

# NORDIC WALKING

Bewegung



www.bad-aibling.de

## Geführte Touren

Zu einem besonderen Freizeit- und Gesundheitserlebnis wird Nordic Walking, wenn es in einer Gruppe durchgeführt wird. In Bad Aibling werden regelmäßig geführte Touren für das gemeinsame Erleben angeboten. Voraussetzung hierfür ist eine gute Grundkondition.

## Kurse

Die Volkshochschule bietet regelmäßig Nordic Walking Kurse an verschiedenen Wochentagen an. Dies ist der ideale Einstieg in die technischen Grundlagen des Nordic Walking bzw. für die Optimierung Ihrer Lauftechnik. Wenn Sie auf eigene Faust losziehen wollen, dann bietet Ihnen die **TR** Technik-Route (Nr. 3 | 7 Steps) die optimale Einführung. Hier erfahren Sie auf speziellen Schildern alles über die Technik des Nordic Walking.

## Informationen über aktuelle Termine und Anmeldung:

Volkshochschule Bad Aibling e.V.  
 Telefon 08061 4444 und 3111  
 E-Mail: [info@vhs-bad-aibling.de](mailto:info@vhs-bad-aibling.de)  
 und bei der  
 AIB-KUR | Telefon 08061 9080-0  
 E-Mail: [info@aib-kur.de](mailto:info@aib-kur.de)

## Ausrüstung und Vergleich

Erfolgreiches Nordic Walking fordert, wie andere Sportarten auch, die richtige Ausrüstung. Um diesen Sport optimal und mit korrekter Technik betreiben zu können, sind auch die passenden Stöcke erforderlich. Es empfiehlt sich funktionelle, atmungsaktive Kleidung, das Schuhwerk sollte gut sitzen und sicheren Halt geben.

