

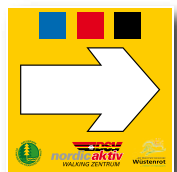


Wüstenrot ist DIE Wohl-Fühl-Gemeinde mitten im Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald.

Nordic Walking ist Fitness für jedermann - Sportler, Neueinsteiger, Wiedereinsteiger - und trainiert wie keine andere Sportart die vier motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Stress, Ängste und Anspannungen werden abgebaut, Risikofaktoren, Übergewicht und Blutfettwerte gesenkt und die Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit erhöht. Unter der Regie des Deutschen Skiverbandes DSV wurde Wüstenrot zum Nordic Walking Zentrum ausgebaut.

Durch die reizvolle Wüstenroter Waldlandschaft führen 12 Touren mit rund 80 km Gesamtlänge. **Unser Tipp:** Testen Sie, ob Nordic Walking in Wüstenrot auch für Sie eine zukünftige Freizeitsportart werden könnte. An drei Verleihstationen können Sie professionelle Nordic Walking - Stöcke ausleihen. Die ersten Grundkenntnisse werden Ihnen an den Starttafeln der Einstiegstellen vermittelt. Wer dann Gefallen gefunden hat, kann einen unserer angebotenen Kurse belegen. Sie lernen dadurch nicht nur andere Nordic Walking begeisterte Menschen kennen, sondern lernen auch die Stöcke effizient für Ihre Bedürfnisse einzusetzen.

Folgen Sie bitte diesen Schildern:



## Nordic Walking – Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.

Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt; Rumpf aufrecht

Schulterachse rotiert gegen die Beckenachse

Arm gleitet während der Schubphase am Becken vorbei - bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

Stöcke zeigen immer schräg nach hinten



Arme schwingen locker aus dem Schultergelenk parallel zum Körper

Ellenbogen nur leicht gebeugt; Stockeinsatz über dem Körperschwerpunkt

Hand ist beim Stockeinsatz vorne geschlossen

## Aufwärmen

Vor der Belastung aufwärmen: Jede Übung 10-20 mal wiederholen. Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke dabei zunächst leicht und dann zunehmend stärker ein.



Arme gegengleich kreisen    Oberkörper drehen    Beine schwingen    Arme schwingen

## Stretching

Stretching nach der Belastung oder auch während einer Pause. Jede Übung 20-30 Sekunden in der Endstellung halten.



## Und so kommen Sie zu uns:



## Nordic Walking Kooperations-Partner

### Spatzennest, Martin Geist

Sulzbacher Str. 16, 71543 Wüstenrot-Neulautern  
Öffnungszeiten: Dienstag – Donnerstag ab 17 Uhr  
Freitag und Samstag ab 15 Uhr  
Sonntag und Feiertag ab 10 Uhr  
Telefon: 07194-8213

### Hotel Raitelberg

Schönblickstr. 39, 71543 Wüstenrot  
Öffnungszeiten:  
durchgehend geöffnet  
Stockverleihstation  
Telefon: 07945-930-0

### Restaurant Café Waldeck

Waldeck 7, 71543 Wüstenrot-Neulautern  
Öffnungszeiten:  
ab 9 Uhr durchgehend geöffnet  
Stockverleihstation  
Telefon: 07194-323

### Café Bäckerei Trunk

Löwensteiner Str. 15, 71543 Wüstenrot  
Öffnungszeiten:  
Montag-Freitag 6.00 Uhr - 18.30 Uhr, Samstag ab 6.00 Uhr  
Sonn- und Feiertag ab 7.30 Uhr - 17.00 Uhr  
Telefon: 07945-942404

### Gasthof Waldhorn

Alte Str. 7, 71543 Wüstenrot-Finsterrot  
Öffnungszeiten:  
ab 10 Uhr durchgehend geöffnet  
Dienstag Ruhetag  
Telefon: 07945-2285

**i** Tourist-Information

### Restaurant Park-Café

Fam. Liebendörfer  
Bethanien 9, 71543 Wüstenrot  
Öffnungszeiten: ab 9 Uhr durchgehend geöffnet,  
sonntags ab 11 Uhr, Montag Ruhetag  
Telefon: 07945-1075

### Hotel Restaurant Café Schönblick

Fam. Stoll, Kretschmerstr. 1, 71543 Wüstenrot  
Öffnungszeiten: durchgehend geöffnet  
Stockverleihstation  
Telefon: 07945-476

