

Bad Königshofen walkt:

Inmitten der Haßberge, umgeben von den Naturparks Rhön und Thüringer Wald liegt die Kurstadt Bad Königshofen.

Die FrankenTherme mit dem Gesundheits- und Erlebnisbad und dem großzügig angelegten Finnisch-Fränkischen Saunadorf sowie einem modernen Therapie- und Wellnessbereich ist das Herzstück der Grabfeldmetropole. Im Juni 2005 wurde der in Deutschland einmalige Heilwassersee eröffnet.

Ein weiteres Angebot für Touristen wie auch für Einheimische ist das eingerichtete DSV-Aktiv Nordic Walking Zentrum.

Ausgehend vom Start- und Zielpunkt Wandelhalle gehen drei unterschiedlich schwere Strecken leitermäßig ineinander über. Der Nordic Walker kann somit noch auf der Strecke entscheiden, welche der drei Touren er gehen will.

Die weiteren zwei Stadtrunden könne auch von jedem anderen Einstiegspunkt begonnen werden, sie lassen sich auch bei feuchten Wetter wunderbar laufen.

Somit lässt sich der herrliche Ausblick auf das hügelige Grabfeld zur jeder Jahreszeit genießen.

Die abwechslungsreiche Geländeformen, mit leichten Anstiegen und flachen Passagen sind ideal für das Nordic Walking.

Informatives über weitere Aktivitäten wie Radtouren, Motoradtouren sowie Trekking können Sie bei der Grabfeld Tourismus UG erhalten.

Tel.: 01 76 / 781 14387

www.grabfeld-tourismus.de

Mitarbeit:
Bernd Knahn
Buchert Peter

Fotos:
Buchert Peter
Topographische Karte 1:50 000
Landesamt für Vermessung und
Geoinformation Bayern, Nr. 592/09

Tipps und Tricks:

- Im Gegensatz zum herkömmlichen Walking trainieren Sie beim Nordic Walking durch den Einsatz von Stöcken den ganzen Körper.
- Da beim Nordic Walking fast alle Muskelbereiche im Körper bewegt werden, hat man ca. 20 - 30 % höheren Kalorienverbrauch als beim herkömmlichen Walking.
- Durch den effektiven Einsatz der Stöcke stützen Sie das Körpergewicht ab. Hierdurch entlasten Sie Hüft- und Kniegelenke.
- Nordic Walking ist deutlich gelenkschonender als Joggen (Entlastung des Bewegungsapparates um bis zu 30 %)
- Sie haben genügend Zeit mit Freunden und in der Gruppe gemeinsam die Natur zu genießen.

Darum ist für mich Nordic Walking ein effektives Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken - Die beste Erfindung der Finnen seit der Sauna!

Nordic Walking Ausrüstung und Verleih:

Pick-up Sport

Kellereistr. 33
97631 Bad Königshofen

Tel.: 09761 / 398513
knahn@pick-up-sport.de
www.pick-up-sport.de

Nordic Walking Kurse:

Aktivita

Tel.: 09761 / 2277

Pick-up Sport

Tel.: 09761 / 398513



Herausgeber:
Grabfeld-Tourismus UG juristisch
www.grabfeld-tourismus.de

Haftungsausschluss:

Grabfeld-Tourismus UG übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen.

