

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 ein-drucksvolle 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 Schwierigkeitsgra-den sind die passende Voraussetzung für Ihre indivi-duellen 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 erler-nen. Diese bieten Einführungskurse und Fortführungs-kurse an.

Kontakte unter:

06023/5072260 oder 06028/3488

LEIDERSBACH



Nordic- Walking

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



Nordic Walking 1



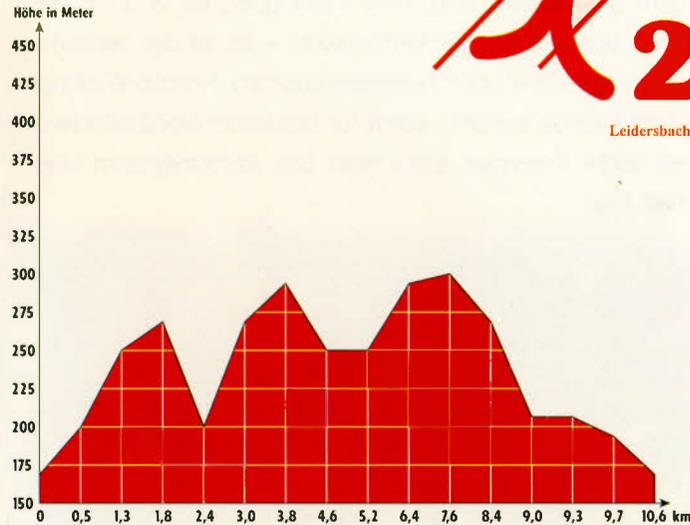
Leidersbach



Nordic Walking 2



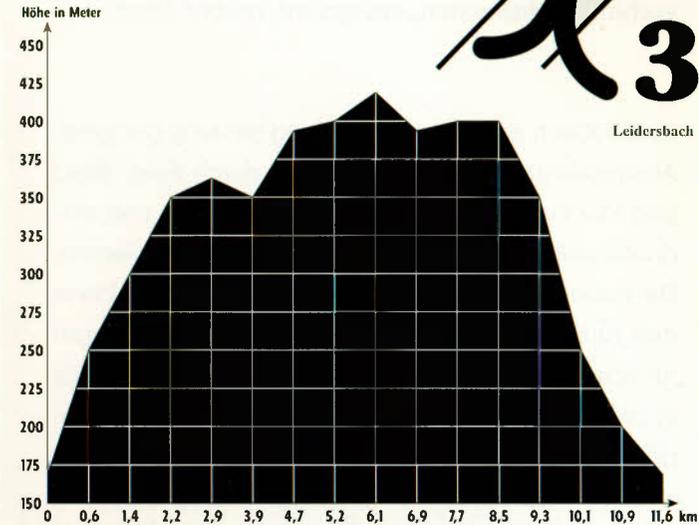
Leidersbach



Nordic Walking 3



Leidersbach



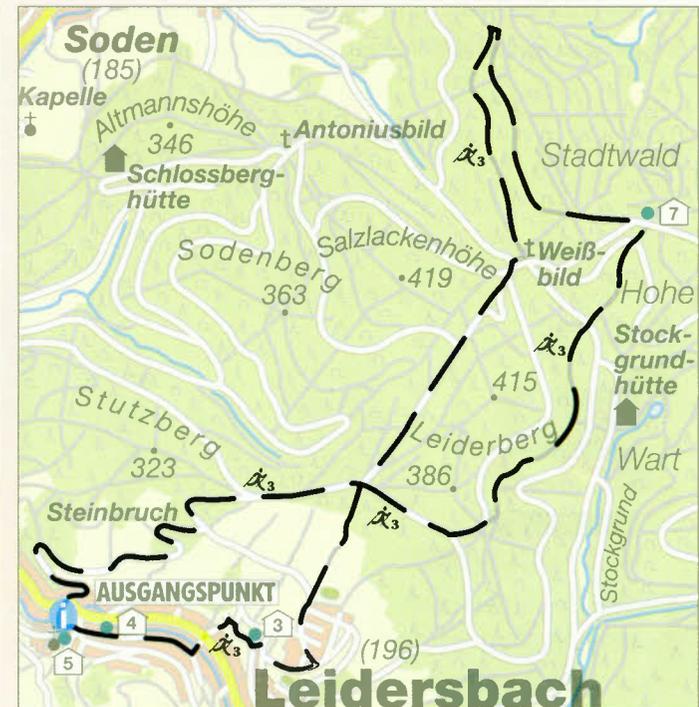
Start / Ziel: Infotafel Hofwiese
Höhenunterschied: 100 m

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