

WANDERAUSFLUG DES NW Treff am 17.06.2023

In den fränkischen "Grand Canyon"

Den "Grand Canyon Frankens", wie die Schwarzachklamm bei Feucht auch gern genannt wird, hatten sich die Nordic Walking Freunde der AWO Weidenberg dieses Jahr für ihren Wanderausflug ausgesucht. Es war eine kurzweilige Wanderung durch die Schwarzachklamm mit eindrucksvollen Felswänden, Spalten, Höhlen und einem Felsentor.

Im Biergarten der Waldschänke Brückkanal begann die Klammwanderung. Ein breiter Pfad mit der Markierung Blaues Kreuz führte in den Wald und brachte die Nordic Walker kurz darauf rechts hinunter zur Schwarzach. Ein "Wasserwirtschaftlicher Lehrpfad" begann an einer sprudelnden kleinen Quelle. Zunächst ging es eben neben der ruhig dahinfließenden Schwarzach entlang. Immer wieder sah man ausgewaschene Burgsandstein-Formationen mit Höhlen und Spalten. Über einen Steg wanderte man entlang der steilen Felshänge und erreichte den durch die Schwarzach ausgespülten Hohlraum der Karlshöhle. Nach der Karlshöhle überquerten die Nordic Walker über einen Holzsteg die Schwarzach, stiegen viele Treppenstufen nach oben und traten oberhalb der tiefen Schlucht den Rückweg an. Unterwegs lockerten einige Fitnessstafeln sowie ein Picknickplatz den Rückweg auf. Nach Unterqueren einer Stromtrasse wanderte man weiter in Richtung Brückkanal. Bald schon trat man aus dem Wald heraus und kam zum Brückkanal. Auf dem alten Bauwerk überquerte die Gruppe sich rechts haltend abermals die Schwarzach und erreichte auf der der anderen Seite wieder die Waldschänke. Im schattigen Biergarten der Waldchänke stärkten sich die Ausflügler mit Kaffee und Kuchen sowie einer

Brotzeit, bevor es zurück nach Weidenberg ging. Zurück in Weidenberg angekommen, ließen die Nordic Walking Freunde einen gelungen Wandertag im Garten des AWO Seniorenzentrum ausklingen.

