



### Herzlich willkommen in der Stadt Nieder-Olm

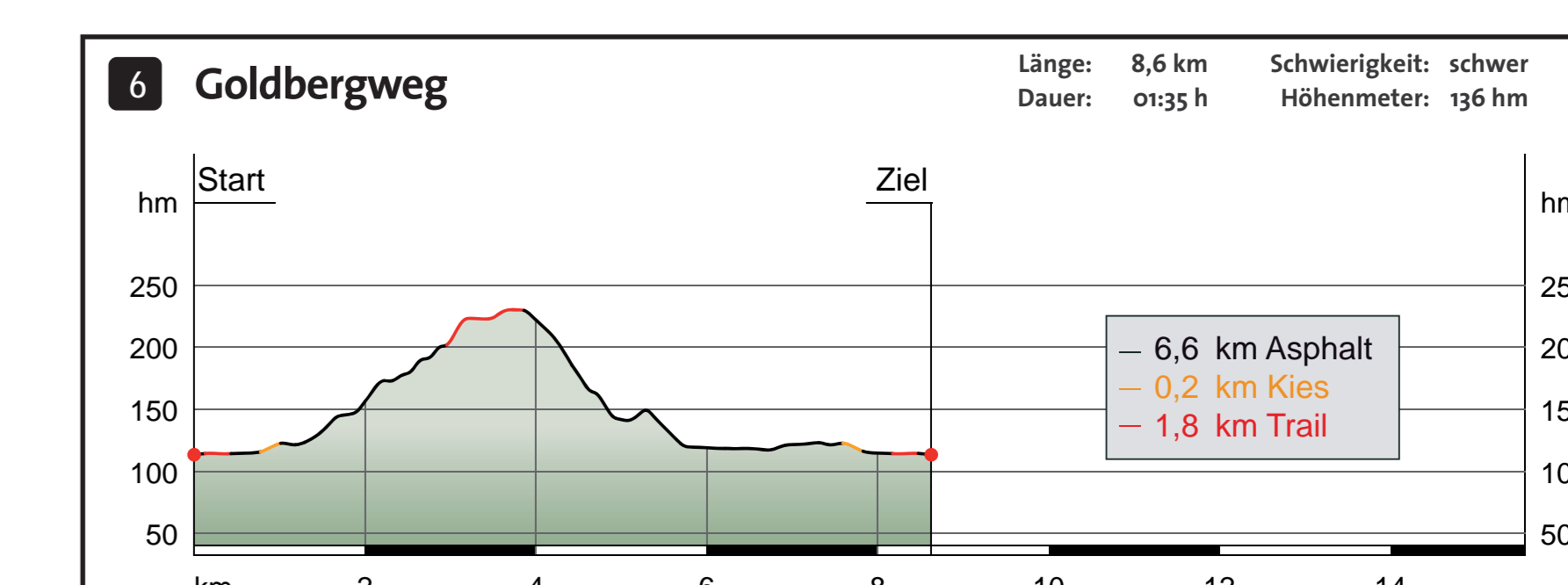
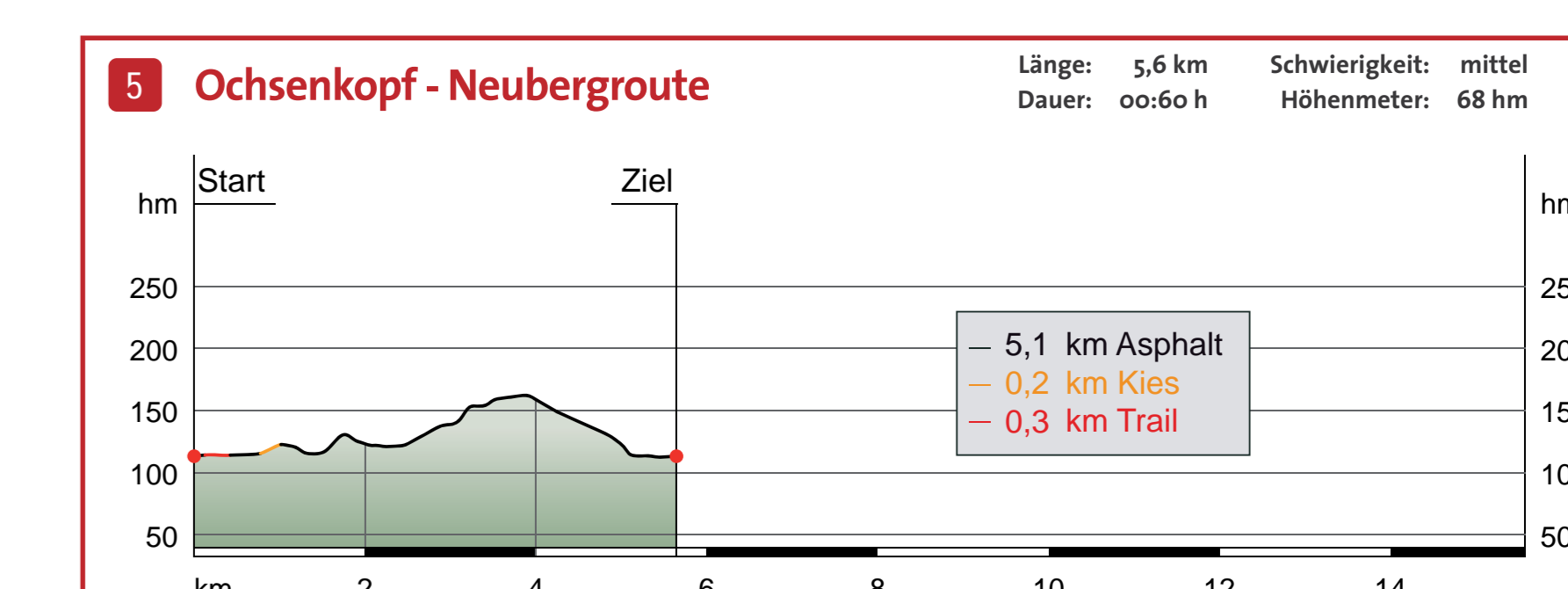
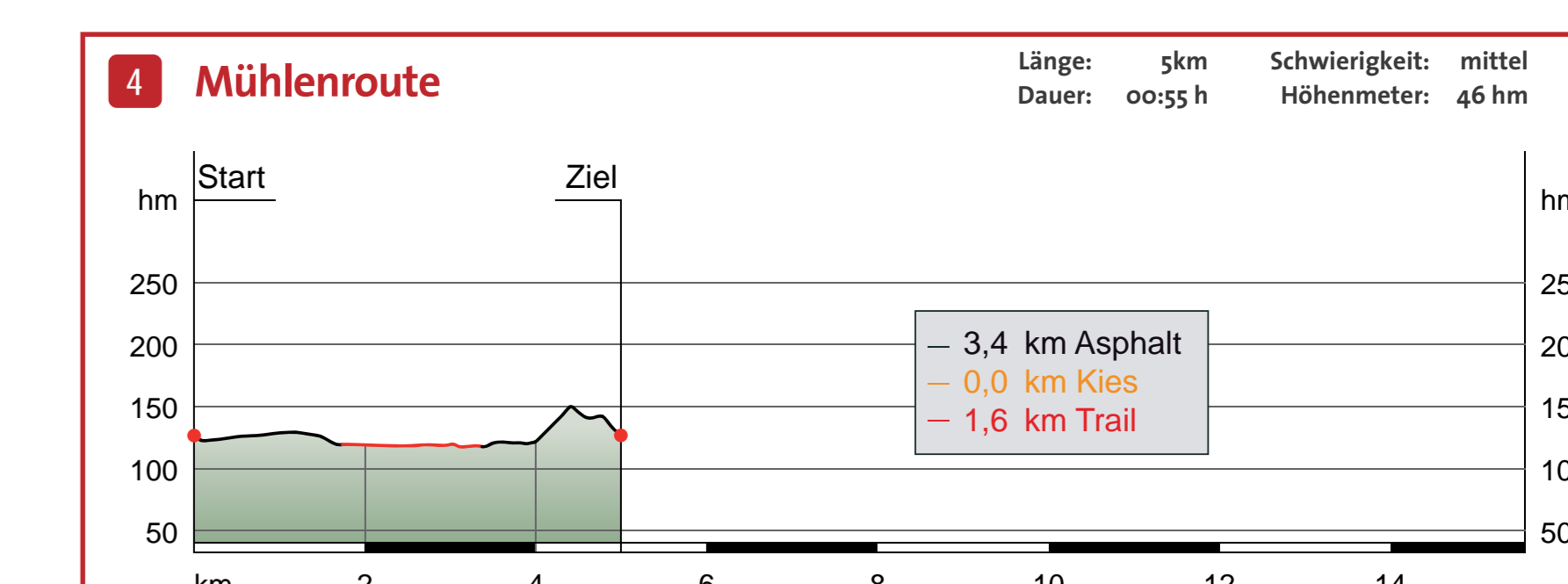
