

nordic walking MARIENBAD



Für unsere Gäste und alle Nordic Walking-Freunde haben wir den Nordic Fitness Sports Park in Marienbad initiiert und 2007 eröffnet. Der böhmische Kurort ist geradezu prädestiniert für Nordic Walking. Ausgedehnte Wanderwege laden dazu ein, den wunderschönen und abwechslungsreichen Kurort am Rande des Kaiserwaldes auf sportliche Art kennen zu lernen.

Die Routen bieten mit ihren unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden für jeden das Richtige. Die attraktiven Strecken führen durch Marienbad inmitten der Natur vorbei an Quellen und Sehenswürdigkeiten und sind so nicht nur auf sportlicher Ebene empfehlenswert.

„Wir freuen uns, mit dem CUP VITAL Nordic Fitness Sports Park unser hochwertiges und umfangreiches sportliches Angebot für unsere Gäste vervollständigen zu können“, sagt Tereza Podlucká, Geschäftsführerin von CUP VITAL in Marienbad. Nach fünfjähriger Gestaltungsphase entstand 2007 ein anspruchsvoller Sports Park, der allen Anforderungen gerecht wird.

Nordic Walking

Vorteile auf einen Blick:

- ▶ Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- ▶ 30 % weniger Belastung auf dem Bewegungsapparat als beim Joggen, sehr gelenkschonend
- ▶ 90 % der Muskulatur des gesamten Körpers arbeiten beim Nordic Walking
- ▶ ein bis zu 46 % höherer Energieverbrauch als bei entsprechenden Bewegungsarten ohne Stöcke
- ▶ Kräftigung der Bein-, Rücken-, Gesäß-, Arm- und Schultermuskulatur
- ▶ Steigerung der Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus durch aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur
- ▶ Stärkung des Immunsystems
- ▶ vermindert das Osteoporoserisiko
- ▶ fördert den Abbau von Stresshormonen & ökonomisiert die Herzarbeit

Auf den attraktiven Wegen unseres Nordic Fitness Sports Parks durch die malerische Natur Marienbads.

Ein Basiskurs ist kostenlos im CUP VITAL-Aktivprogramm enthalten.



Drei Schwierigkeitsgrade

Auf einem Streckennetz von insgesamt 50 Kilometern durch Marienbads wunderschöne Natur stehen acht verschiedene Routen für Nordic Walking und während der schneereichen Winter drei für Schneeschuh-Wanderungen zur Verfügung. Je nach Können und Wollen stehen drei Schwierigkeitsgrade zur Auswahl.

Die unterschiedlich langen Strecken führen durch den Kurpark, vorbei an den Marienbader Sehenswürdigkeiten, hinein in die Wälder oberhalb der Stadt. Die Wege sind stets übersichtlich beschildert. Unsere in Deutschland professionell ausgebildeten Trainer Miroslav und Pavel Sajler bringen interessierten Anfängern oder Fortgeschrittenen die richtige Technik in Theorie und Praxis nahe. Die Brüder begleiten Sie gern, wenn es gewünscht wird, in kleinen Gruppen auf den Strecken. Aber auch „Einzelgänger“ führt ein professionelles Leit- und Beschilderungssystem durch den Nordic Fitness Sports Park. Wichtig ist aber auch hier wie bei allen Sportarten die richtige Ausführung. Zu Be-

ginn sollten Sie sich die Praxis von einem erfahrenen Trainer zeigen lassen. Wir von CUP VITAL bieten ein Basistraining inklusive an.

Ausrüstung

Wenn Sie an den Kursen teilnehmen möchten, benötigen Sie nur das passende Schuhwerk und bequeme Sportbekleidung. Nordic Walking-Stöcke können im CUP VITAL-Servicecenter in Marienbad jeweils für eine Stunde ausgeliehen werden. Dann kann es auch schon losgehen. Im CUP VITAL-Servicecenter geben unsere Mitarbeiter gern nähere Auskünfte. Dort können Termine mit den Trainern vereinbart werden.

Basistraining

Wenn Sie also austesten wollen, ob Nordic Walking für Sie als Freizeitbeschäftigung in Frage kommt, ist das Basistraining genau das Richtige. Erfahrene Trainer zeigen Ihnen in Theorie und Praxis, wie es geht und worauf es ankommt.