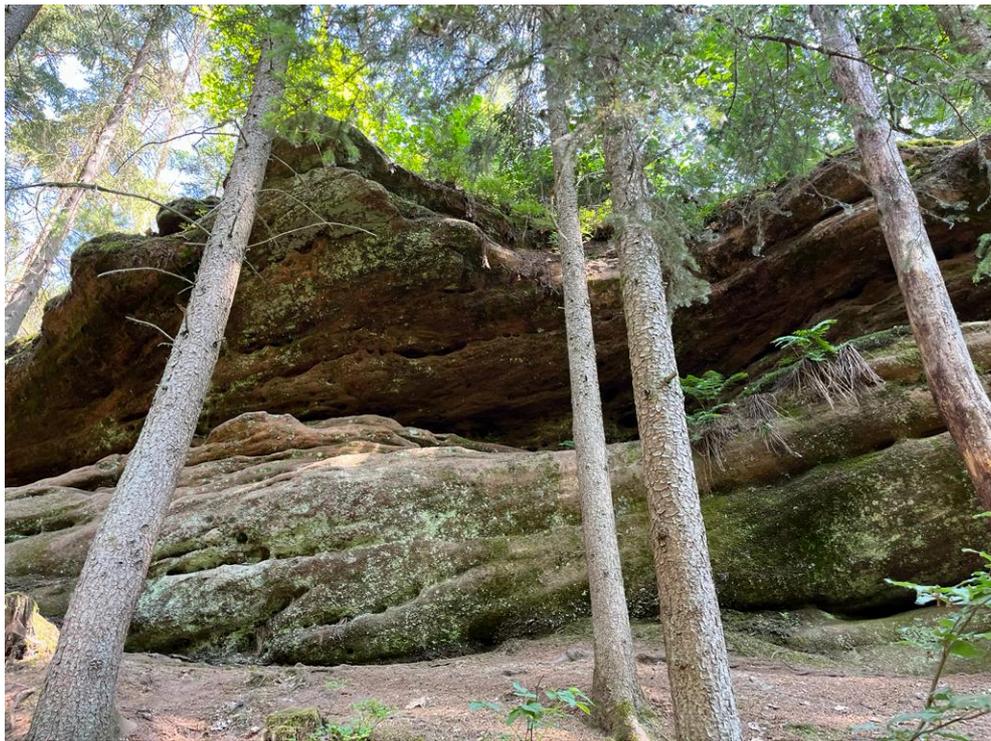


Start war im Biergarten der Waldschänke Brückkanal











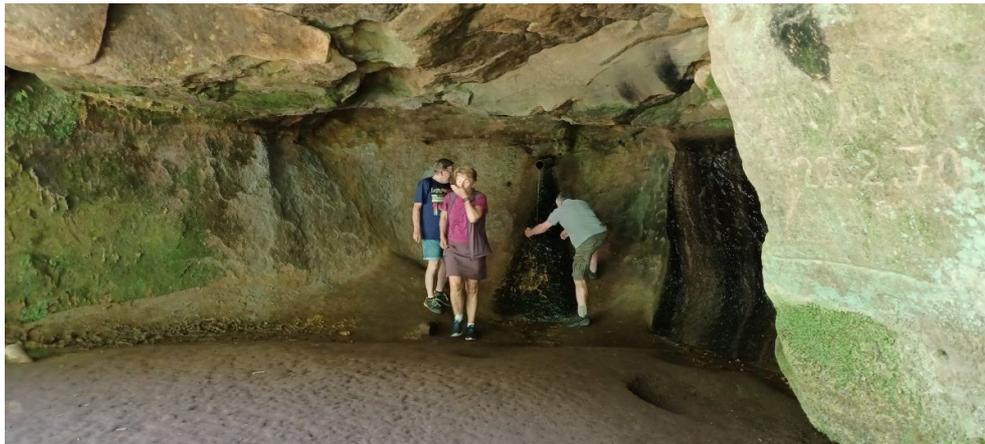




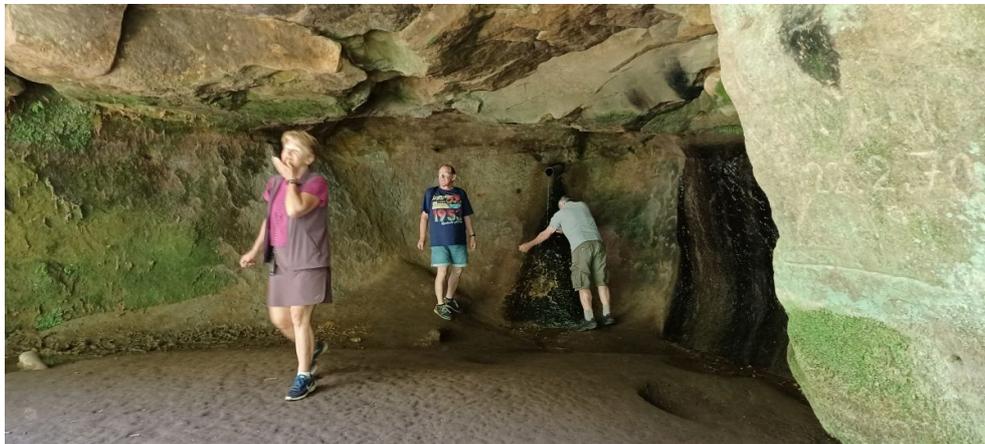








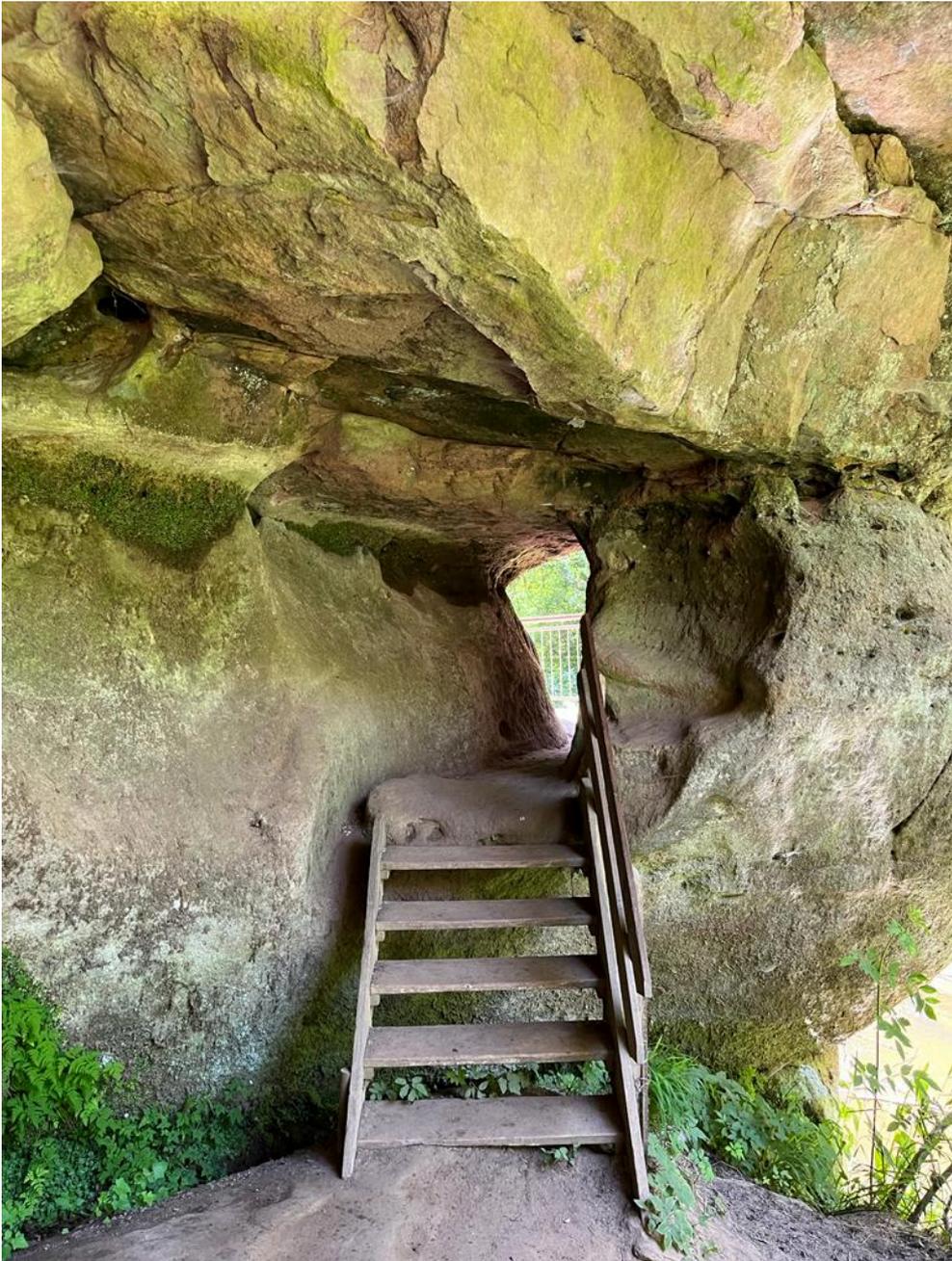
**Erfrischung im den durch die Schwarzach ausgespülten
Hohlraum der Karlshöhle**











... auch durch ein Felstor führte die Wanderung













..... Hälfte der Wanderstrecke ist geschafft.....



