



Herzlich willkommen in der Gemeinde Stackeden-Elsheim

Die Gemeinde Stackeden-Elsheim liegt eingebettet in Weinberge mitten im schönen Selztal und zählt zu einer der größten Weinbaugemeinden im Herzen Rheinhausen. Die traditionsreichen Dörfer Elsheim und Stackeden haben sich 1969 zur Ortsgemeinde Stackeden-Elsheim vereint.

Noch Erhaltenes ist bis in die heutige Zeit stummer Zeuge einer geschichtsträchtigen Vergangenheit. So die Ruine des „Elftausend-Mägde-Turms“ im Ortsteil Elsheim, sowie eine mittelalterliche befestigte Zollanlage. Hier kreuzte die wichtige Handelsstraße von Kreuznach nach Mainz das Bächlein Selz. Ihren Namen verdankt die Turmruine einer Legende um die Heilige Ursula. Eine kleine Sitzgruppe lädt heute zum Verweilen ein.

Der Ortsteil Stackeden verdankt seinen Namen der Burg Stacked, um deren wehrhafte Mauern sich um 1400 die Bewohner des aufgelösten Dorfes Heddesheim ansiedelten. Von der einst mächtigen Burg sind noch Teile erhalten.

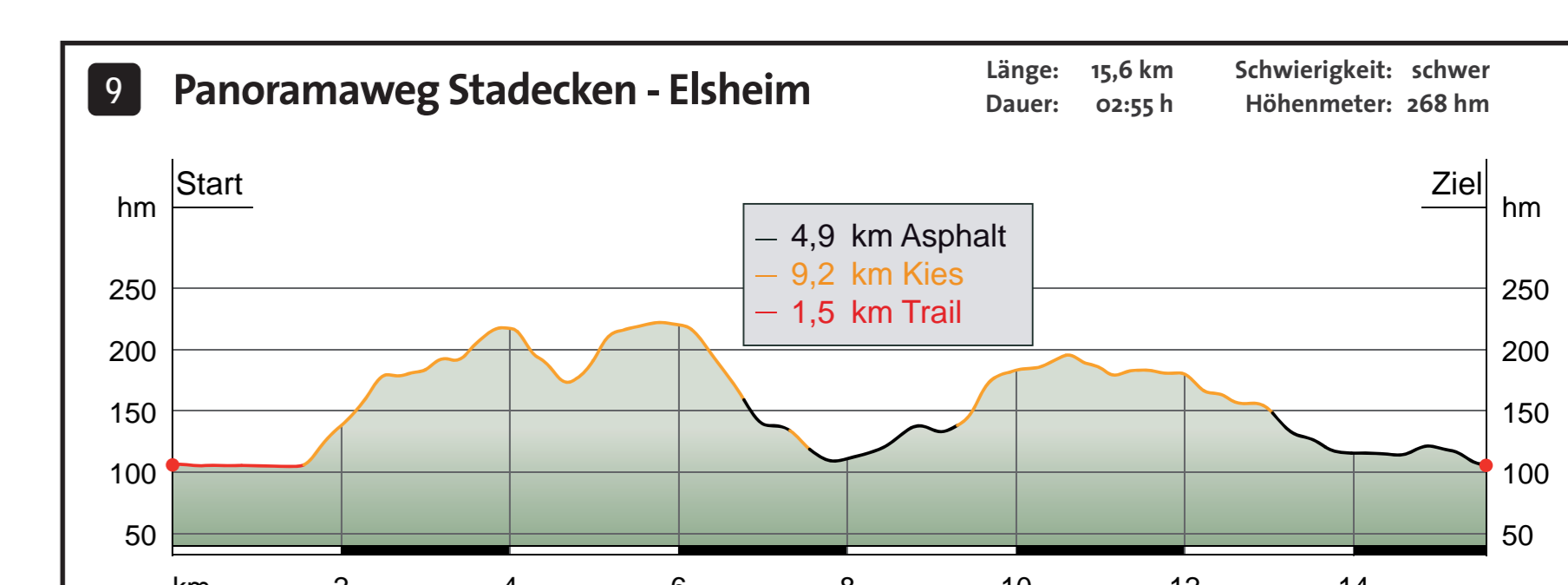
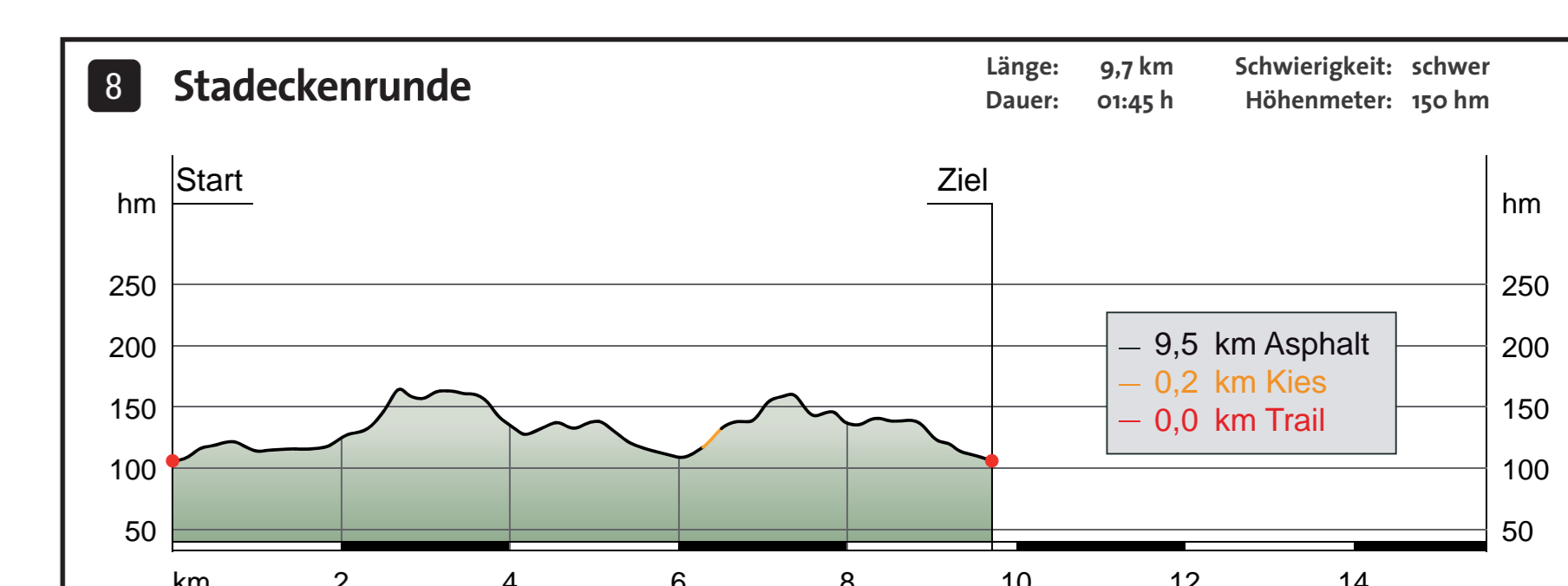
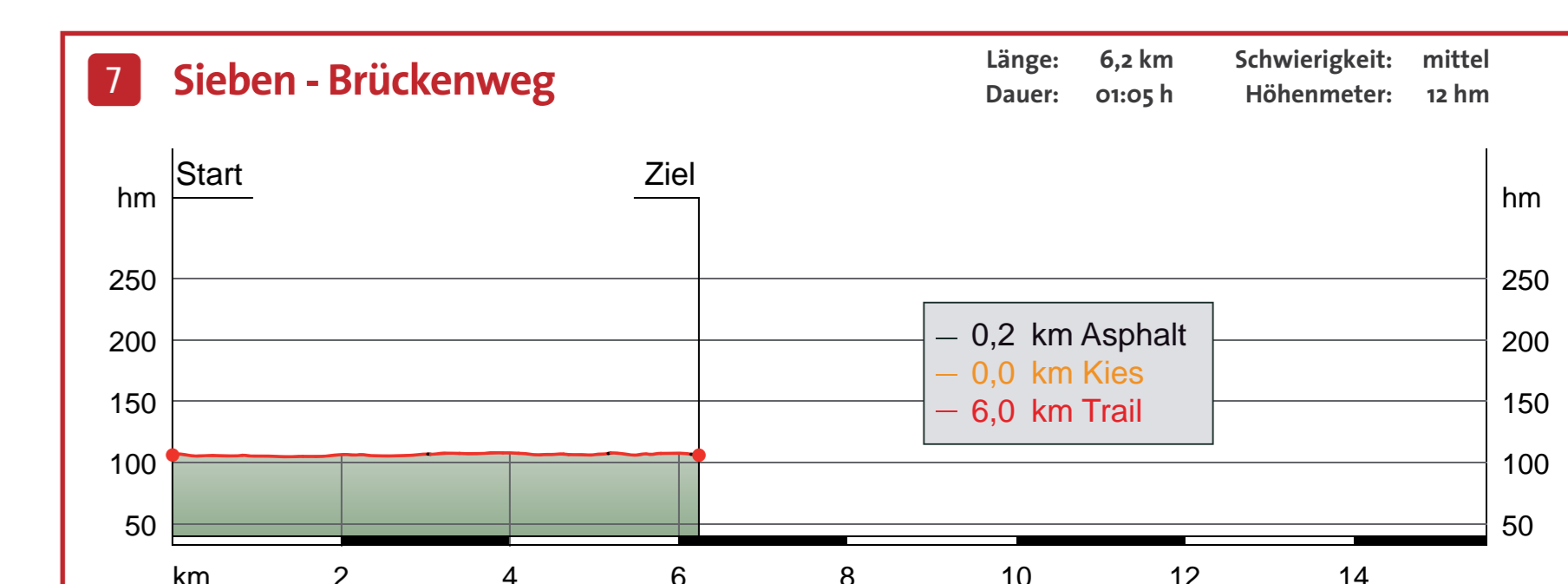
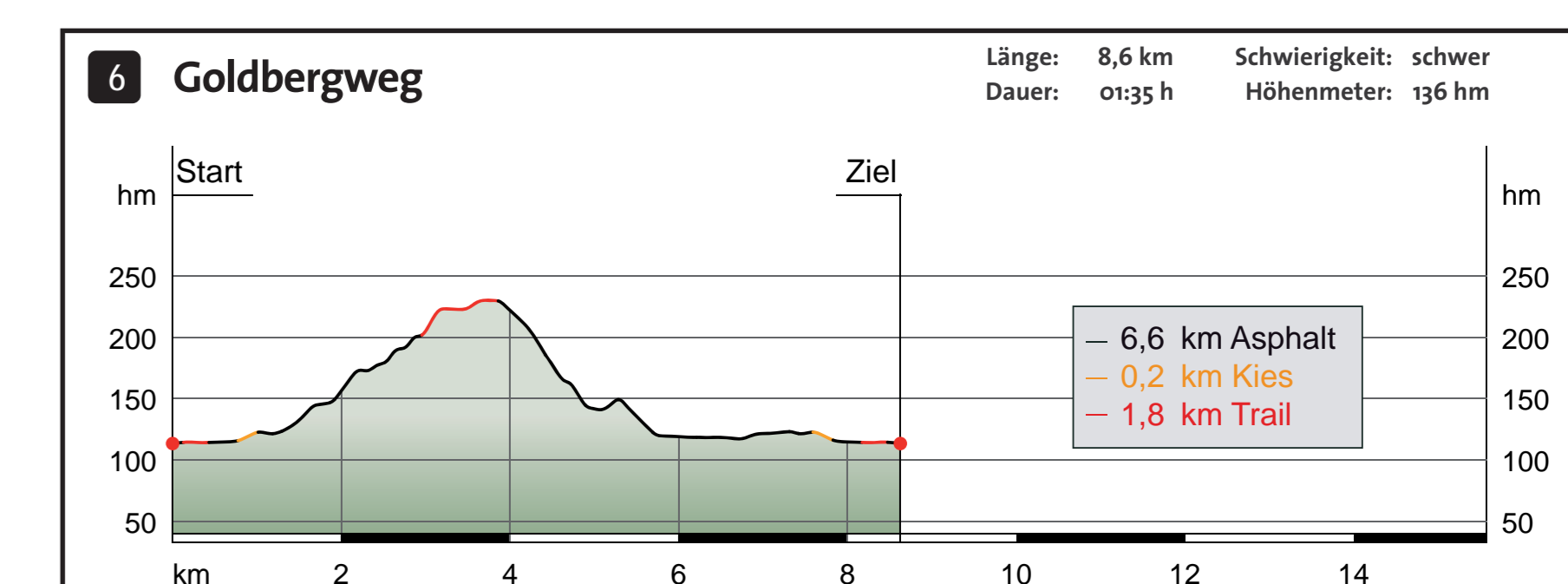
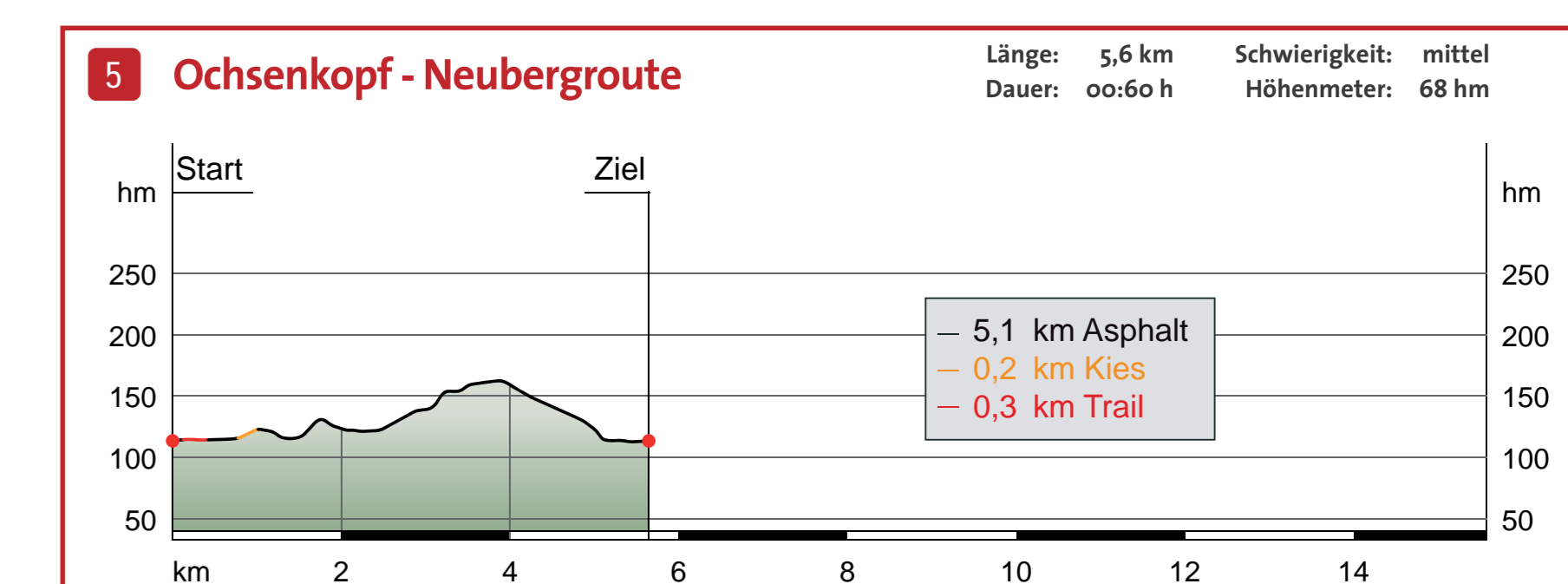
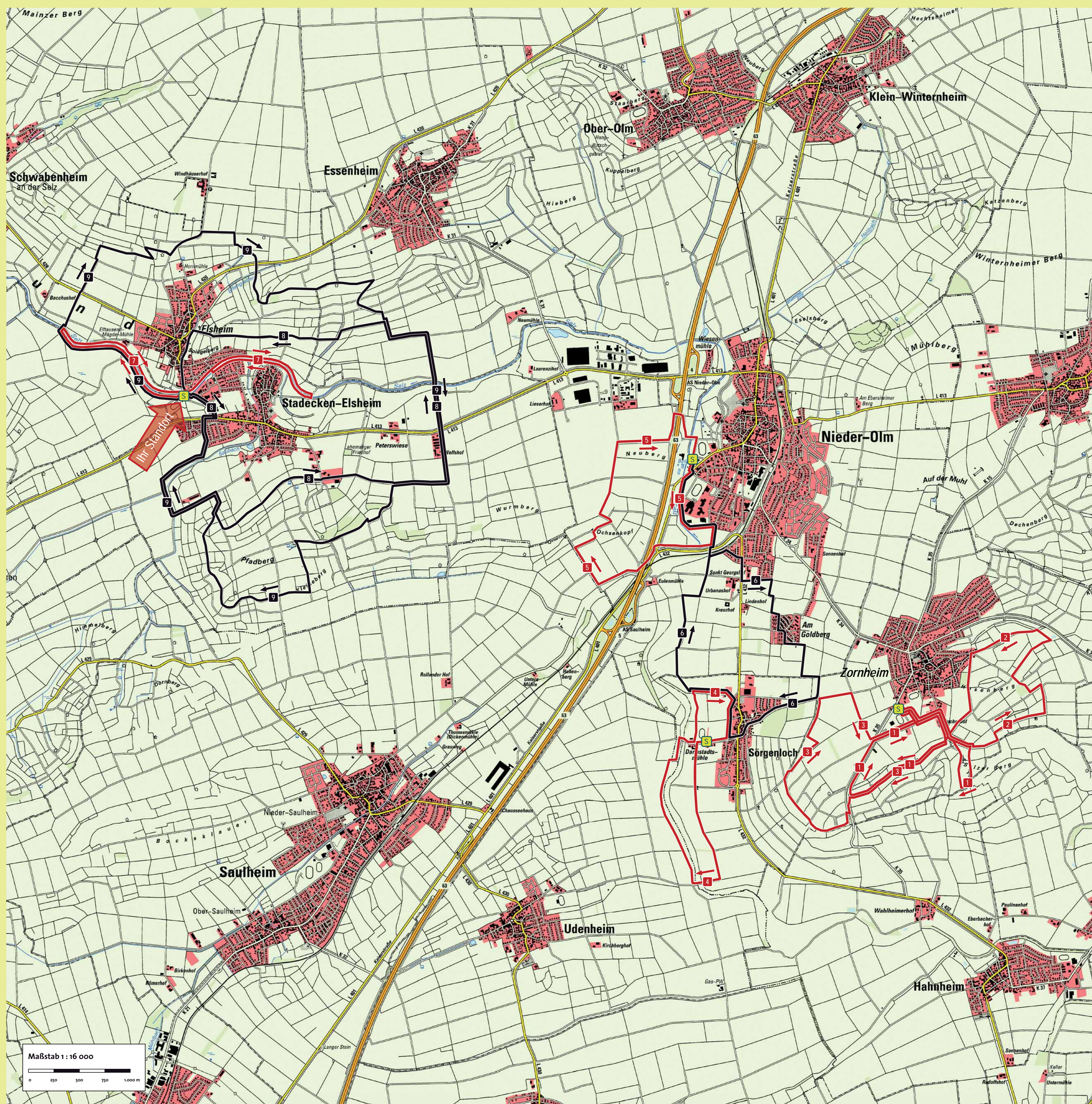
Stackeden-Elsheim präsentiert sich als moderne, attraktive Gemeinde mit dörflichem Flair und guter Infrastruktur. Es wird ein aktives Vereins- und Gemeindeleben gepflegt. Vieles lädt zum Verweilen ein. Die Wein- und Obstgärten bieten ausgezeichnete Weine und köstliche Sekte, die in Straußwirtschaften, Guttschänken und Restaurants, sowie bei zahlreichen Festen und bei Weinproben angeboten werden.

Ortsgemeinde Stackeden-Elsheim
 Auf der Langweide 10, 55271 Stackeden-Elsheim
 Tel.: 06136 - 22 48
 Fax: 06136 - 67 01
 gemeinde@stackeden-elsheim.de
 www.verbandsgemeinde-nieder-olm.de

Rheinhausen-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



Energie zum Wohl der Region



Maximale Herzfrequenzrate

Die Unterbildung 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

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 gebogen; Hand ist nicht höher als Bauchnabel, Stockensatz erfolgt in der Mitte der Schrittlänge

Schulphase
Arm gleitet am Becken vorbei, bei gleichzeitigem 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

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

Planung, Ausführung und Copyright: ALPSTEIN