### Gasthof Sonne Post

Marktplatz 3, 71543 Wüstenrot-Neuhütten  
Öffnungszeiten: täglich ab 9 Uhr geöffnet,  
Mittags- und Abendtisch  
Montag Ruhetag  
Telefon: 07945-2288

### Bäckerei Kern Café Ambiente

Hauptstr. 19, 71543 Wüstenrot  
Öffnungszeiten: ab 6.00 Uhr bis 18.30 Uhr  
Sonn- und Feiertag ab 7.00 Uhr  
durchgehend geöffnet  
Telefon: 07945-942810

### Reisebüro Zügel

Spohnweg 1, 71543 Wüstenrot  
Telefon: 07945-91010

**i** Stockverleihstation

## Wir danken unseren Partnern für die Unterstützung



**wüstenrot**  
Partner der Württembergischen



## Nordic Walking in Wüstenrot



## Wüstenrot

Im Nordosten von Baden-Württemberg, vor den Toren der Landeshauptstadt Stuttgart, liegt die Gemeinde Wüstenrot mitten im Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald. Mit einer Fläche von rund 900 km<sup>2</sup> umfasst dieser die naturnahe und reich strukturierte Kultur- und Erholungslandschaft zwischen den Städten Backnang, Heilbronn, Öhringen, Schwäbisch Hall, Gaildorf, Lorch und Schorndorf.

Lieben Sie Streifzüge durch urwüchsige Wälder mit malerischen Seen, kleine Dörfer wie Wüstenrot, die den Zauber ihrer Vergangenheit bis in die heutige Zeit bewahren konnten? Ein ausgedehntes Wander- und Radwegenetz wird ergänzt durch eine Vielzahl an Kinderspielplätzen, Grillstellen und Schutzhütten, dem Aussichtsturm Steinknickle, dem malerischen Finsterroter See und natürlich die Nordic Walking Strecken der Gemeinde Wüstenrot. Die Gemeinde Wüstenrot können Sie mit ihren natürlichen (Silberstollen, Himmelsleiter, Mammutbäume Wellingtonien) und kulturellen Sehenswürdigkeiten (Bauspar- und Glas- und Heimatmuseum, Kulturprogramme Kultur auf der Burg und Wundertüte, vielseitige Vereins- und Gastronomieangebote) entdecken. Wir laden Sie ein!

Lassen Sie sich zu neuen Unternehmungen anregen. Wir wünschen allen großen und kleinen Besucherinnen und Besuchern eine erlebnisreiche und erholsame Zeit in der Gemeinde Wüstenrot mitten im Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald.

Die Nordic Walking Strecken werden in Wüstenrot nach einem einheitlichen System, entwickelt vom Deutschen Skiverband und der Sporthochschule Köln, ausgewiesen. Dabei wird ein Ausgleich der Interessen der Land- und Forstwirtschaft, dem Naturschutz sowie den touristischen Belangen hergestellt.

Dieses Projekt wurde vom Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald gefördert.

