

Nordic-Walking...

**bewegt, stärkt, kräftigt, stabilisiert, ist effektiv,
verbindet Menschen, entspannt, macht Spaß!**

Leidersbach ist für Nordic Walking bestens geeignet. Ausgedehnte gut markierte Wege durch Feld, Wald und Flur laden dazu ein, die wunderschöne und eindrucksvolle Natur auf sportliche Art kennen zu lernen. Die traumhafte Hügellandschaft mit Ausblicken bis in den Taunus hinein, bietet optimale Voraussetzungen für abwechslungsreiches Nordic-Walking. Drei Trails in unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden sind die passende Voraussetzung für Ihre individuellen Ansprüche. Die Wegstrecken beginnen und enden alle zentral auf der Hofwiese (Parkplatz und Wohnmobilstellplatz unterhalb der Hauptstraße 102 im Ortsteil Leidersbach, Nähe Marienplatz).

Mitglied im



Gemeinde Leidersbach
Telefon: 06028/9741-10

eMail: Rathaus@Leidersbach.de

www.leidersbach.de

Nordic-Walking trainiert sanft Herz und Kreislauf, kräftigt Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur und ist dabei sehr gelenkschonend. Das Training eignet sich für geübte Sportler wie für Untrainierte – es ist die perfekte Einstiegs- aber auch Ausdauersportart. Nordic-Walking lässt Pfunde purzeln, sorgt für besseres Wohlbefinden, ist leicht erlernbar, stabilisiert das Immunsystem und hält jung.



In Leidersbach stehen zwei Trainer (Basic Instructor) zur Verfügung, um die richtige Lauf-Technik zu erlernen. Diese bieten Einführungskurse und Fortführungskurse an.

Kontakte unter:

06023/5072260 oder 06028/3488

LEIDERSBACH



Nordic- Walking

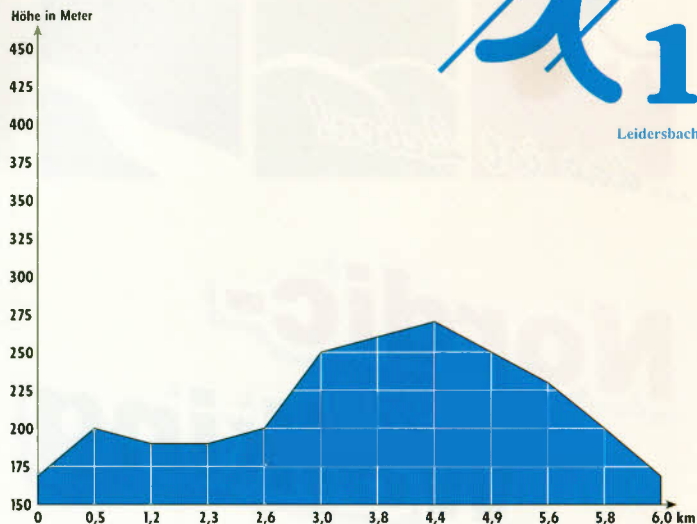
stärkt macht Spaß **stabilisiert** bewegt
verbindet Menschen
ist effektiv **kräftigt**
entspannt



