

ATMEN SIE GESUNDHEIT - SIE IST UNSER HÖCHSTES GUT.

Mit seinen weiträumigen Grünanlagen und seinen unzähligen kleinen „Natur-Ereignissen“ ist Bad Nauheim wie geschaffen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Auf unseren ausgewogenen Terrainkurwegen laden wir ein zum Training Ihres Herz-Kreislauf-Systems und Stärkung des Immunsystems. Drei verschiedene Rundenlängen und Streckenführungen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade ermöglichen eine allmähliche Steigerung Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit. Hier finden Sie optimale Voraussetzungen für Ihren „Sprung ins Grüne“!

Die Terrainkurwege sind Teil des Prädikats „Heilbad“. Die Wege wurden bioklimatisch und belastungsphysiologisch ausgemessen, um ein medizinisch verordnetes Bewegungsprogramm kontrolliert umsetzen zu können. In den beschriebenen Höhen- und Leistungsprofilen finden Sie zu jedem unserer drei Terrainkurwege umfassende Angaben zur Ausgangshöhenlage, Reliefbeschaffenheit, zum zu leistenden Gesamtumsatz (angegeben in Watt) sowie eine kurze Routenbeschreibung. Die Terrainkurwege eignen sich auch zum Nordic-Walking.

DER WEG IST DAS ZIEL - LASSEN SIE SICH LEITEN



☞ Den Weg entlang der Strecken zeigen die Wegweiser mit Angabe der Streckenart, Streckennummer, Schwierigkeitsgrad und Restkilometer.

DER RICHTIGE PULS - MAXIMALE HERZFREQUENZRATE

ALTER	Herzfrequenzrate (schläge Pro Minute)		
	60% HRmax	70% HRmax	85% HRmax
20	117	137	167
30	114	133	162
40	111	130	157
50	108	126	153
60	105	123	149
70	102	119	145
80	99	116	140

☞ Max. Herzfrequenzrate = $205 - 0,5 \times \text{Alter}$ (in Jahren)
Die Tabelle zeigt die Herzfrequenzrate beim Ausdauertraining verschiedener Intensitäten (60 – 85% der maximalen Herzfrequenzrate HRmax) für gesunde Personen unterschiedlichen Alters.

KUR- UND SERVICEBETRIEB/ TOURIST INFORMATION

In den Kolonnaden 1
61231 Bad Nauheim
Tel. (06 032) 92 992-0
Fax: (06 032) 92 992-7
info@bad-nauheim.de
www.bad-nauheim.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag: 10.00 bis 18.00 Uhr
Samstag, Sonntag, & Feiertage:
11.00 bis 16.00 Uhr



Folgen Sie Bad Nauheim
bei Facebook und Instagram.



Der Bad Nauheim Blog:
Wir bloggen über Stadtgeschichten unter
www.bad-nauheim.de/blog



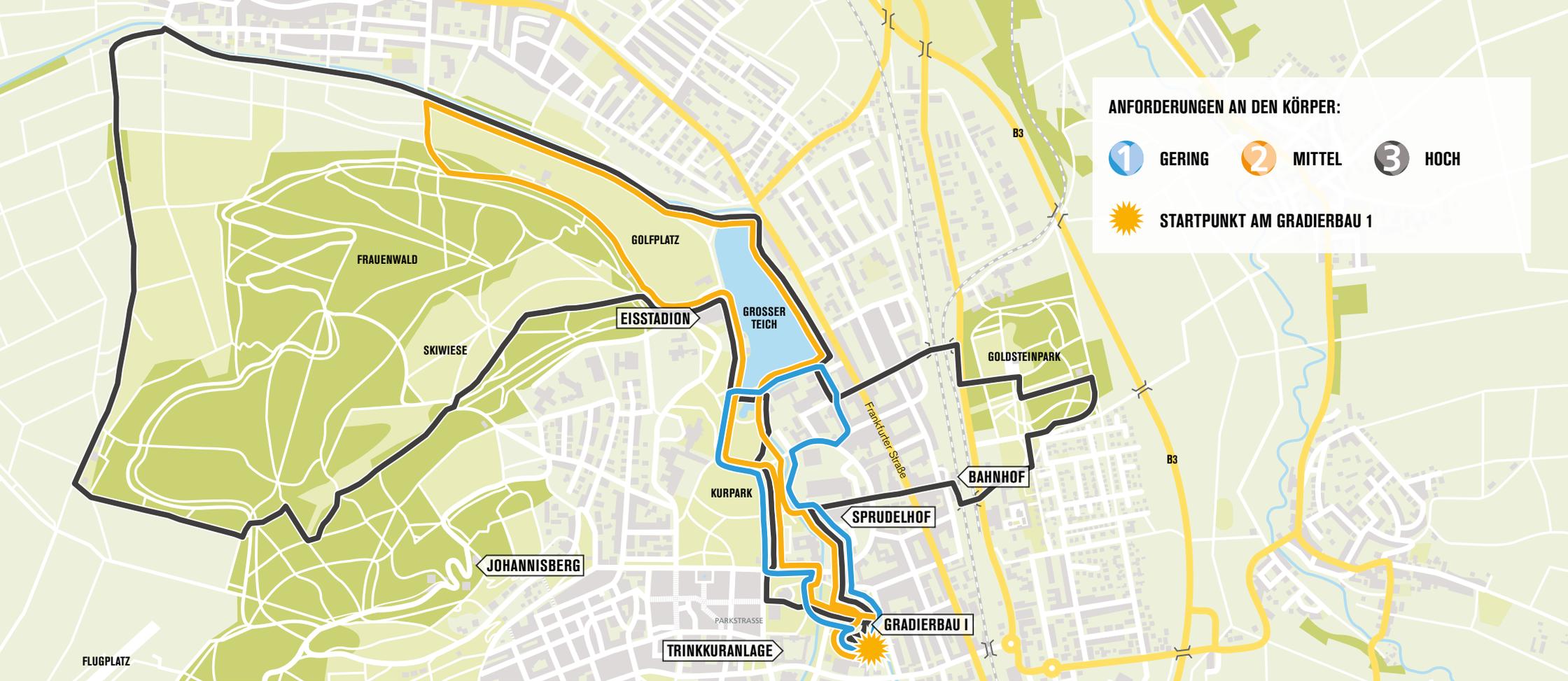
Ihr WhatsApp Direktkontakt
Fügen Sie unsere Mobilfunknummer
zu Ihren Smartphone Kontakten hinzu:
+49 (0) 151 46 17 39 15