**Rast auf dem Picknickplatz oberhalb der Schlucht mit Blick auf
das Flußkraftwerk Gsteinach
(rechts im Hintergrund)**





Auf dem Brückkanal angekommen waren es nur noch wenige Meter zum schattigen Biergarten der Waldschänke





Der Brückkanal über die Schwarzach, ein noch heute viel bestauntes Technikdenkmal, auf dem der Ludwig-Donau-Main-Kanal, der Vorläufer des heutigen Rhein-Main-Donau-Kanals, die Schwarzach überquert.





**... bestens gelaunte Nordic Walker im Biergarten der
Waldschänke Brückkanal.....**













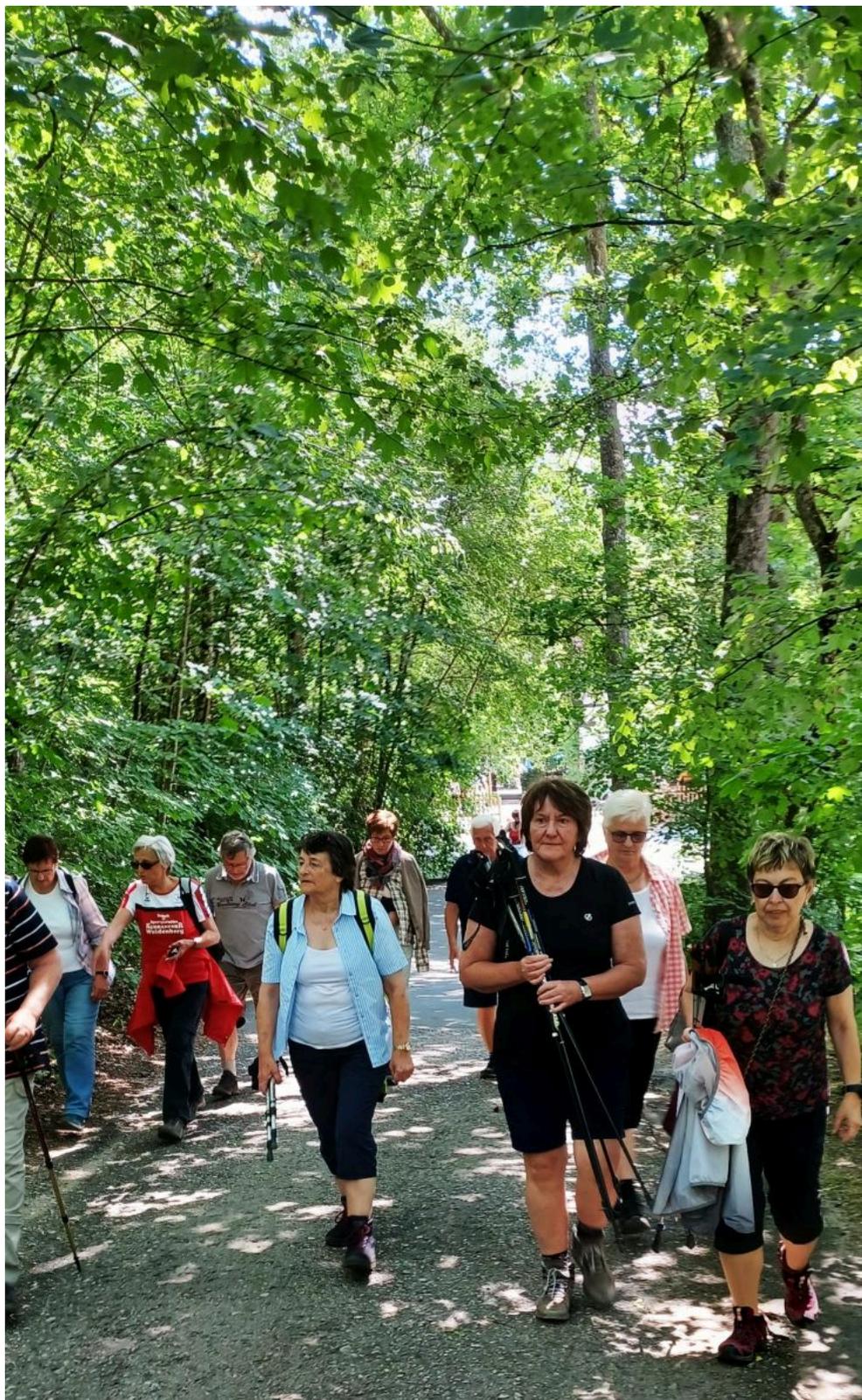








..... gut gestärkt gings dann heimwärts





Im Garten des AWO Seniorenzentrums ließ man einen gelungenen Wandertag ausklingen



TEILNAHME AM 17. BEZIRKS-NORDIC-WALKING-TAG DES BVS BEZIRK OBERPFALZ

AWO Nordic Walking Treff beim 17. Bezirks-Nordic-Walking Tag des BVS Bezirk Oberpfalz am Start.

