

## Willkommen in Zwiesel!

### Liebe Freunde des Gesundheitssports,

regelmäßige Bewegung hält fit, macht Spaß und ist gesund. Die AOK Bayern und wir laden Sie herzlich ein. Besuchen Sie den AOKparcours in Zwiesel.



Gemeinsam mit dem Deutschen Nordic Walking- und Präventionsverband e.V. (DNV) und der Stadt Zwiesel hat die Gesundheitskasse einen gesundheitsorientierten Parcours dauerhaft für Sie eingerichtet. Der Bayerische Gesundheitsminister hat die Schirmherrschaft übernommen.

### Das macht den AOKparcours so besonders:

Die abwechslungsreichen Strecken bieten dem Erholungssuchenden wie auch sportlich orientierten Besucher optimale Bedingungen. Jede Strecke ist als Rundkurs ausgeschildert. Gestartet wird am Langlaufzentrum in der Röckkellerstraße in Zwiesel.

Im Startbereich finden Sie Tafeln mit leicht verständlichen Aufwärm- und Dehnübungen. Auf dem Portalschild erhalten Sie Routenempfehlungen für Nordic Walking, Laufen oder Reaktiv-Training. Hinweistafeln entlang der Strecken informieren zum Thema Herzfrequenztraining. Weitere Details zum AOKparcours finden Sie auf den folgenden Seiten.

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben. Bleiben Sie fit und gesund.

Rosi Mittermaier und  
Christian Neureuther

## Der AOKparcours eignet sich für:



### Nordic Walking

Lernen Sie auf der Technik Route ganz einfach in sieben Schritten die „Nordic ALFA Technik“. Entlang der Strecken finden Sie auch Hinweistafeln mit „Tipps & Tricks“ um Ihr Training zu variieren.



### Laufen

Restkilometerangaben auf den Richtungshinweisen helfen Ihnen die Laufstrecke bis zum Ziel besser einzuteilen. Mit Hilfe der Infotafeln zum Herzfrequenztraining, können Sie Ihre Pulsbelastung individuell gestalten.



### Reaktiv-Training

Diese Form des Ganzkörpertrainings wird mit speziellen Handgeräten ausgeübt. Die mit einem losen Gewicht befüllten Hanteln werden beim Walken schwingartig bewegt und beanspruchen so insbesondere die Oberkörpermuskulatur. Übungstafeln zu Reaktiv-Fitness entlang der Routen ergänzen das Training.



## Nordic Walking Laufen



## Jetzt neu: Reaktiv-Training



# BESUCHEN SIE DEN



# ZWIESEL

Der AOKparcours Zwiesel entstand mit freundlicher Unterstützung von:



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Gesundheit





## Jungbrunnen Route

4,3 km

Für Anfänger: Diese Route bietet Ihnen optimale Möglichkeiten für ein Basistraining. Regelmäßige Bewegung hält fit und ist gut für die Gesundheit!



## Vital Route

7,3 km

Für Fortgeschrittene: Auf dieser Route haben Sie die Möglichkeit, ihre allgemeine Fitness zu verbessern. Bewegung verbessert Ihr Wohlbefinden!



## Fitness Route

9,8 km

Sie treiben regelmäßig Sport? Durch die anspruchsvolle Routenführung können Sie Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit weiter steigern. Eine trainierte Muskulatur schützt effektiv vor Verletzungen und Verschleißerscheinungen!