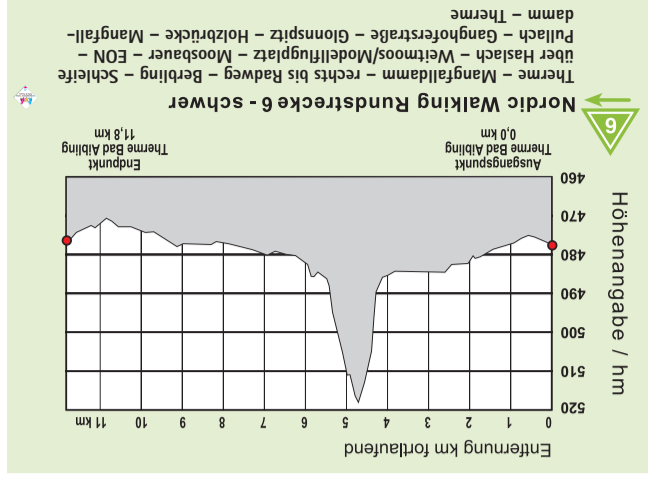
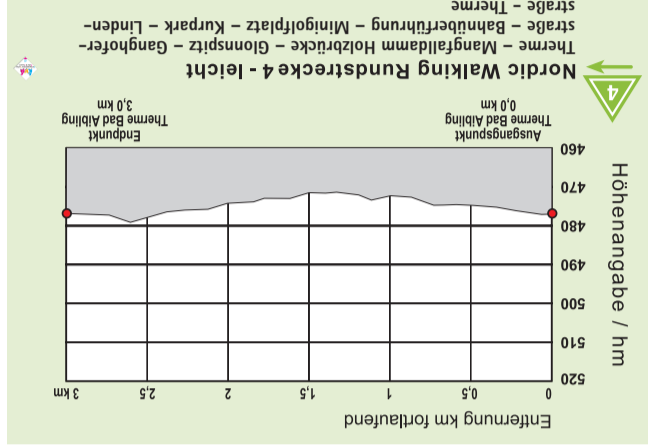
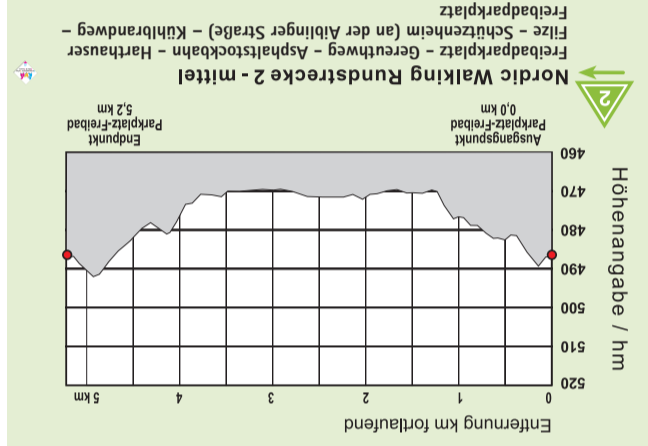
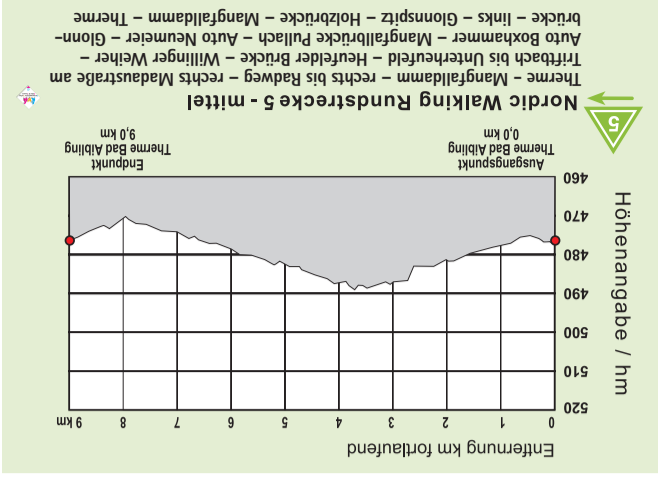
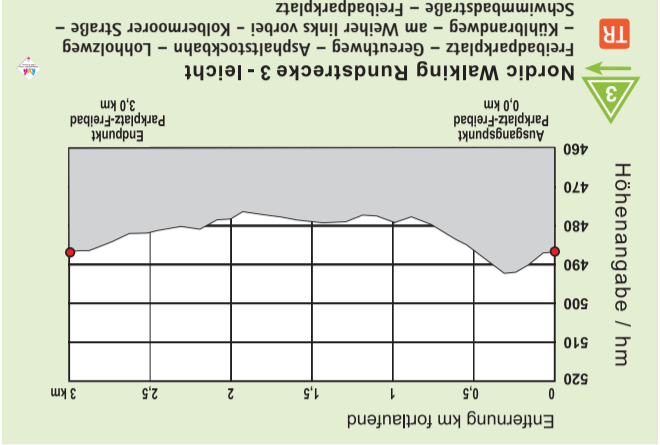
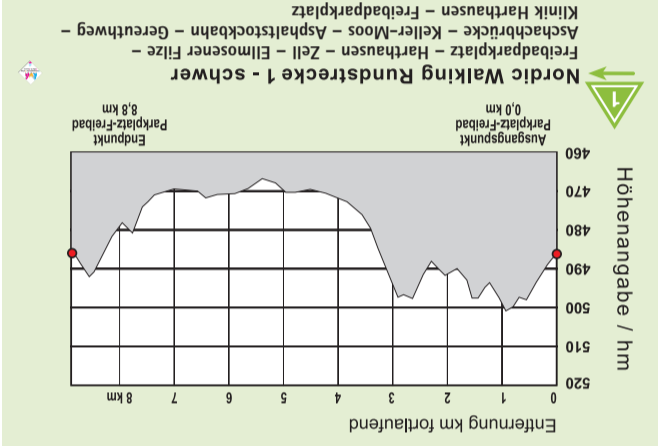
## Christian Zoss

Schmidgasse 2 | 83043 Bad Aibling  
 Telefon 08061 491321 | Telefax 08061 30926  
 Email: [Zoss-Sport@gmx.de](mailto:Zoss-Sport@gmx.de)

Wir bieten in unserem Sportgeschäft den kostenlosen Service einer digitalen Laufbandanalyse. Finden und testen Sie Ihren neuen Sportschuh bei uns "am laufenden Band". Außerdem finden Sie bei uns atmungsaktive Sportbekleidung sowie Walkingstöcke in allen Größen.