Unter dem Motto "Inklusiver Tag der Bewegung" fand am Sonntag, 21.05.2023, der 17. Bezirks-Nordic-Walking-Tag des BVS Bezirk Oberpfalz statt. An der Veranstaltung, die aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales, Familie und Intergration gefördert wird, nahm auch der Nordic Walking Treff der AWO Weidenberg mit acht Läufer/innen teil. Die Strecke führte die Nordic Walking Freude bei bestem Laufwetter durch ebenes Gelände auf Wald- und Forstwegen rund um das "Schießweiher-Naturschutzgebiet".



Im Bild von links: Marga Kolbe, Alla Mulzer, Renate Sieber, Brigitte Schwarz, Raimund Kolbe, Christine Rieß, Ernst Rieß und Manfred Tölzer. Mit im Bild auch drei Läufer des NW Teams des SV Weidenberg: Herbert Günsche (hinten rechts), Harald Schlötzer und Oliver Richter (vorne kniend).

Vor dem Start.....



.... mit Spaß und Freude beim Aufwärmen



....auf der Strecke



.....für Erfrischungen unterwegs war gesorgt.....
..... und dann gings weiter auf Wald- und Forstwegen.....



...dem Ziel entgegen.....



..... gutgelaunte Nordic Walker nach dem Lauf.....



OSTERLAUF AM 05.04.2023

Osterlauf 2023

Großer Beliebtheit erfreut sich der jährliche Osterlauf des Nordic Walking Treff der Arbeiterwohlfahrt zu einem im Gemeindebereich wundervoll geschmückten Osterbrunnen.



Der im Rahmen des wöchentlichen Mittwochtreff stattfindende Lauf führte die Nordic Walking Freunde diesmal zum schön geschmückten Brunnen nach Gossenreuth, dem kleinen Dörfchen am Fuß der Königsheide. 15 gutgelaunte Nordic Walker kamen zum Treffpunkt in der Industriestraße und starteten von da aus bei angenehmen Laufwetter auf die Strecke entlang am Hang der Königsheide. Unterwegs überraschten die Nordic Walker immer wieder kleine Osterhasen am Wegesrand, leicht versteckt im Gras, unter Hochsitzen und Ruhebänken oder auf Baumstümpfen. So gestaltete sich der Osterlauf abwechslungsreich und man hatte seinen Spass bis zur Ankunft am, von den "Gossenreuther Brunnenfrauen", herrlich geschmückten Osterbrunnen. Nach kurzem Verweilen und "Fotoshooting" ging es in die "Event-Scheune" der Laufkameradin Silvia, in der für die NW-Freunde Erfrischungen und weitere kleine österliche Überraschungen bereitstanden. Bei einbrechender Dunkelheit ging es dann wohlgelaunt zurück zum Ausgangspunkt in der Industriestraße.



.... auf der Laufstrecke.....



.... überraschten die Nordic Walker immer wieder am Wegesrand versteckte kleine Osterhasen.....



... die Nordic Walker hatten sichtlich Spass beim Auffinden der kleinen Schokohäschen.....





.... auch ein Körbchen mit österlichen Überraschungen wurde entdeckt.....



.... einen wunderschön geschmückten Osterbrunnen konnten die Nordic Walker am Ziel bestaunen.....



Gutgelaunte Nordic Walker (im Bild von links): Ingrid Tamler, Doris Stoll, Renate Sieber, Gudrun Schwuchow, Uschi Bingart, Achim Tamler, Sylvia Reiß, Alla Mulzer, Marianne Gubitz, Marga Kolbe, Manfred Tölzer. Vorne sitzend: Raimund Kolbe, Petra Sharp, Marion Birkel und Viktoria Karg.



..... anschließend gings in die "Event-Scheune" von Silvia Schlemmer.....



..... zum geselligen Beisammensein.....





SCHNEEGLÖCKCHENLAUF AM 11.03. 2023

Schneeglöckchenlauf des AWO Nordic Walking Treff

Kalt war es diesmal am vergangenen Samstag beim zweiten Schneeglöckchen-lauf des AWO Nordic Walking Treff. Sieben Nordic Walking Freunde ließen sich von Temperaturen um die null Grad aber nicht beirren und starteten vom Treffpunkt in der Industriestraße aus zu einem zirka sechseinhalb Kilometer langen Rundlauf entlang am Hang der Königsheide. Unterwegs auf der Strecke und auch in einem Vorgarten am Ortsrand von Heßlach konnte man viele der ersten Boten des Frühlings bestaunen. Nach Laufende wartete als Belohnung eine Schneeglöckchenmedaille auf die unverzagten AWO Nordic Walker.



GLÜHWEINLAUF UND "LAGERFEUER" AM 17.12.2022

AWO Nordic Walking Treff veranstaltet Glühweinlauf

Sieben Läuferinnen und Läufer waren dabei, um bei eisiger Kälte vom Treffpunkt in der Industriestraße aus auf die Laufstrecke über Mengersreuth, Mittlernhammer, Sophienthal nach Waizenreuth zu gehen, sieben Nordic Walking Freunde kamen auf direktem Weg zum Zielpunkt nach Waizenreuth. Am Ziel gab's für die Nordic Walker ein wärmendes "Lagerfeuer" und den verdienten Glühwein, und da jeder etwas mitgebracht hatte, wurde es fast drei Stunden ein Beisammensein mit allerlei weihnachtlichen Zutaten. Läufer haben viel zu bequatschen und so wurde es eine gemütliche Runde. Neue Kontakte und besonders die Vorhaben für 2023 sorgten für ausreichend Gesprächsstoff.









