



### Herzlich willkommen in der Gemeinde Sörngenloch

Sörngenloch ist mit 1200 Einwohnern eine moderne Wohngemeinde und gehört als kleinste Gemeinde zur Verbandsgemeinde Nieder-Olm.

Das äußere Bild der Ende des 12. Jahrhunderts erstmals urkundlich erwähnten Seltalteme wird durch das restaurierte Schloss und im besonderen durch die prächtig restaurierte, simultan restaurierte katholische Pfarrkirche geprägt, die nach einem Brand Ende des 17. Jahrhunderts ihre heutige Gestalt und den barocken Innenausbau im 18. Jahrhundert erhielt. Sie beherbergt das Sörngenlocher Gnadenbild, eine der „schönen spätgotischen Madonnen“, zu dem seit dem Mittelalter am 8. September gewallfahrtet wird.

Sörngenloch hat ein reges Vereinsleben; so gibt es einen Sportverein, Musikverein, Gesangsverein, Carnevalverein, Landfrauen Verein und einen Partnerschaftsverein, der die Partnerschaft mit der französischen Gemeinde Ludes pflegt.

Auch der Weinanbau hat seit jeher einen hohen Stellenwert, was im Sörngenlocher Ortswappen, das einen Rebstock mit Weintrauben zeigt, dargestellt wird.

