

# 22 Nordic Walking Strecken - 167 km - Bad Füssing / Kirchham / Pocking

**VIA NOVA**  
EUROPÄISCHER PILGERWEG

280 km, der Weg führt durch 15 bayerische und 65 österreichische Gemeinden (von Metten bis St. Wolfgang OÖ) - 23,7 km auf Gemeindegebiet Bad Füssing  
www.pilgerweg-vianova.de

**NORDIC WALKING PARCOURS Kirchham** Start/Ziel

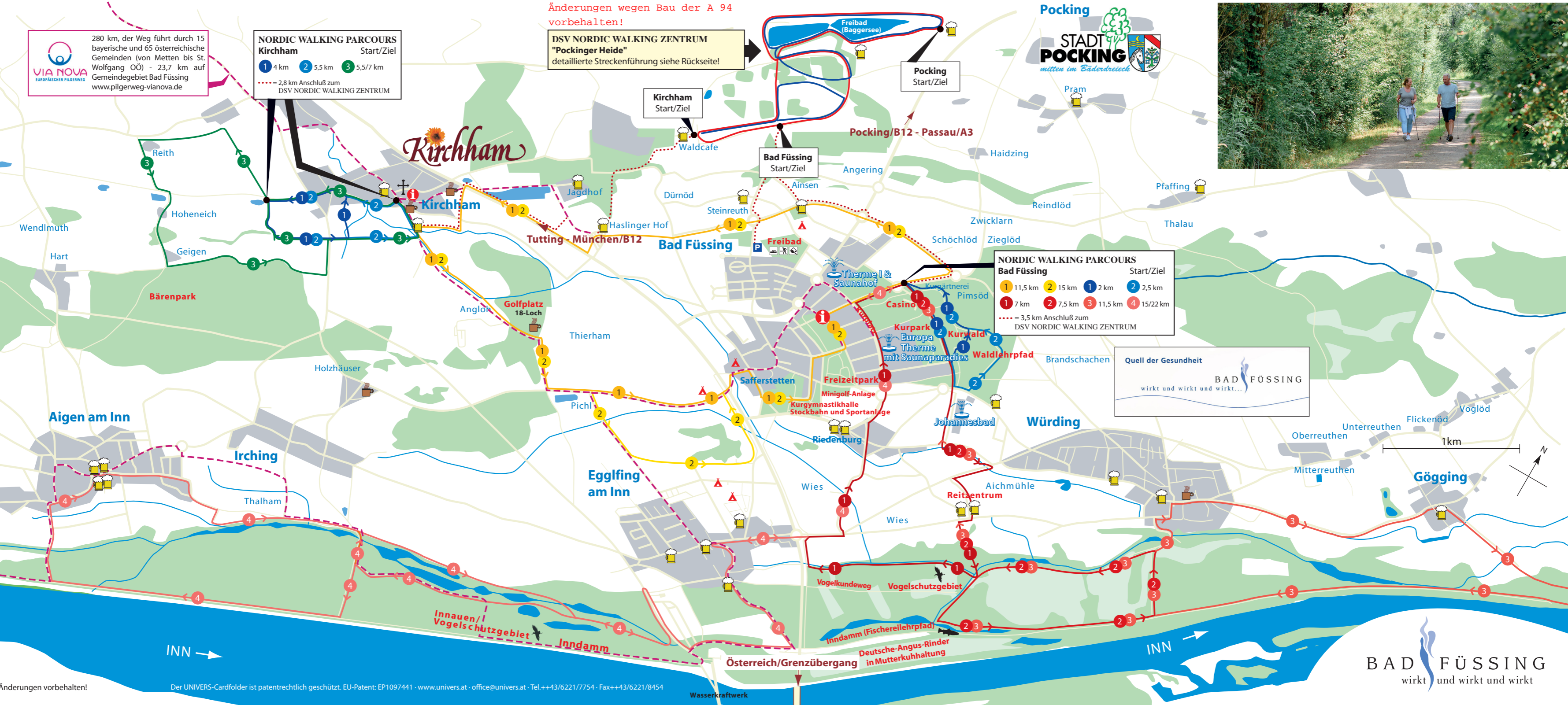
1 4 km 2 5,5 km 3 5,5/7 km

..... = 2,8 km Anschluß zum DSV NORDIC WALKING ZENTRUM

Änderungen wegen Bau der A 94 vorbehalten!

