

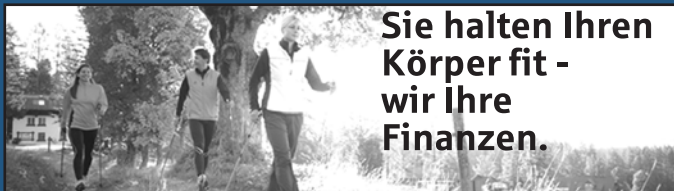


Zeigen Sie Stockeinsatz!

Auf fünf abwechslungsreichen Routen sind Sie im Nordic Walking Park Eichstätt unterwegs. Erleben Sie den Trendsport mit Gesundheitskick in der zauberhaften Natur rund um die Bischofsstadt.



Tourist-Information Eichstätt · Domplatz 8 · 85072 Eichstätt
Telefon 08421/6001-400 · tourismus@eichstaett.de · www.eichstaett.de



Sie halten Ihren Körper fit - wir Ihre Finanzen.

Sparkasse Eichstätt

Ihre Walking-Partner

Gabrieli Apotheke
Gabrielistraße 8
85072 Eichstätt
Tel. (0 84 21) 9 79 30
Fax (0 84 21) 9 79 317
www.gabrieli-apotheke.de
Natürlich
...Ihrer Gesundheit zuliebe

Ihre Brücke zur Gesundheit – Ganzheitliche Pharmazie

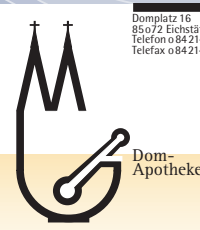
Wir sind 3x in der Region für Sie da:
Eichstätt, Sollnau 23 – Tel. 08421/9378854
Nassenfels, Im Strassfeld 6 – Tel. 08424/885900
Neuburg/Donau, Ingolstädter Str. 18 – Tel. 08431/44882
Kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür!



Wir halten Sie



für Sport und Freizeit



Domplatz 16
85072 Eichstätt
Telefon 08421-1520
Telefax 08421-80124

Ob Wandern
oder Walking
wir führen
die richtige
Ausrüstung.

Sport 2000
H Schuh - Sport
HOLZINGER
Westenstr. 12 · 85072 Eichstätt · Tel.: 08421/3786

provimed Eichstätt
Training und Therapie



Medizinisches Fitnesstraining,
Spezielle Trainingsgruppen für Osteoporose,
Arthrose, Rückenschule, Adipositas etc.,
Sportmedizinische Leistungsdiagnostik

Medizinisches Trainingszentrum
Inh. Evelyn Zwingenberg
Sollnau 32 | 85072 Eichstätt
fon 08421.9342901 | fax 08421.9342932
www.provimed-eichstaett.de

Bequeme Schuhe für Freizeit und Beruf

Orthopädische Einlagen, auch Sporteinlagen,
in unserer Meisterwerkstatt individuell für
Ihren Fuß gefertigt. gefertigt

Computerfußdruckmeßsystem

85072 Eichstätt · Clara Staiger Str. 86 · Tel. 08421/9089150



REGLER
Sanitätshaus



85072 Eichstätt
Ingolstädter Str. 5-6
Westenstraße 27



Meisterwerkstätte
für Orthopädie - Technik und Orthopädie - Schuhtechnik
(Zertifiziert nach DIN ISO 9001 und DIN ISO 14001)

Ihr Haus der Gesundheit + MEHR!



YOGA- & Gesundheitsschule
Am Wald 8a
85072 Eichstätt
08421 2400 oder 08421 7999
www.raumundzeit.org



Nordic Walking Park Eichstätt

Walkingwege, Angebote, Termine



Impressum

Herausgeber: Tourist-Information Eichstätt
Produktion: magenta4.com, Eichstätt
Druck: Kräck Mediengestaltung Druck und Service