#### Ortsgemeinde Sörngenloch

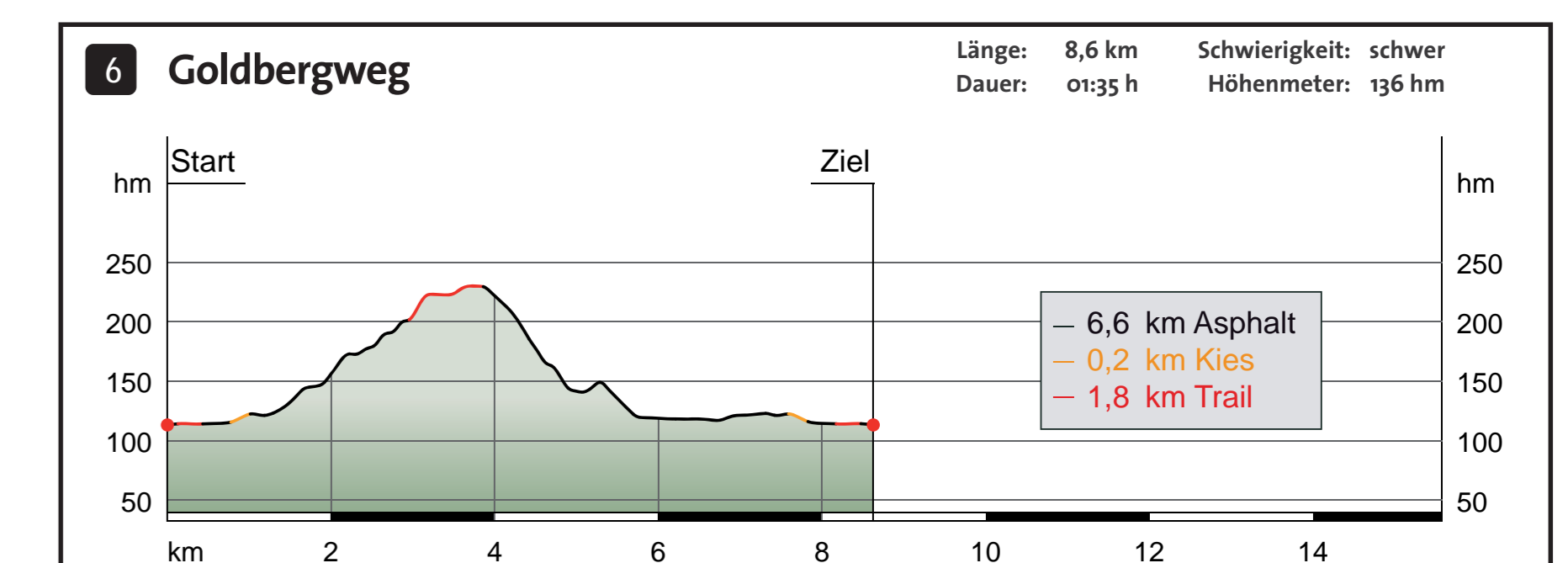
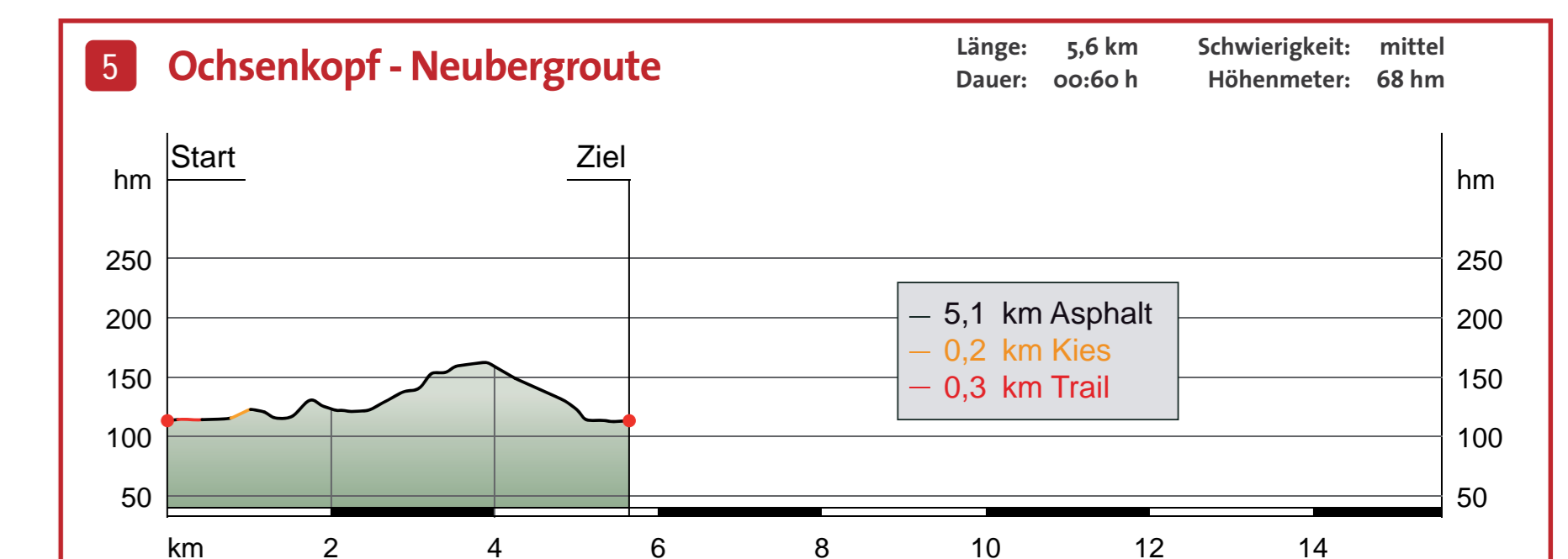
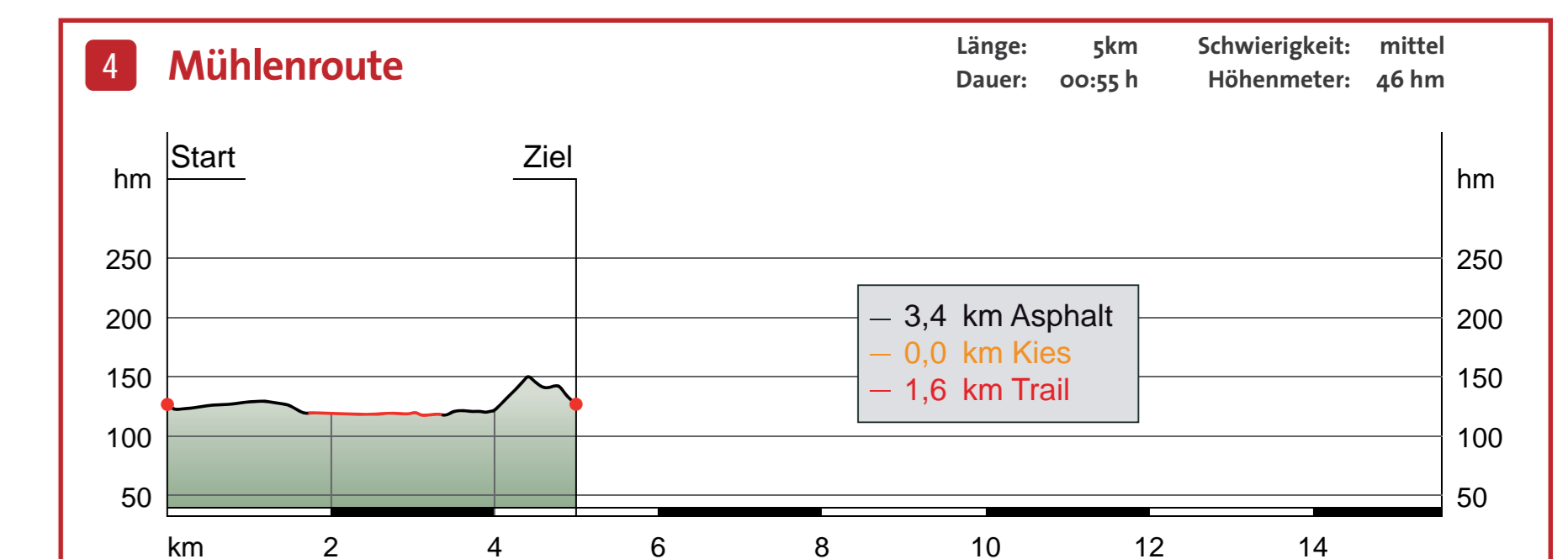