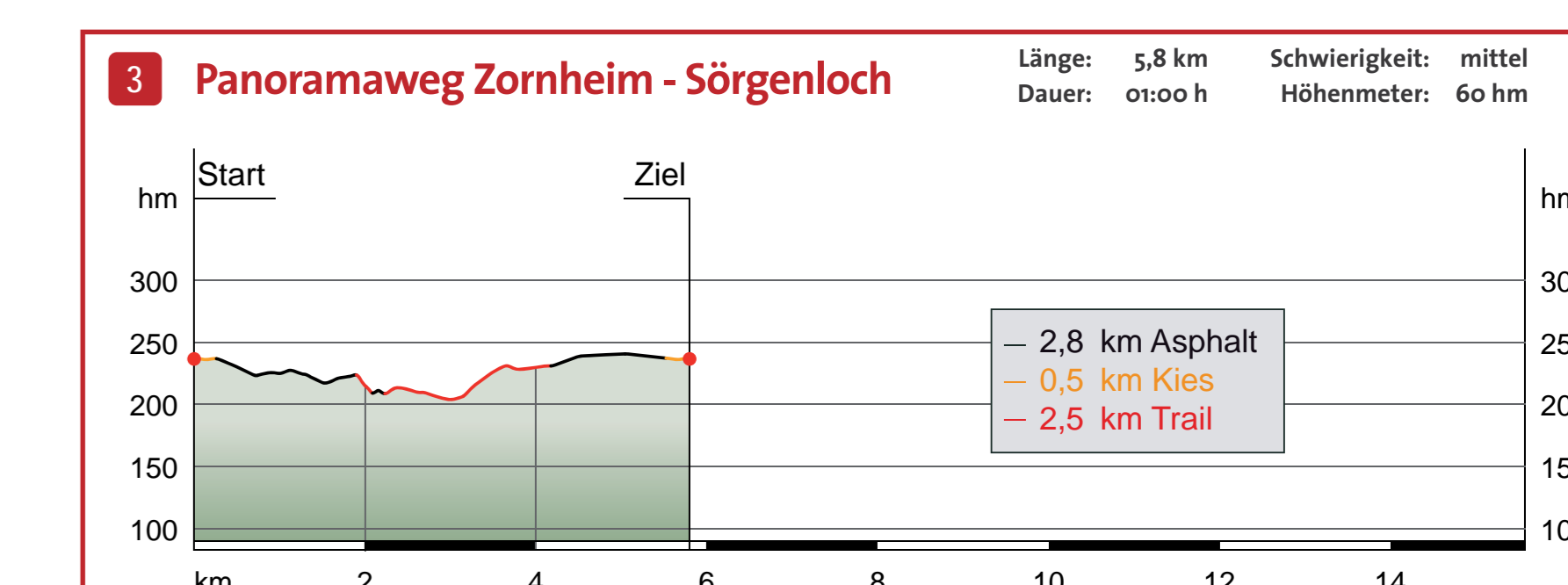
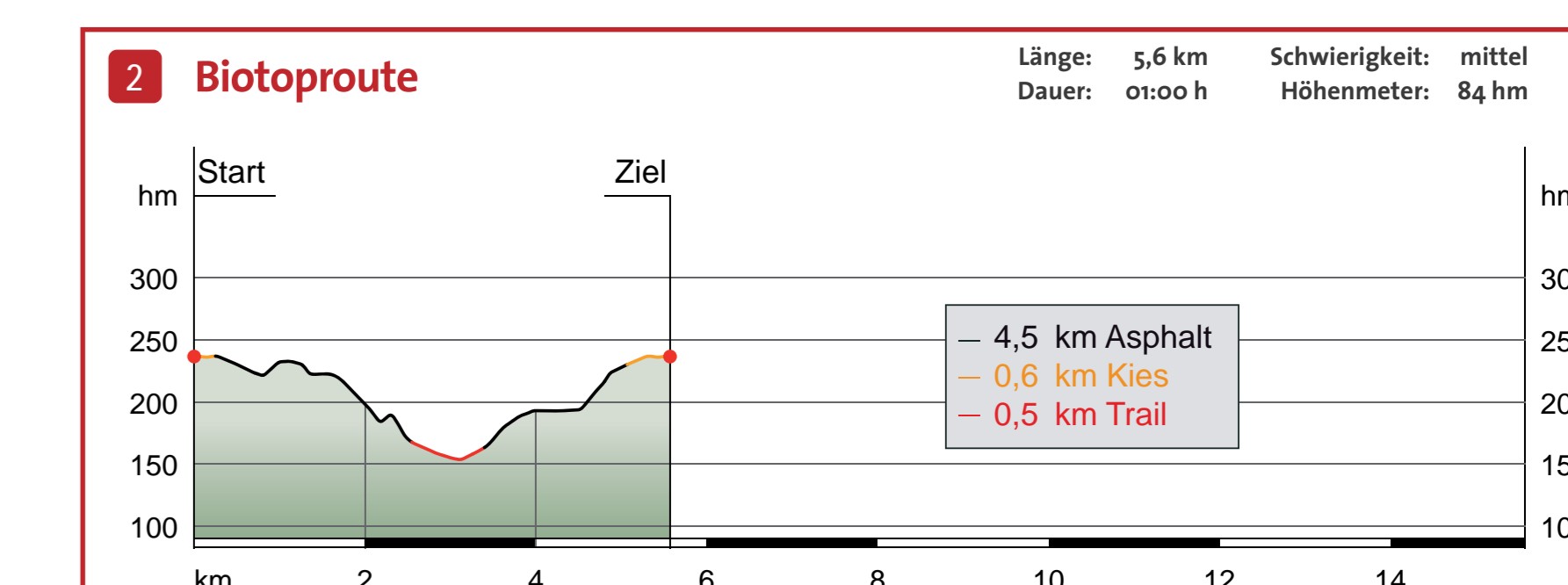
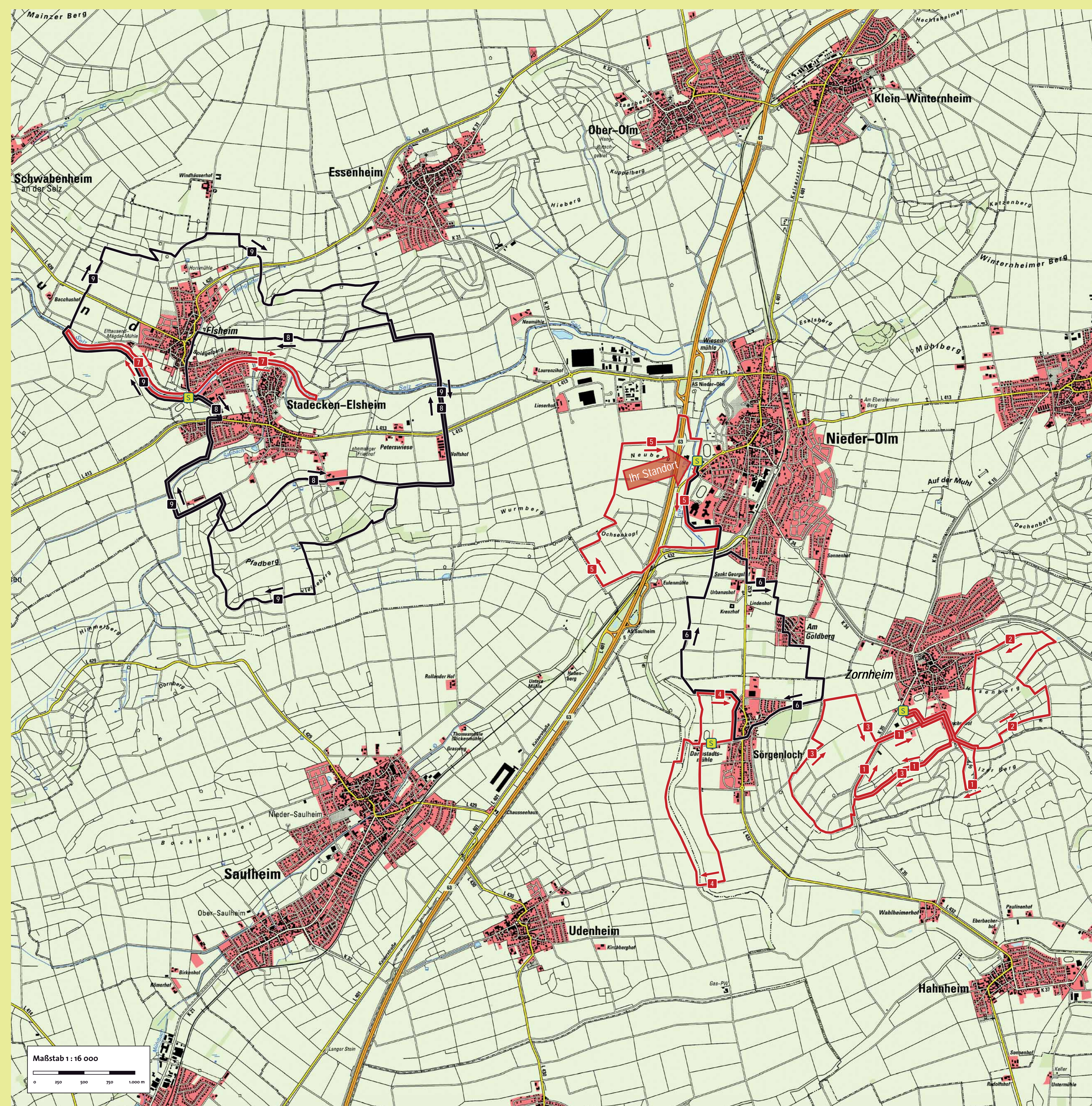
Die Stadt Nieder-Olm bietet ihren ca. 9.200 Einwohnern vielfältige Möglichkeiten, die Bedürfnisse eines modernen Lebens zu befriedigen: Schulen, Sportstätten, Hallen- und Freibad, Einkaufsmöglichkeiten und durch ein wachsendes Gewerbegebiet auch Arbeitsplätze. Kulturelle Veranstaltungen, ein reges Vereinsleben mit fröhlichen Festen und eine überschaubare Nachbarschaft runden ab, was man als besondere Lebensqualität bezeichnen kann.