Nordic Walking



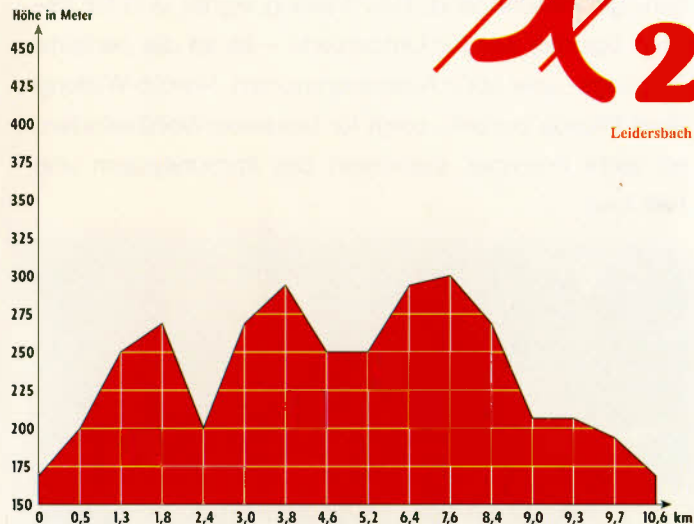
Leidersbach



Nordic Walking



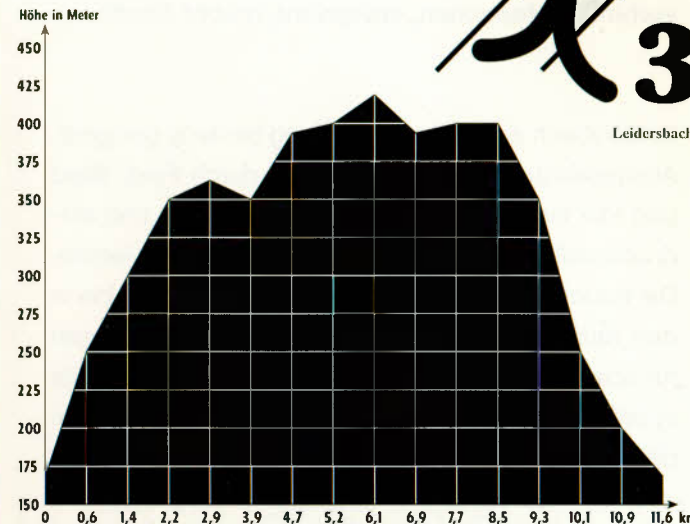
Leidersbach



Nordic Walking

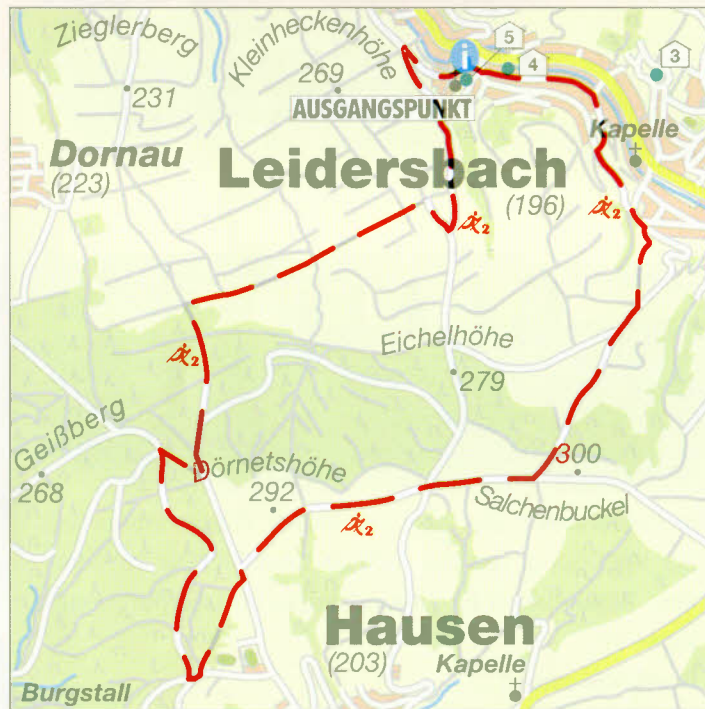


Leidersbach



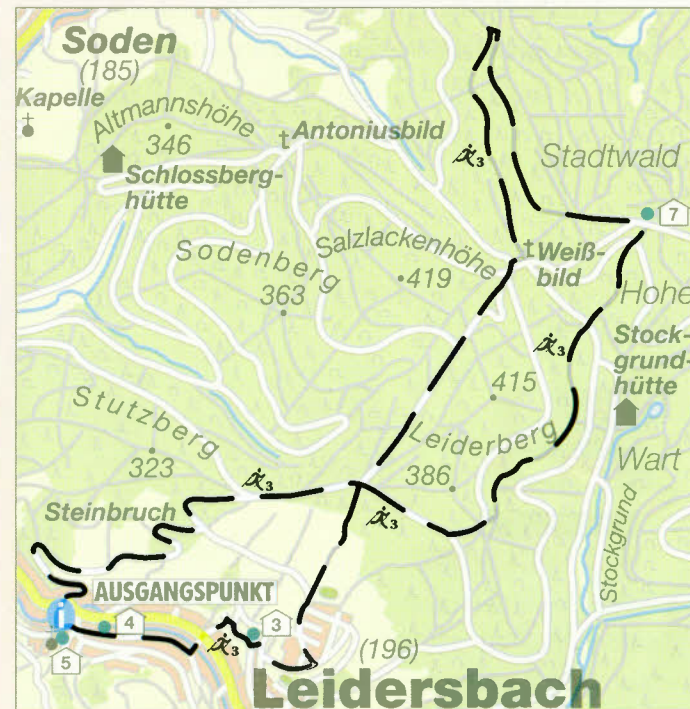
Start / Ziel: Infotafel Hofwiese
Höhenunterschied: 100 m

Länge: 6,0 km
Schwierigkeit: leicht



Start / Ziel: Infotafel Hofwiese
Höhenunterschied: 130 m

Länge: 10,2 km
Schwierigkeit: mittel



Start / Ziel: Infotafel Hofwiese
Höhenunterschied: 250 m

Länge: 11,6 km
Schwierigkeit: schwer