

## 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](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](mailto: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](mailto: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