**Stadt Nieder-Olm**  
Pariser Straße 110  
55268 Nieder-Olm  
Tel.: 06136 - 69 21 8  
Fax: 06136 - 69 21 7  
stadt@nieder-olm.de  
www.nieder-olm.de

**Rheinhausen-Information GmbH**  
Wilhelm-Leuschner-Str. 44  
55218 Ingelheim am Rhein  
Tel.: 06132 - 44 17 0  
Fax: 06132 - 44 17 44  
e-Mail: info@rheinhausen-info.de  
www.rheinhausen-info.de

### Nordic Walking

- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 15 %
- sorgt für eine Muskelbeteiligung von bis zu 90 % (600 Muskeln)
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- trainiert vier motorische Grundeigenschaften:  
Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit-Koordination
- ökonomisiert die Herzarbeit und die Atemfrequenz
- baut Stress, Anspannung und Ängste ab
- verbessert die Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit
- senkt Risikofaktoren Übergewicht und Blutfettwerte



### Maximale Herzfrequenzrate

Die Unterteilung der Ausdauer aus trainingsmethodischer Sicht bezüglich der Belastungsintensität erfolgt in die Bereiche:

- 50-60 % der MHF – Stabilisierung der Gesundheit
- 60-70 % der MHF – Aktivierung des Fettstoffwechsels
- 70-85 % der MHF – Verbesserung der Fitness

Maximale Herzfrequenz (MHF) = 220 minus Lebensalter

Alter	MHF	stabile Gesundheit	aktiver Fettstoffwechsel	verbesserte Fitness
20	200	100 - 120	120 - 140	140 - 170
25	195	97 - 117	117 - 136	136 - 165
30	190	95 - 114	114 - 133	133 - 161
35	185	92 - 111	111 - 129	129 - 157
40	180	90 - 108	108 - 126	126 - 153
45	175	87 - 105	105 - 122	122 - 148
50	170	85 - 102	102 - 119	119 - 144
55	165	82 - 99	99 - 115	115 - 140
60	160	80 - 96	96 - 112	112 - 136
65	155	77 - 93	93 - 108	108 - 131

### Wegweiser



### Schwierigkeitsgrad

leicht mittel schwer

### Startpunkte

S

Energie zum Wohl der Region



Geobasisinformationen (DLM/DTM) © Landesamt für Vermessung Geobasisinformationen Rheinland - Pfalz vom 12.02.2007, Az.: 26 722 - 1.401

Planung, Ausführung und Copyright: ALPSTEIN

### Lauftechnik

**Oberkörper**  
rotiert bei jedem Schritt gegen das Becken

**Aufrechter Rumpf**  
Oberkörper ist leicht vor das Becken geneigt

**Stockhaltung**  
Griff sitzt sicher in der Hand, Ellenbogen ist nur leicht gebeugt; Hand ist nicht höher als Bauchnabel; Stockensatz erfolgt in der Mitte der Schrittlänge

**Schulphase**  
Arm gleitet am Becken vorbei, bei gleichzeitiger Öffnen der Hand

**Stocklänge:**  
Körpergröße in cm x 0,7

**Standbein**  
Aufsetzen mit der Ferse, Fußspitze wird maximal angezogen

**Spielbein**  
Abrollphase über Vorfuß/Fußaußenrand, Abdruck über Großzehe nach vorne