HERBSTLAUF AM 29.10.2022

Mit einem Herbstlauf startet der AWO Nordic Walking Treff

in die Wintersaison 2022/2023

Acht Nordic Walking Freunde absolvierten den Herbstlauf, der traditionell am letzten Samstag im Oktober stattfindet. Gutgelaunt ging es auf die zirka acht Kilometer lange Laufstrecke, die durch die schöne herbstliche Landschaft rund um Weidenberg und entlang am Hang der Königsheide führte. Zur Stärkung hatte man eine Unterwegseinkehr im Gasthof "Zum Fichtelgebirge" in Sophienthal vorgesehen.



Die Nordic Walking Freunde kurz vor der Einkehr in
Sophienthal



14. SIEDLER - WALK IN AUERBACH/OBERPFALZ

*AWO Nordic Walker beim 14. SIEDLER-WALK in
Auerbach/Oberpfalz am Start*

*Nach zweijähriger Pause fiel am Samstag, 06.08.2022, um 10
Uhr, der Startschuß für den 14. Siedler-Walk in Auerbach. Mit
dabei waren auch Läufer des Nordic Walking Treffs der
Arbeiterwohlfahrt Weidenberg, die einer Einladung von
Organisatorin Sylvia Felser gefolgt waren.*



Im Bild (von links): Manfred Tölzer, Raimund Kolbe, Achim und Ingrid Tamler, Uwe Tamler, Alla Mulzer, Elisabeth Tamler, Brigitte Schwarz, Marga Kolbe, Renate Sieber, Christine und Ernst Rieß.

Nach der Begrüßung durch den Siedler-Chef Herbert Lehner und einem Aufwärm-programm, präsentiert von der Organisatorin Sylvia Felser, gingen die Nordic Walker auf die 5- und 10 Kilometer langen Strecken. Die anspruchsvollen Rundstrecken führten die Nordic Walker bei optimalen Laufbedingungen durch die Siedlung, entlang an Weihern und Äckern über Teerstraßen und Schotterwegen in den schattigen Wald und wieder zurück. Nach dem Zieleinlauf konnten sich die Teilnehmer bei Kaffee und Kuchen und verschiedenen Grillspezialitäten stärken. Bei der anschließenden Gruppenprämierung jubelten die AWO Nordic Walker über ein schönes Präsent als teilnehmerstärkste Gruppe.



.....gutgelaunte Nordic Walker vor dem Start.....



.....angespanntes Warten auf den Startschuss.....





.....auf der Strecke.....



..... nach dem Lauf ließ man sich Kaffee und Kuchen sowie Grillspezialitäten schmecken.....





.....ein schöner Event neigt sich dem Ende zu - super war's.....



16. BVS-BEZIRKS-NORDIC-WALKING TAG IN WEIDEN/SCHWARZENBACH

Mit 13 Nordic Walkern fuhr der AWO Nordic Walking Treff Weidenberg am Sonntag, 29.05.2022, nach Weiden/Schwarzenbach um am 16. Nordic Walking Tag des BVS Bezirks Oberpfalz teilzunehmen.

Unter dem Motto "Inklusiver Tag der Bewegung" wurden auf dem Vereinsgelände des BVS Weiden am Schießweiher die Nordic Walker aus der Oberpfalz und Oberfranken begrüßt. Zum 16. Mal war damit auch der BVS Weiden Ausrichter dieses Events. Es waren 4-km, 6-km und 9-km-lange Strecken durch ebenes Gelände auf Wald und Forstwegen rund um das "Schießweiher-Naturschutzgebiet" angeboten. Für eine Getränkestation auf den Strecken war gesorgt. Nach dem Lauf wurden die größten Gruppen und die ältesten Teilnehmer vom Ausrichter und der Bezirksleitung des BVS Oberpfalz mit Pokalen und Preisen geehrt. Auch der AWO Nordic Walking Treff konnte sich als fünftstärkste Gruppe über einen Preis freuen.



Im Bild (von links): Ernst Rieß, Viktoria Karg, Manfred Tölzer, Raimund Kolbe, Marga Kolbe, Ingrid Münch, Gerlinde Popp, Christine Rieß, Uschi Bingart, Brigitte Schwarz, Renate Sieber, Uwe und Elisabeth Tamler.



..... vor dem Start waren noch Aufwärmübungen
angesagt





..... kurzer Stopp an der Getränkestation auf der Strecke....



..... nach dem Lauf gemütliches Beisammensein im Festzelt



OSTERLAUF am 13.04.2022

Osterlauf der Nordic Walker der AWO Weidenberg

Großer Beliebtheit erfreut sich der jährlich im Rahmen des Mittwochstreffs durchgeführte Osterlauf zu einem im Gemeindebereich schön geschmückten Osterbrunnen. Diesmal hatte man sich den Brunnen in Waizenreuth auserkoren.



Die Nordic Walker am Waizenreuther Osterbrunnen





Auf der Strecke von Sophienthal nach Waizenreuth







.....Ziel erreicht



... hier hatte der "Osterhase" eine kleine Erfrischung für die Läufer bereitgestellt.....