## Öffnungszeiten:

Donnerstag 14:00-18:00 Uhr  
 Freitag 9:00-12:00 Uhr und 14:00-18:00 Uhr  
 Samstag 9:00-12:00 Uhr



## Nordic Walking bringt jedermann sanft auf Touren

Nordic Walking, der Trendsport aus Finnland, ist das ideale Training für alle, die ebenso natürlich, wie effizient fit werden wollen. Besser als im Fitnessstudio ist Bewegung an der frischen Luft und genau hier kommen die Stöcke zum Einsatz. Anders als beim Jogging trainiert der Stockeinsatz den Oberkörper und die Koordination. Dadurch treibt es die Herzfrequenz schon bei mäßigem Tempo auf Fettverbrennungsniveau, der Stoffwechsel wird angeregt und die Stimmung steigt mit der Ausschüttung der Endorphine.

Gesellig ist das Ganze ebenfalls, da man sich selbst in Aktion noch unterhalten kann. Nach dem Training helfen die Stöcke beim Dehnen, damit der Muskelkater keine Chance hat.

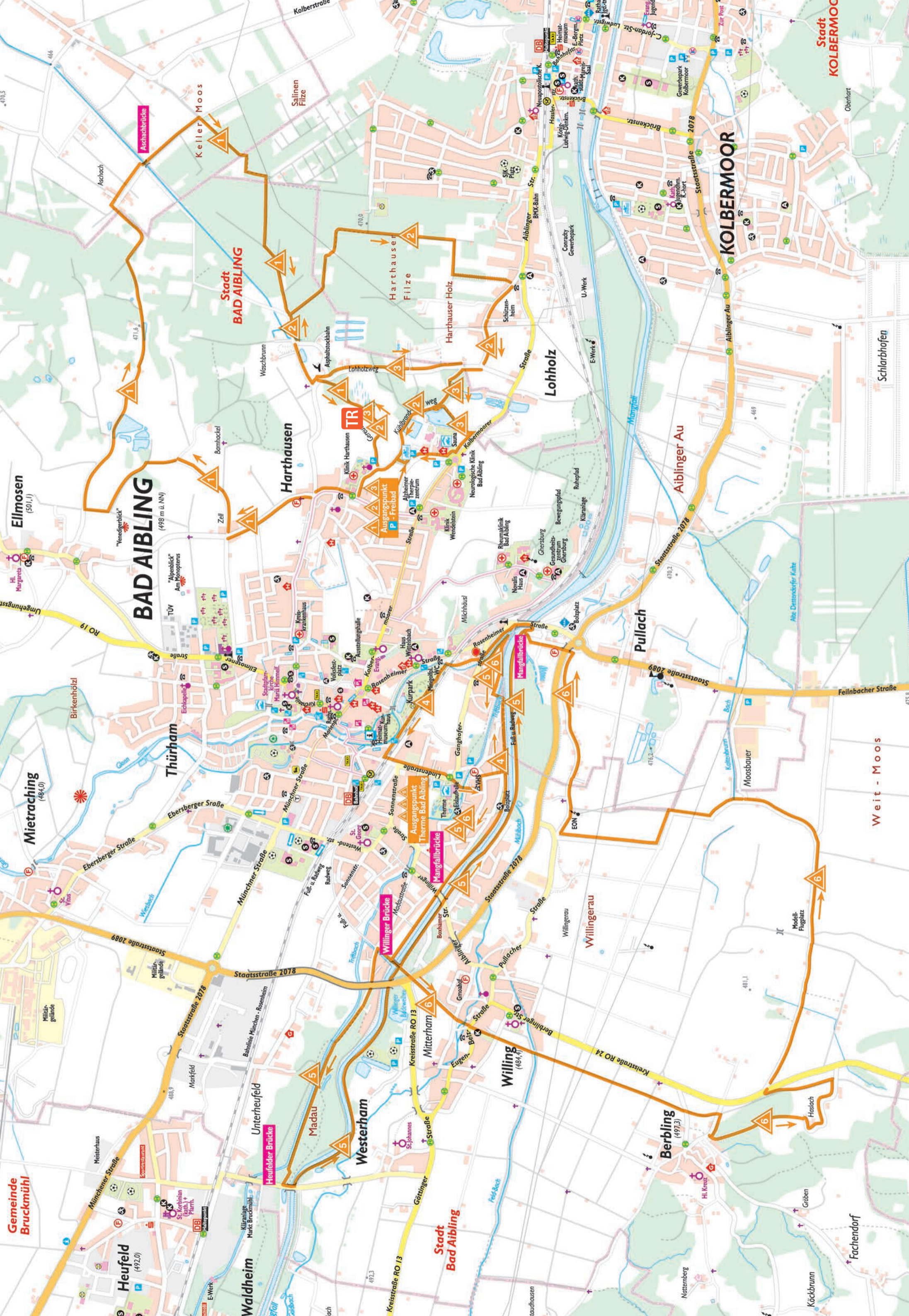


AIB-KUR GmbH & Co. KG  
 Wilhelm-Leibl-Platz 3  
 83043 Bad Aibling  
 Telefon 08061 9080-0  
 Telefax 08061 9080-800  
 info@aib-kur.de

www.bad-aibling.de



Mit freundlicher Unterstützung von



# BAD AIBLING

## Stadt BAD AIBLING

## KOLBERMOOR

## Stadt KOLBERMOOR

Elmosen (501,1)

Mietraching (484,0)

Heufeld (492,0)

Thürham

Harthausen