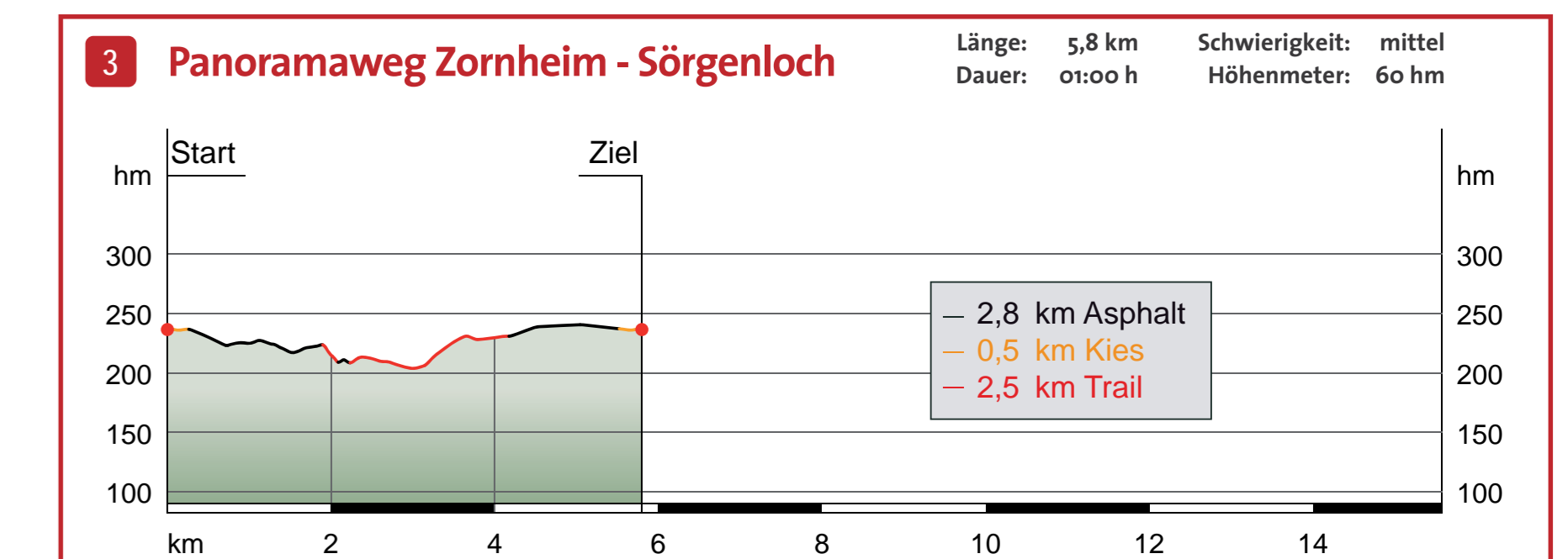
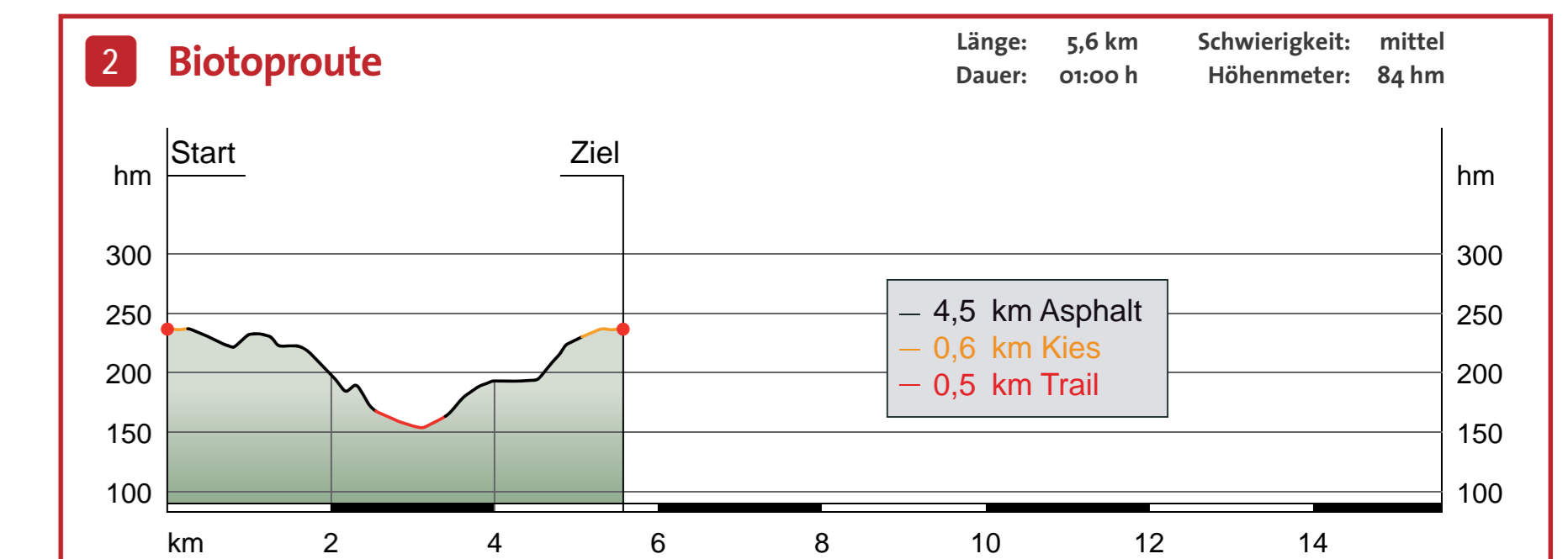
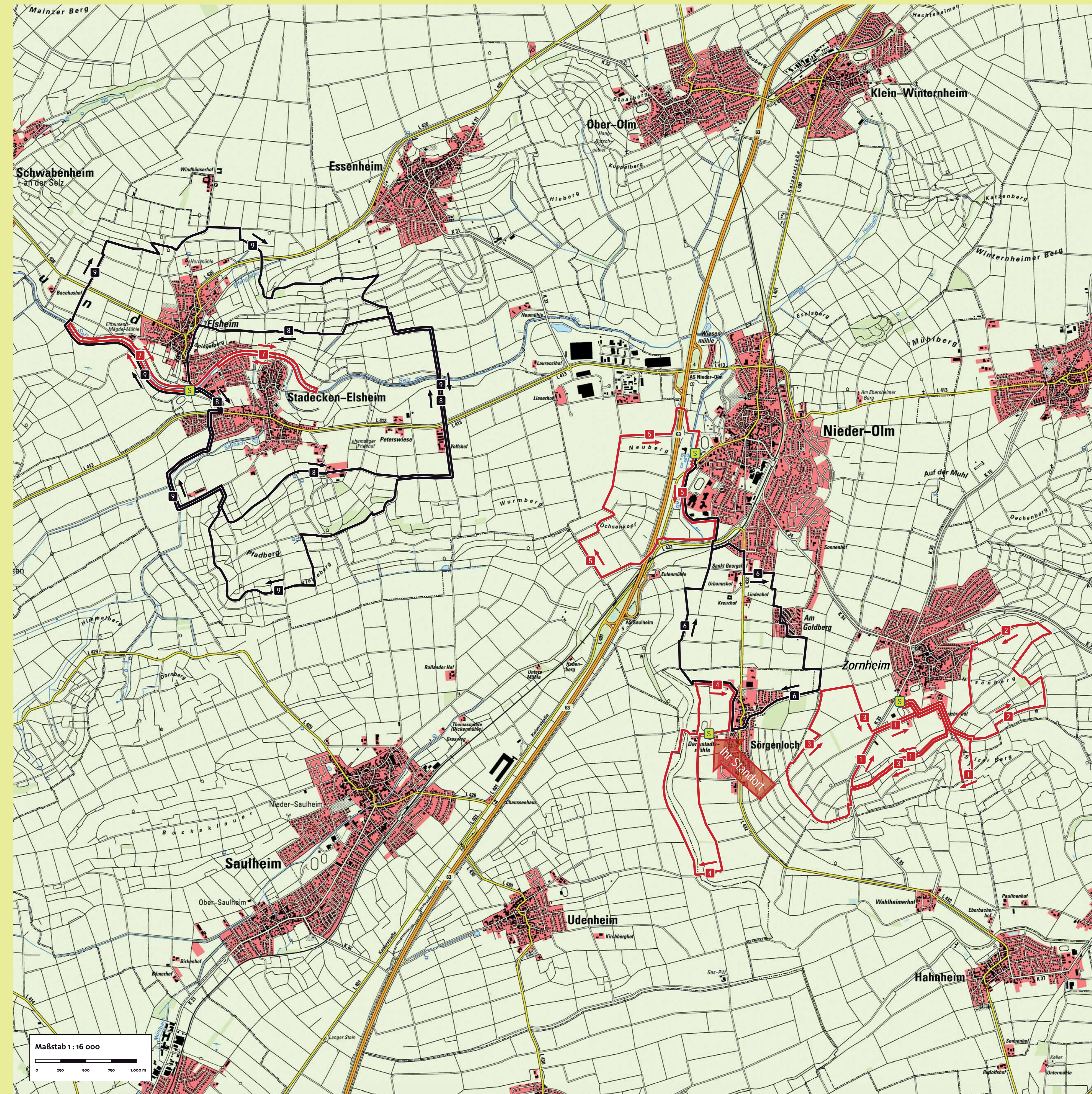
Place de Ludes  
55270 Sörngenloch  
Tel.: 06136 - 22 34  
Fax: 06136 - 76 23 85 5  
rathaus@gemeinde-soergenloch.de  
www.verbandsgemeinde-nieder-olm.de