### **i** Gemeinde Wüstenrot

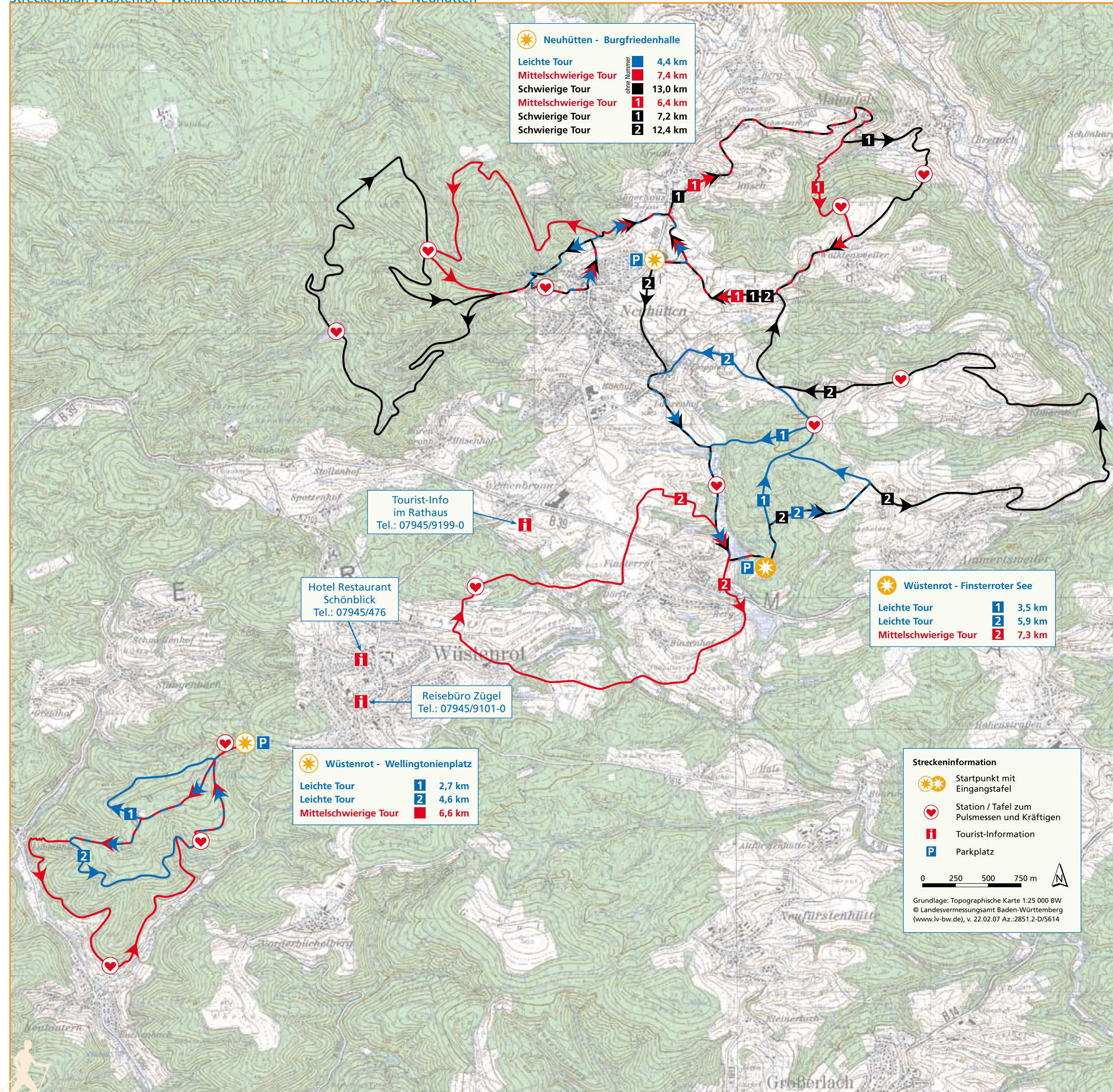
Eichwaldstr. 19  
D - 71543 Wüstenrot

Fon: +49 (0) 7945 - 9199 - 0  
Fax: +49 (0) 7945 - 9199 - 60

E-Mail: [info@gemeinde-wuestenrot.de](mailto:info@gemeinde-wuestenrot.de)  
Internet: [www.gemeinde-wuestenrot.de](http://www.gemeinde-wuestenrot.de)

Weitere Infostellen siehe Innenteil!

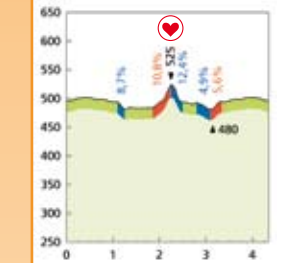
Streckenplan Wüstenrot - Wellingtonienplatz - Finsterroter See - Neuhütten