Bildnachweis: Peter Dickmann, Tourist-Information Eichstätt



Einen Schritt voraus

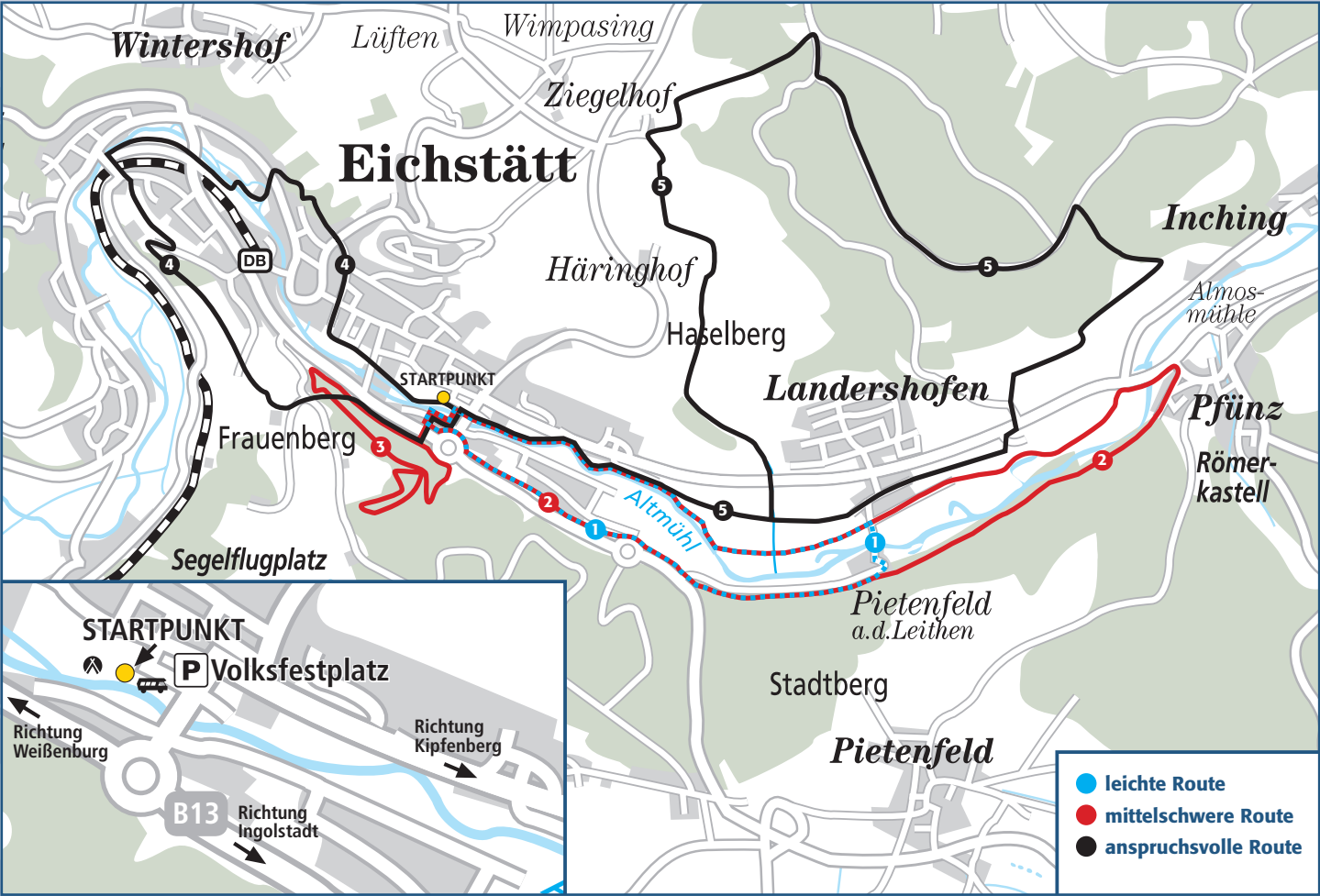


Der Nordic Walking Park Eichstätt
Nordic Walking ist der ideale Ausgleich für Gesundheitsbewusste und bestens geeignet auch für sportlich Ungeübte. Mit der richtigen Technik und regelmäßigem Training merkt man schnell die positiven Effekte: Hüft-, Knie- und Fußgelenke werden entlastet, Verspannungen im Rücken gelindert.

Wer noch keine Erfahrung im Nordic Walking hat oder lieber gemeinsam mit Gleichgesinnten loszieht: In Eichstätt werden regelmäßig geführte Touren, Lauftreffs und Kurse angeboten.