**DSV NORDIC WALKING ZENTRUM "Pockinger Heide"**  
detaillierte Streckenführung siehe Rückseite!

**Pocking**  
**STADT POCKING**  
mitten im Bäderdreieck



**NORDIC WALKING PARCOURS Bad Füssing** Start/Ziel

1 11,5 km 2 15 km 3 2 km 4 2,5 km

1 7 km 2 7,5 km 3 11,5 km 4 15/22 km

..... = 3,5 km Anschluß zum DSV NORDIC WALKING ZENTRUM

**Quell der Gesundheit**  
**BAD FÜSSING**  
wirkt und wirkt und wirkt...

# Nordic Walking Zentrum „Pockinger Heide“

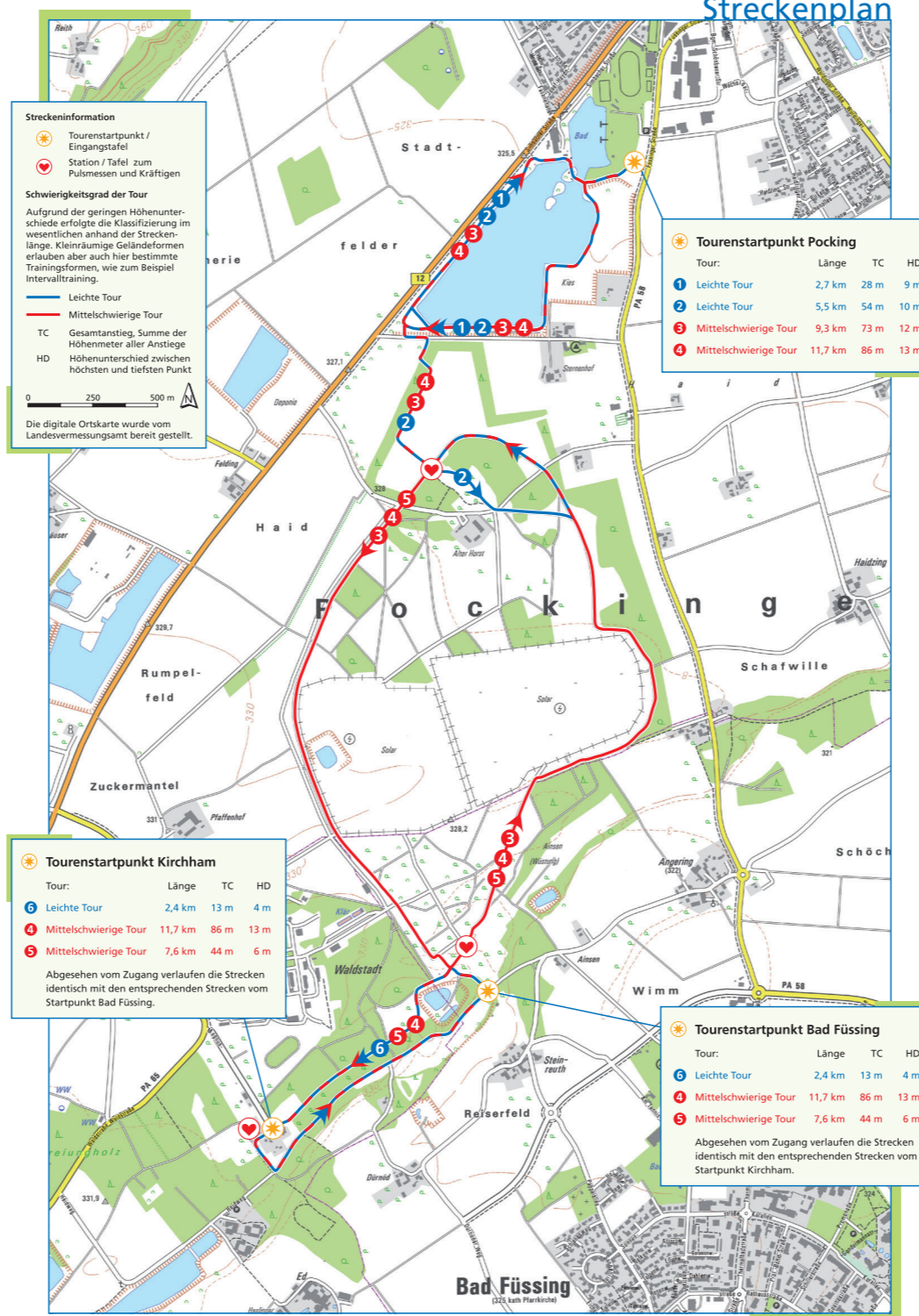
## Herzlich Willkommen, liebe Sportfreunde!

Zwischen dem Kurort Bad Füssing mit seinen drei Thermalquellen, dem staatlich anerkannten Erholungsort Kirchham und der Einkaufsstadt Pocking im „Bayerischen Thermenland“ befindet sich das ehemalige Bundeswehrgelände der Rottalkaserne. Der Truppenübungsplatz ist heute eine einmalige Sport- und Naherholungsfläche.

Wir freuen uns, dass wir Ihnen zusammen mit dem Deutschen Skiverband ein umfangreiches Nordic-Walking-Wegenetz präsentieren können. Sie können zwischen verschiedenen langen Strecken entsprechend Ihrem Leistungsniveau auswählen.

Das für die „Pockinger Heide“ typische ebene Geländeneiveau bietet auch für Neueinsteiger in dieser Sportart optimale Voraussetzungen.

Viel Spaß!



Änderungen vorbehalten!

Änderungen wegen Bau der A 94 vorbehalten!

## Medizinische Vorteile:

- Mit Nordic Walking haben Sie 30% weniger Belastung auf den Bewegungsapparat als beim Joggen
- Beim Nordic Walking arbeiten ca. 600 Muskeln, das sind 90% der Muskulatur des gesamten Körpers
- Sie verbrauchen bis zu 48% mehr Energie als bei den entsprechenden Bewegungsanatomien ohne Stöcke
- Nordic Fitness lässt das Herz ökonomisch arbeiten
- Nordic Fitness pumpt vermehrt Sauerstoff durch Ihren Körper
- Nordic Fitness fördert den Abbau von Stresshormonen
- Nordic Fitness trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Nordic Fitness kräftigt Schulter-, Arm-, Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur
- Nordic Fitness mobilisiert Schulter-, Nacken- und Rumpfmuskulatur

## Zielgruppen:

Jeder, der auf sanfte und schonende Art und Weise fit werden möchte oder ein regeneratives Zusatztraining braucht:

- Sporteinsteiger oder Sportwiedereinsteiger
- Personen mit Gelenk- und Rückenproblemen
- übergewichtige Personen
- ältere Menschen
- Personen mit Herz-Kreislauf-Schwächen
- Aktive Sportler sowie Leistungssportler