START IN DIE SOMMERSAISON AM 30.03.2022

AWO Nordic Walking Treff startet in die Sommersaison



Ließen sich trotz der widrigen Witterungsbedingungen den Saisonstart nicht ver-miesen. Im Bild von links: Achim Tamler,

Herbert Stahl, Viktoria Karg, Erika Stahl, Marion Birkel, Renate Sieber.

SCHNEEGLÖCKCHENLAUF AM 26.03.2022

Mit einem Schneeglöckchenlauf am letzten Samstag im März beendeten die Nordic Walking Freunde der AWO Weidenberg die Wintersaison 2021/2022.



Im Bild, stehend von links: Viktoria Karg, Raimund Kolbe, Elisabeth Tamler, Ingrid Tamler. Sitzend, von links: Herbert Stahl, Erika Stahl, Erika Müller, Marga Kolbe, Renate Sieber, Sylvia Reiß und Achim Tamler.

Bei sonnigem Frühlingwetter starteten zwölf gelaunte Nordic Walking Freunde zu einem Schneeglöckchenlauf. Die Laufstrecke führte vom Treffpunkt in der Industriestraße entlang am Hang der Königsheide nach Heßlach. Von dort auf der Verbindungsstraße hinauf nach Gossenreuth. Weiter ging die Tour über Feld- und Wiesenwege ein Stück weit längs des Weißenbächleins, man überquerte die Verbindungsstraße Görschnitz/Gossenreuth zwischen Gossentreuths altem und neuem Wasserbehälter in Richtung Lukasgraben. Parallel zu diesem führte die Route abwärts und folgte dann einem kreuzenden Weg in Richtung Heßlach, dem kleinen Dörfchen am Fuße der Königsheide. An dessen Ortsrand und entlang zahlreicher Grundstücke "begrüßten" viele noch nicht verwelkte Schneeglöckchen die Nordic Walker und luden zu einem Fotoshooting inmitten der Schneeglöckchen ein. Anschließend ging es auf der Verbindungsstraße Heßlach/Weidenberg zurück zum Ausgangspunkt. Viel Spaß war auch nach dem Lauf angesagt. Für die Teilnehmer hielt man ein "Becherchen" Sekt bereit und jeder Läufer bekam als Dankeschön ein Schneeglöckchen aus Keramik überreicht. Ein Lauf, der allen viel Freude bereitete.





..... ein Stück weit ging's entlang des
Weißenbächleins







..... über Feldwege in Richtung Heßlach

.....



.....keine Probleme hatte man beim Überqueren der "Heßlach"





.....Fotoshooting inmitten der
SchneeSchneeglöckchen.....



..... und viel Spaß hatte man nach dem
Lauf.....



HERBSTLAUF AM 30.10.2021

Mit einem Herbstlauf eröffnete der Nordic Walking Treff die Wintersaison 2021/2022.

Super Wetter, die Natur präsentierte sich in bunten Farben und das Laub raschelte bei jedem Schritt: Dies alles spielte den Nordic Walking Freunden in die Karten, als sie am Samstag, 30.10.2021, bei bester Laune zu einem zirka acht Kilometer langen Herbstlauf rund um Weidenberg an den Start gingen.



Vom Treffpunkt in der Industriestraße aus führte die Laufstrecke entlang dem Sportplatzweg zur Steinach, weiter über die Reitersgasse, Waizentreuther Straße in Richtung Schafhof. Von dort ging die Tour über "Tiefer Graben" nach Waizenreuth, an den Kehrweiern vorbei nach Sophienthal zur Einkehr im Gasthof "Zum Fichtelgebirge". Unterwegs konnten die Nordic Walking Freunde immer wieder die herrlichen Ausblicke zur Iskara, zur Königsheide bis hin zum Ochsenkopf sowie nach Weidenberg und ins Steinachtal genießen. Gut gestärkt lief man dann von Sophienthal aus auf dem "Alten Schulweg" nach Mittlerhammer und über Mengersreuth zurück zum Ausgangspunkt in der Industriestraße.



Treffpunkt war um 13:30 Uhr in der Industriestraße



.....entlang dem Sportplatzweg.....





... über die Reitersgasse.....



.....zur Fotosession am "Schwedengrab"





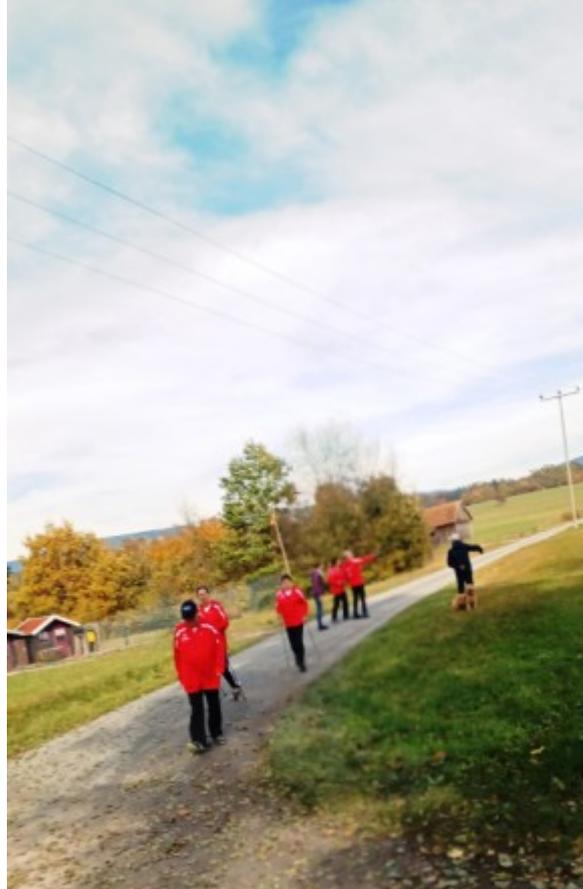
.....weiter gings in Richtung Schafhof.....