Grabfeld
T o u r i s m u s

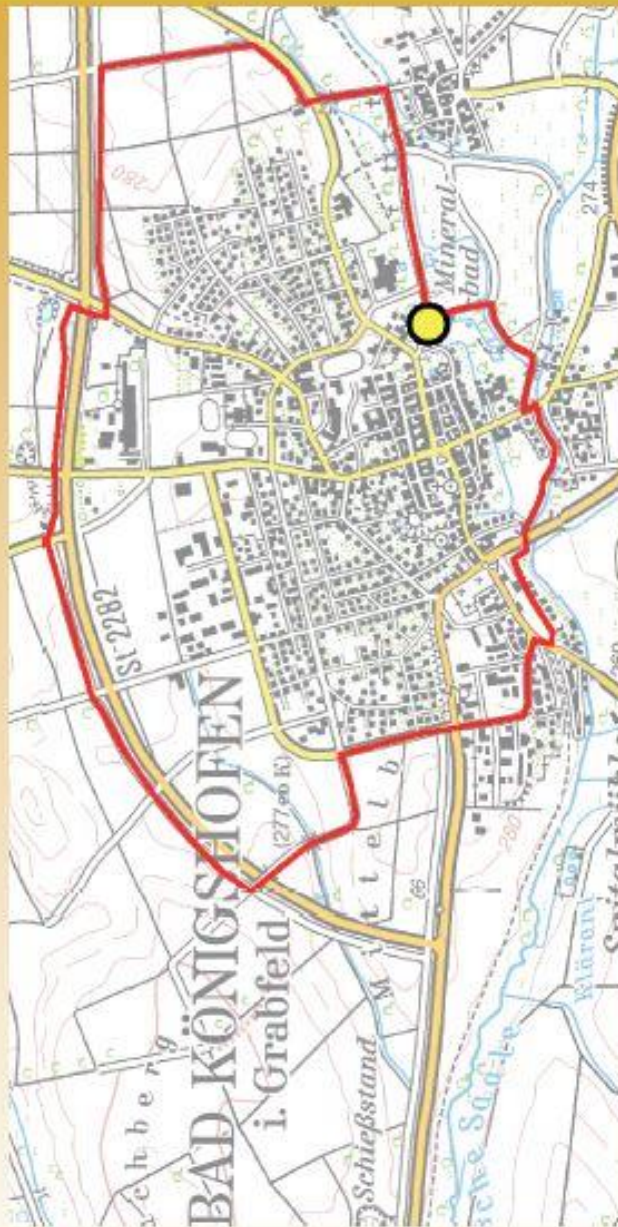


nordic-walking

in und um

Bad Königshofen

Stadtrunde - 1



- rote Strecke: 8,5 km, 50 hm

Die Tour zeigt Ihnen Bad Königshofen von allen Seiten, genießen Sie die Runde. Die Strecke ist komplett befestigt.

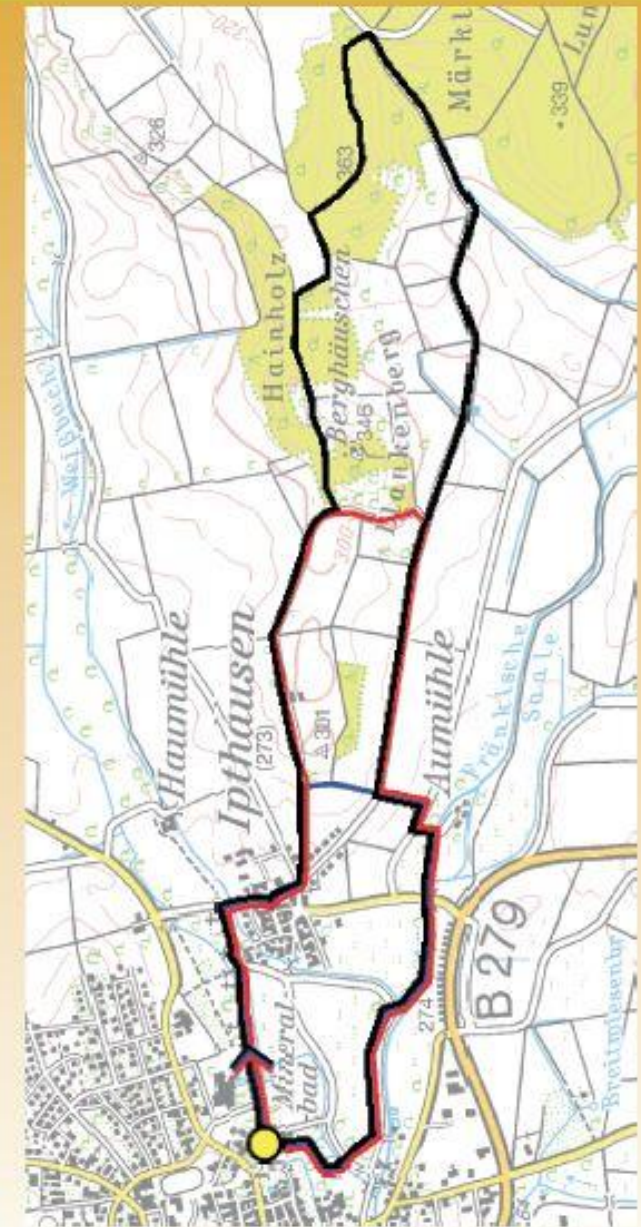
Stadtrunde - 2



- grüne Strecke: 6,5 km, 37 hm

Die Tour ist sowohl für Anfänger aber auch für Fortgeschrittene geeignet, fast keine Steigungen. Die Strecke ist komplett befestigt.

DSV - Runden



- blaue Strecke: 3,7 km, 25 hm

- rote Strecke: 6,6 km, 77 hm

- schwarze Strecke: 9,3 km, 127 hm

Die Touren führen durch die herrliche Natur und Sie können herrlichen Aussicht genießen, teilweise auf Wald- und Feldwege.