#### Rheinhessen-Information GmbH

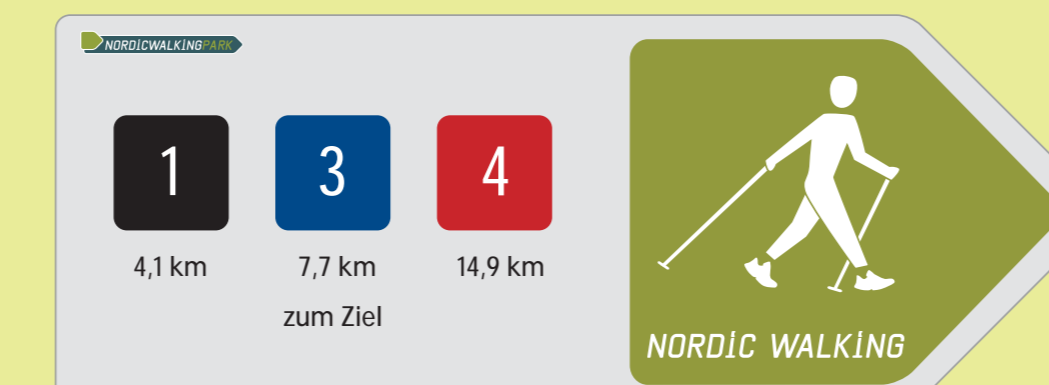
Wilhelm-Leuscher-Str. 44  
55218 Ingelheim am Rhein  
Tel.: 06132 - 44 17 0  
Fax: 06132 - 44 17 44  
e-Mail: info@rheinhausen-info.de  
www.rheinhausen-info.de

### 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



#### Wegweiser



#### Schwierigkeitsgrad



#### Startpunkte



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

Planung, Ausführung und Copyright: ALPSTEIN

Energie zum Wohl der Region



### Maximale Herzfrequenzrate

Die Unterbilanz 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

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

#### Lauftechnik