.....und "Tiefer Graben" (Naturlehrpfad Weidenberg)



Naturlehrpfad Weidenberg



Him- und Brombeerstrauch.

Hallo! Wir sind der Him- und Brombeerstrauch. Wir kommen aus der Familie der Rosengewächse und gehören zu den „Sammelsteinfrüchten“.

Fast jeder kennt uns und weiß, dass man sich beim Pflücken der reifen Früchte leicht an den Stacheln der Zweige verletzen kann.

Auf Waldlichtungen und Waldrändern fühlen wir uns im Halbschatten besonders wohl.

Dabei können wir bis zu zwei Meter hoch wachsen.

Zwischen Mai und August bilden wir Blüten und bieten reichlich Pollen und Nektar für Bienen und Schmetterlinge an.

Geerntet werden unsere Beeren bis in den Spätherbst hinein. Durch unterirdische Kriechsprosse oder Absenker breiten wir uns aus.

Seit dem Altertum sind wir schon als Heilpflanze bekannt. Wir stärken die Abwehrkräfte und unsere Blätter werden als Tee verwendet.

Ganz lecker schmecken unsere Beeren auch als Marmelade, Saft oder auf dem Kuchen.



Mehr über den Naturlehrpfad



Fichtelgebirgsverein Weidenberg e.V.

Vorstandsvorsitzender Günter Döfler
Mail: vorstand@fgv-weidenberg.de
Homepage: www.fgv-weidenberg.de
Postfach 1126
95466 Weidenberg

Gefördert durch







.....auf dem Altenreuther Weg....



*..... der sich den Läufer von seiner herbstlichen Seite
präsentierte.....*







...an den Kehrweihern vorbei.....









***... geht es auf Wald- und Feldwegen nach
Sophienthal.....***





....nochmal eine kurze Verschnaufpause....



..... Einkehrziel erreicht.....







.....jetzt sind alle da.....





... im Gasthof "Zum Fichtelgebirge" ließ man sich Kaffee und Kuchen sowie eine kleine Brotzeit schmecken.....







**.....bestens gelaunt ging's anschließend auf den letzten
Streckeabschnitt von Sophienthal aus über Mittlernhammer und
Mengersreuth.....**

















.....zum Ausgangspunkt in der Industriestraße.



WANDERAUSFLUG AM 21.08.2021

Wanderausflug des AWO Nordic Walking Treffs zum Dach Frankens

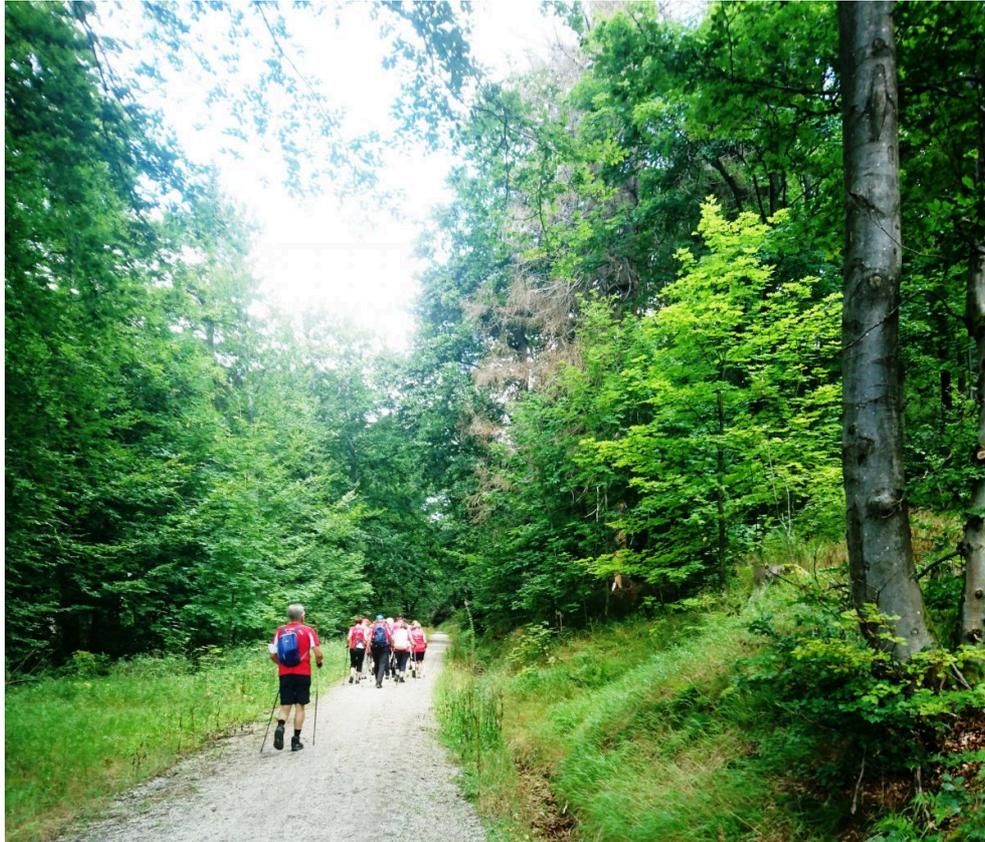
Bestes Wanderwetter hatten sich 17 Nordic Walking Freunde für ihren Ausflug zum Dach Frankens ausgesucht. Mit zwei Kleinbussen fuhr man zunächst zum Seehausplatz an der B303 bei Bischofsgrün. Von dort aus startete man auf eine wunderschöne ca. 10 Kilometer lange Rundwanderstrecke, die zum Schneeberg, Nußhardt, Seehaus und zurück zum Parkplatz führte.