Westerham

Mitterham

Waldheim

Stadt Bad Aibling

Willing (484,4)

Lohholz

Pullach

Berbling (497,3)

Willingerau

Weit - Moos

Schlarhofen

Fachendorf

Aschachbrücke

Keller Moos

Harthäuser Filze

Harthäuser Holz

Madau

Unterheufeld

Willing

Mitterham

Willing

Mitterham

Willing

Mitterham

Willing

Mitterham

Willing

Mitterham

Willing

Mitterham

Willing

Mitterham

Willing

Mitterham

Willing

RO 19

Ebersberger Straße

Münchener Straße

Münchener Straße

Münchener Straße

Münchener Straße

Münchener Straße

Münchener Straße

Münchener Straße

Münchener Straße

Münchener Straße

Münchener Straße

Münchener Straße

Münchener Straße

Aschach

Woschbrunn

Woschbrunn

Woschbrunn

Woschbrunn

Woschbrunn

Woschbrunn

Woschbrunn

Woschbrunn

Woschbrunn

Woschbrunn

Woschbrunn

Woschbrunn

Woschbrunn

Umgehungsst.

Umgehungsst.

Umgehungsst.

Umgehungsst.

Umgehungsst.

Umgehungsst.

Umgehungsst.

Umgehungsst.

Umgehungsst.

Umgehungsst.

Umgehungsst.

Umgehungsst.

Umgehungsst.

Umgehungsst.

Birkenhözl

Birkenhözl

Birkenhözl

Birkenhözl

Birkenhözl

Birkenhözl

Birkenhözl

Birkenhözl

Birkenhözl

Birkenhözl

Birkenhözl

Birkenhözl

Birkenhözl

Birkenhözl

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach

Wieserbach