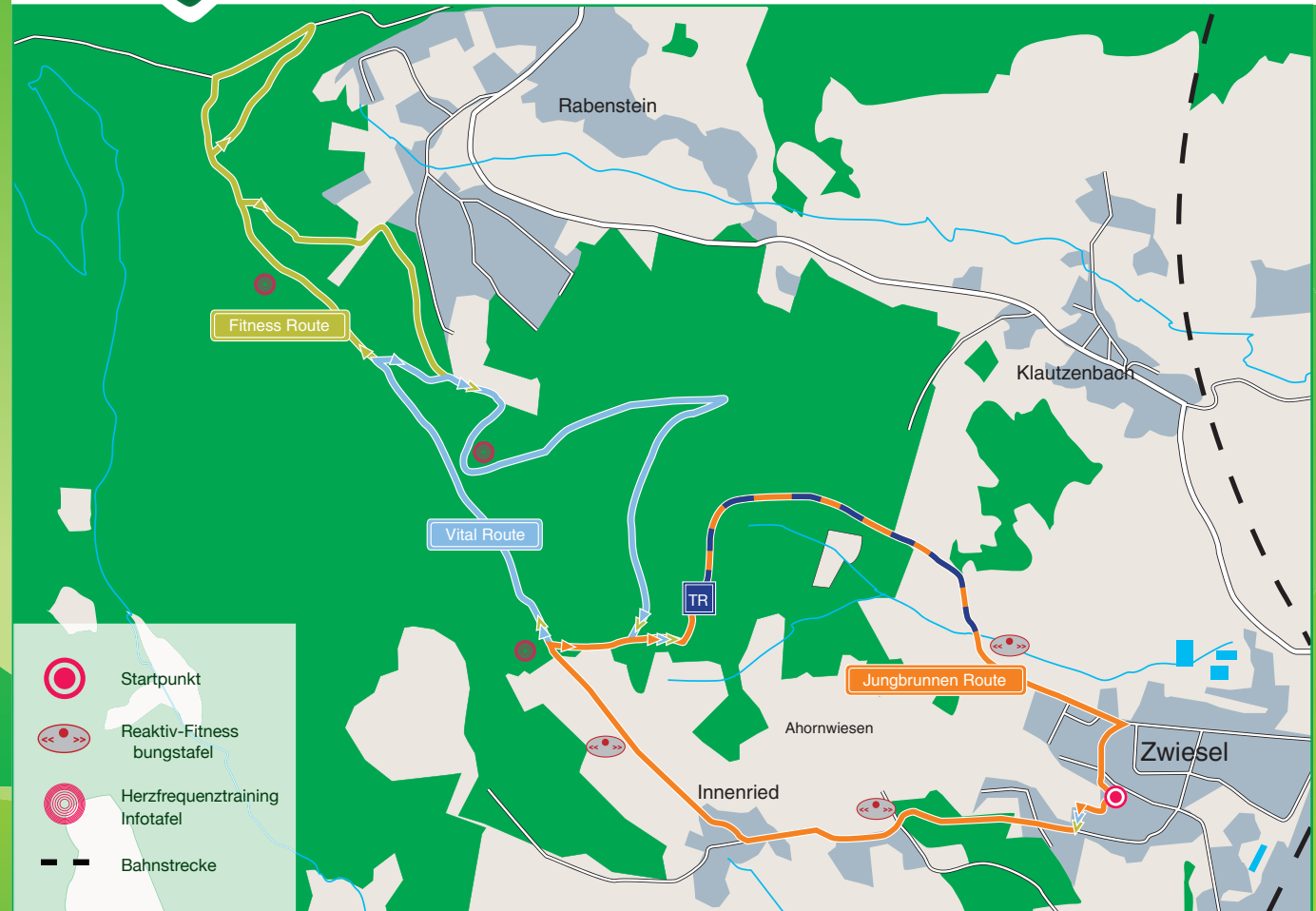
## Nordic Walking Technik Route 1,3 km

Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Nordic Walking Technik gezielt zu verfeinern. Richtige Technik, nicht hohe Intensität, ist das Ziel. Überfordern Sie sich nicht!

Ein Training, das Ihrer Leistungsfähigkeit angepasst ist, garantiert Ihnen den größten Erfolg und den meisten Spaß!



# ZWIESEL



### REAKTIV-FITNESS

Bei diesen Markierungen finden Sie spezielle Tafeln mit ausgewählten Standübungen. Bauen Sie diese in Ihr Training mit ein, um die Intensität zu erhöhen.

Bei den unterschiedlichen Standübungen wird hauptsächlich die Oberkörper- und Rumpfmuskulatur trainiert.



### HERZFREQUENZTRAINING

Auf jeder Route erinnern Sie Hinweistafeln an Ihre Herzfrequenzmessung. In einer Tabelle können Sie Ihre Pulswerte vergleichen und Ihr Herzfrequenztraining individuell gestalten.

Gezieltes Training stabilisiert die Gesundheit, aktiviert den Fettstoffwechsel und verbessert Ihre Fitness.



3 bis 5 km – Gesamtanstieg bis 200 m  
Höhenunterschied bis 100 m



Nordic Walking



5 bis 8 km – Gesamtanstieg bis 300 m  
Höhenunterschied bis 200 m



Laufen



8 bis 15 km – Gesamtanstieg bis 300 m  
Höhenunterschied bis 200 m



Reaktiv-Training