Profile Neuhütten - Burgfriedenhalle

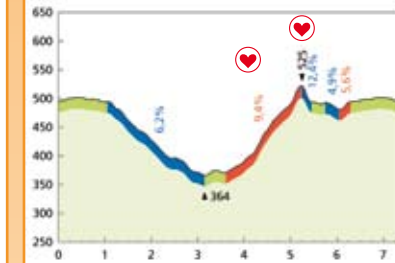
**Leichte Tour**

Länge: 4,4 km • TC: 83 m • HD: 45 m



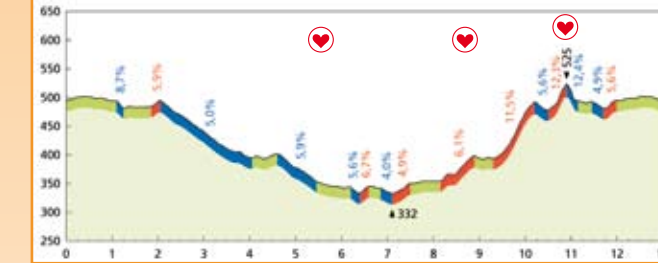
**Mittelschwierige Tour**

Länge: 7,4 km • TC: 200 m • HD: 161 m



**Schwierige Tour**

Länge: 13,0 km • TC: 296 m • HD: 193 m

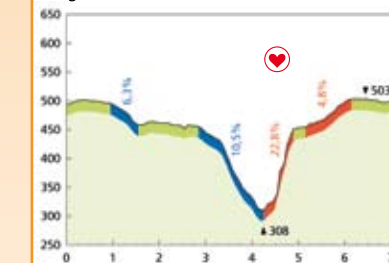


**Topographie Profile**

- TC: Gesamtanstieg [m]  
Summe der Höhenmeter aller Steigungen
- HD: Höhendifferenz [m]  
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼
- ▲ Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
- Kuptiertes Gelände  
Steigung / Gefälle unter 3%
- Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

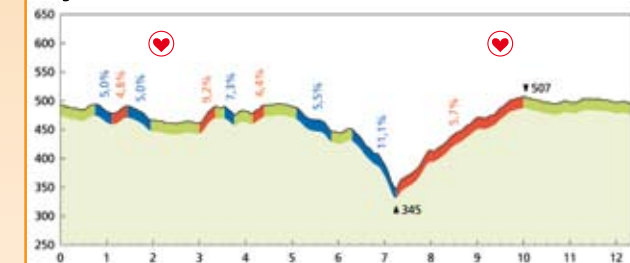
**1 Schwierige Tour**

Länge: 7,2 km • TC: 220 m • HD: 195 m



**2 Schwierige Tour**

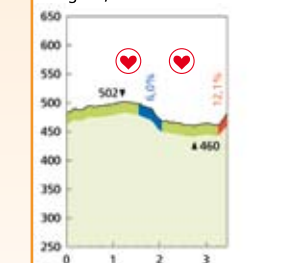
Länge: 12,4 km • TC: 280 m • HD: 162 m



Profile Wüstenrot - Finsterroter See

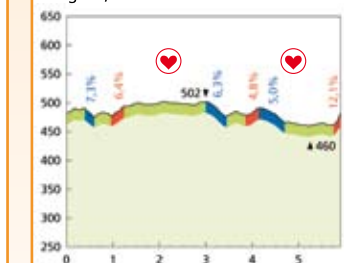
**1 Leichte Tour**

Länge: 3,5 km • TC: 52 m • HD: 42 m



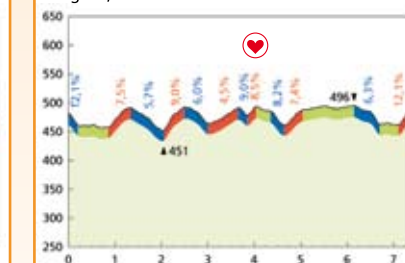
**2 Leichte Tour**

Länge: 5,9 km • TC: 103 m • HD: 42 m



**2 Mittelschwierige Tour**

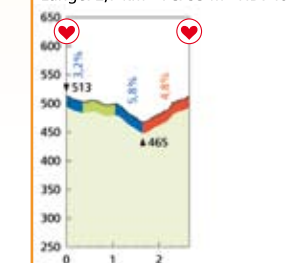
Länge: 7,3 km • TC: 188 m • HD: 45 m



Profile Wüstenrot - Wellingtonienplatz

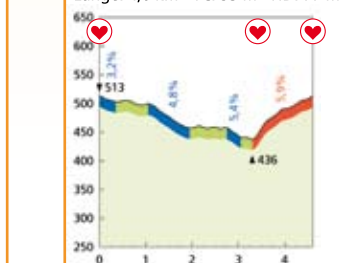
**Leichte Tour 1**

Länge: 2,7 km • TC: 53 m • HD: 48 m



**Leichte Tour 2**

Länge: 4,6 km • TC: 93 m • HD: 77 m



**Mittelschwierige Tour**

Länge: 6,6 km • TC: 181 m • HD: 137 m