Im Bild die Wanderer des Nordic Walking Treffs der AWO Weidenberg (hinten, von links): Karl-Heinz Wachs, Raimund Kolbe, Elisabeth und Uwe Tamler, Wolfgang Birkel, Gudrun Schwuchow, Viktoria Karg, Sonja Frischholz, Marion Birkel, Uschi Bingart, Christine Rieß, (vorne sitzend, von links): Manfred Tölzer, Achim Tamler, Marga Kolbe, Werner Bock, (daneben stehend, von links): Brigitte Schwarz und Doris Stoll.

Los ging's:

...vom Parkplatz aus marschierte man auf Forststraßen entlang in Richtung Buchenallee.....



..... an interessanten Steingebilden vorbei



.....die Hartungsquelle (erinnert an Christoph Friedrich Augustin Hartung, der kgl. Forstmeister in Bischofsgrün war).....



.....passierte skurille Baumgebilde.....



.... erreichte den 1000-Meter Stein (hier überschritt man 1000 Meter über dem Meeresspiegel).....



.... an der nächsten Weggabelung erreichte man den Schneeberg-Brunnen. Der Schneeberg-Brunnen ist die höchstgelegene Quelfassung im Fichtelgebirge auf 991 m über NN. Von hier ging es geradeaus weiter hinauf zum Gipfel.....



....."Willkommen auf dem Dach Frankens", so begrüßte eine Infotafel am Gipfelplateau die Wanderfreunde und informierte über Entstehung und wechselvolle Geschichte des Berges, mit 1051 m über NN der höchste Nordbayerns.



..... Auf dem Schneeberg: Der früher militärisch, heute zivil genutzte Fernmeldeturm und daneben der Aussichtsturm "Backöfele"









.... vom Backöfele" aus konnte man eine einmalige Aussicht bis weit über das Fichtelgebirge hinaus genießen.....



..... weiter führte die Route auf einem schmalen Steg durch Heidelbeeren und andere Flora auf dieser "Versuchsfläche".....









....nach durchqueren der Versuchsfläche ging es kurz entlang auf der Zufahrtsstraße zum ehem. Militärgelände bis zum Hinweisschild in der Kurve, das die Wanderer in Richtung Nußhardt, dem dritthöchsten Gipfel des Fichtelgebirges (972 m über NN) lenkte.....



..... die Nußhardtstube, eine Überdachungshöhle mit einer Gesamtlänge von 58 m, der mittlere Teil ist auf 6 m Länge nicht überdacht.....



... der Nußhardt, ein charakterischer Felsengipfel aus grobkörnigem Kerngranit, bot einen herrlichen Ausblick.....







... danach zurück zum abwärtsführenden Waldweg, vorbei an etlichen großen und kleinen Granitblöcken.....



.....und wieder interessanten Baumgebilden (Spass muss sein).....





... zur wohlverdienten Einkehr im Seehaus....





Nach ausgiebiger Stärkung packte man den "Abstieg" hinunter zum Seehausparkplatz an, wo eine abwechslungsreiche Tour mit unendlichen schönen Eindrücken zu Ende ging. Einhelliger Tenor der Teilnehmer: Ein gelungener und wunderschöner Ausflug.

SAISONSTART 2021

AWO Nordic Walking Treff startete in die Lauf-Saison 2021

Seit dem ersten Mittwoch im Juni sind sie nun wieder gemeinsam unterwegs:

Die Nordic Walker der AWO Weidenberg.

Mit Spaß und viel Freude geht es jetzt jeden Mittwoch, pünktlich um 18:30 Uhr, vom Startpunkt, dem Parkplatz der Firma Prechtl Lufttechnik in der Industriestraße in Weidenberg, auf die schönen Laufstrecken im Tal der Warmen Steinach und entlang am Hang der Königsheide. Lange mussten die AWO Nordic Walking Freunde auf diese tolle gesellige Bewegungsform im Freien verzichten.

Nordic Walking ist Wohlfühl-Fitness für Körper und Seele sowie sanftes Ganzkörper- und Ausgleichstraining für Ausdauer, Kraft und Fitness. Beim Nordic Walking werden 90% der Körpermuskulatur aktiviert, 45 % mehr Energie verbraucht als beim Gehen ohne Stöcke, die Schulter- und Brustmuskulatur gestrafft, Muskelverspannungen in Nacken und Schulter gelöst und eine Steigerung der Fitness selbst bei niedrigerem Tempo erzielt. Nordic Walking ist eine Ausdauersportart und Ganzkörpertraining zugleich, das zu einer ganzheitlichen und nachhaltigen Gesundheitsbildung beiträgt und zudem auch für körperlich eingeschränkte Menschen geeignet ist.



Mit 14 Läufer*innen startete der AWO Nordic Walking Treff Weidenberg in die neue Lauf-Saison.