Weg bergab und einer schönen Fernsicht in das Rheintal. Bis dahin waren wir von Blüten umgeben. Jetzt geht es weiter an einem Bachlauf in den Wald und mäßig bergauf. Nach ca. 4 km geht es schon wieder Richtung Ausgangspunkt aber weiter im Wald und noch etwas bergauf mit zwei kurzen steilen Passagen wird der Kreislauf trainiert. Nach 6 km ist der höchste Punkt erreicht und von dort geht es kontinuierlich zum Ausgangspunkt bergab. 800 m vorm Ziel führt unser Weg an der Kaffeerösterei „Joy of Beans“ vorbei. Dort können wir je nach Lust, Laune und Geschmack einen Kaffee genießen. Kuchen gibt's es im Notfall auch.

VORAUSSETZUNGEN

Für **JedeFrau & JederMann** geeignet. Die XS – XL Tour richtet sich an Walker, die regelmäßig (mindestens einmal die Woche) ca. eine Stunde walken; gute Grundkondition

MITZUBRINGEN

Sportschuhe und Sportbekleidung (bequem für jedes Wetter). Evtl. auch einen Gürtel mit Trinkgefäß. Die Stöcke können beim Trainer ausgeliehen werden; kostenlos (bitte vorher anmelden, damit wir ausreichend Stöcke anbieten können).

ANMELDUNG

Formlos an fitness@mvd-mannheim.de ...
mvd-Mitglieder – Name, Vorname, Email-Adresse, Mobilnummer
Nicht-Mitglieder – Name, Vorn., Anschrift, Email-Adresse, Mobilnummer, Geburtsdatum

TRAININGSLEITUNG

Christian
Info. / Telefon: 0621 / 70 79 44

MEHR INFO

unter fitness@mvd-mannheim.de



Unsere Fitness- und Gesundheitssportangebote sind seit 2016 durch den Badischen Turnerbund ausgezeichnet und in die **GYMWELT** des **BTB** aufgenommen worden.

Die **GYMWELT** als Marke wurde vom Deutschen Turner-Bund als einheitliches Qualitätssiegel für alle Mitgliedsvereine eingeführt.

Unsere Trainings:

- FUNKTIONSTRAINING** **Montags** um 19.45 – 21.15 Uhr,
Sporthalle der Neckarschule, Eingang Langstraße, gegenüber Haus-Nr. 39a
Trainer: Volker – 0160 / 919 808 60
unterer Fitness-Level, auch Einsteiger
- AEROBIC & WORKOUT** **Dienstags** 19.30 – 21.00 Uhr
Sporthalle der Pestalozzischule, Otto-Beck-Str. 5-7,
Trainer: Gisbert - 0176 / 36 89 06 65
mittlerer Fitness-Level / oberer Level möglich
- MENTAL YIN YOGA** **Dienstags** 19.00 – 20.30 Uhr
Spiegelsaal im Herschelbad, 2. OG. (linkes Treppenhaus in der Eingangshalle nehmen)
U 3, 1, 68161 Mannheim
Trainer: Manuel - 0176 / 111 55 0 22
jedes Level
- WIRBELSÄULEN-FITNESS** **Mittwochs** 19.00 – 20.30 Uhr
Gymnastikhalle der Johannes-Keplerschule, K6, Eingang von der Spielstraße her
Trainer: Andreas – 0176 / 630 92 630
mittlerer Fitness-Level
- NEUER LAUFTREFF** **Donnerstags** 19.00 – 20.30 Uhr
Treffpunkt ab April: Statue der Großherzogin von Baden „Stephanie“ / Stephanienufer
mittlerer Fitness-Level
- NORDIC-WALKING** **Donnerstags** 19.00 – 20.30 Uhr
Treffpunkt ab April: Statue der Großherzogin von Baden „Stephanie“ / Stephanienufer
Trainerin: Luise - 0157 / 71781189
unterer Fitness-Level
- AROHA®** **Donnerstags** 20.00 – 21.00 Uhr
BODY - MIND - SOUL Turnhalle der Johann-Peter-Hebel-Schule, Außenstelle Neuostheim
Lucas-Cranach-Straße 9
Trainer: Volker – 0160 / 919 808 60
mittlerer Fitness-Level
- BODYFIT** **Freitags** 19.00 - 20.00 Uhr
Sporthalle der Neckarschule, Eingang Langstraße, gegenüber Haus-Nr. 39a
Trainer: Manuel – 0176 / 2946 5963
mittlerer Fitness-Level
- SPORTEVENTS** z. Zt. Pilates am Samstagmorgen
- WANDERN** Sechs Wanderungen / Jahr – meist **sonntags**
alle Infos auf <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/wandern/>
Wanderleiter: Michael: 0163 – 76 90 993
- MOUNTAIN BIKE TOUREN** ... Vier Mountain Bike Touren / Jahr – **sonntags**
alle Infos auf <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/mountain-bike/>
Tourleiter Harry: 0176 / 78 01 57 17