Fit durch Bad Nauheim

Terrainwandern & Nordic-Walking

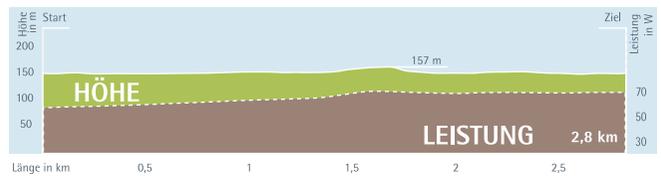




ANFORDERUNGEN AN DEN KÖRPER:

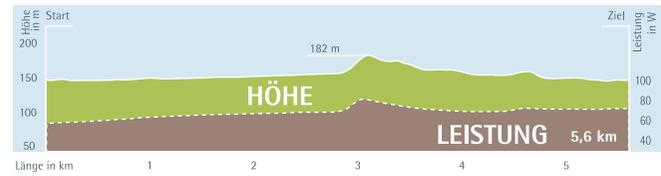
1 GERING 2 MITTEL 3 HOCH

☀️ STARTPUNKT AM GRADIERBAU 1



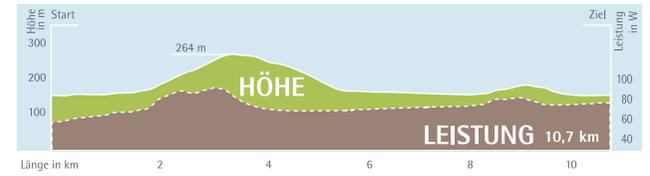
1 ANFORDERUNGEN AUFGRUND DES WEGES: GERING
 Kurzer Rundweg (2,8 km) ohne nennenswerten Höhenunterschied. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 140 kcal.

ANFORDERUNGEN AUFGRUND DES KLIMAS: MITTEL
 Stimulierend auf sonnigem Weg, dabei immer wieder Gelegenheit in den Schatten von Bäumen auszuweichen. Im Sommer gelegentlich, im Bereich der Bebauung vermehrt Wärmebelastung.



2 ANFORDERUNGEN AUFGRUND DES WEGES: MITTEL
 Rundweg mittlerer Länge (5,6 km) mit flachen und nur leichten Anstiegen von insgesamt etwa 50 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 290 kcal.

ANFORDERUNGEN AUFGRUND DES KLIMAS: MITTEL
 Abwechslungsreicher Weg mit sonnigen und windoffenen Wegabschnitten am Großen Teich sowie nördlich des Golfplatzes. Gedämpfte Klimareize im Wald und im Bereich dicht stehender Bäume in den Parkanlagen. Im Sommer gelegentlich Wärmebelastung.



3 ANFORDERUNGEN AUFGRUND DES WEGES: HOCH
 Rundweg mittlerer Länge (10,7 km) mit flachen und mäßigen Anstiegen von insgesamt etwa 150 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 580 kcal.

ANFORDERUNGEN AUFGRUND DES KLIMAS: MITTEL
 Abwechslungsreicher Weg, dabei ziemlich sonnig in bebautem Gebiet, gedämpfte Klimareize in den Parkanlagen und im Wald, aber auch reizintensiv „Auf der Heide“ sowie entlang der Usa. Im Sommer im Bereich der Bebauung vermehrt, im Schutz des Waldes eher selten Wärmebelastung.