Der Nordic Walking Park Eichstätt bietet aber auch „Solisten“ viel Auswahl: Mit seinen fünf unterschiedlichen Nordic-Walking-Touren genügt er den Ansprüchen sowohl von Einsteigern als auch fortgeschrittenen und anspruchsvollen Nordic-Walkern.

Übrigens: Eine herrliche Erfrischung für „heiß gelaufene“ Nordic-Walker-Füße ist die schön gestaltete Kneipp-Anlage am Ritter-von-Hofer-Weg, gespeist vom eiskalten Wasser des Eichstätter Edelbachs.



Nordic Walking Angebote

Geführte Walking-Tour

Unter qualifizierter Anleitung walken Sie eine auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse abgestimmte Route. Nach kurzem Aufwärmprogramm geht es auf Strecke, wo Sie Ihre Technik verfeinern können. Am Ende der Tour wird die beanspruchte Muskulatur gelockert und gedehnt. Nordic-Walkingstöcke können gegen Gebühr ausgeliehen werden. Treffpunkt nach Vereinbarung.

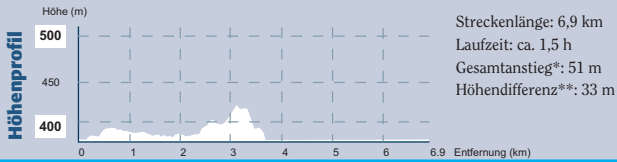
Bewegungs- und Entspannungsprogramm

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Die YOGA- & Gesundheitsschule „RAUM&ZEIT“ bietet zusätzlich zu den geführten Walking-Touren Kurse in den Bereichen YOGA, PILATES, RÜCKENTRAINING und ENTSPANNUNG an.

Termine: nach Vereinbarung. Gruppen- und Einzelunterricht möglich. **Preise:** abhängig von der Teilnehmerzahl. **Kontakt und Anmeldung:** YOGA- & Gesundheitsschule, Tel. 08421/ 2400 oder Lilo Adlkofer, Tel. 08421/7999

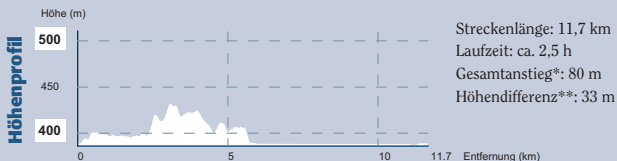
1 Altmühl-Route

Einsteigerstrecke – leicht, weitgehend steigungsfrei, teilweise entlang der Altmühl.



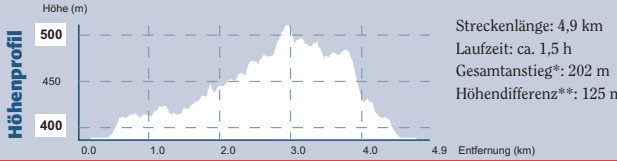
2 Römer-Route

Erfordert aufgrund der Länge etwas Kondition, sonst relativ eben und leicht.



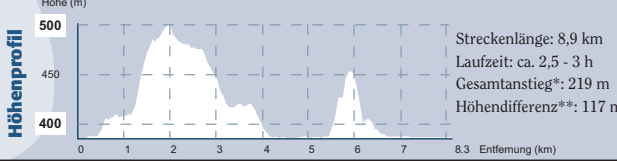
3 Auwäldchen-Route

Abwechslungsreich, viele kurze Steigungen, landschaftlich sehr reizvoll, im Sommer schattig, auch bei Regen relativ gut geschützt.



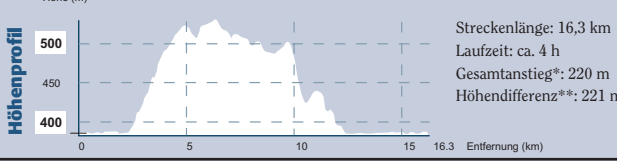
4 Frauenberg-Route

Anspruchsvoll, über den Dächern von Eichstätt mit wunderbaren Ausblicken. Abwechslungsreich inklusive kultureller Highlights (z.B. Willibaldsburg).



5 Hessental-Route

Anspruchsvolle Strecke mit abwechslungsreichem Streckenprofil: Trockenrasenhänge, schattige Wälder, Flussauen und Jurahochflächen.



* Summe der Höhenmeter aller Steigungen, ** Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt