



**BINGEN AM RHEIN**  
... einfach sympathisch

**BINGEN AM RHEIN**  
... einfach sympathisch



# NORDIC-WALKING RUND UM BINGEN

SECHS ROUTEN IM NORDIC-WALKING-PARK BINGEN

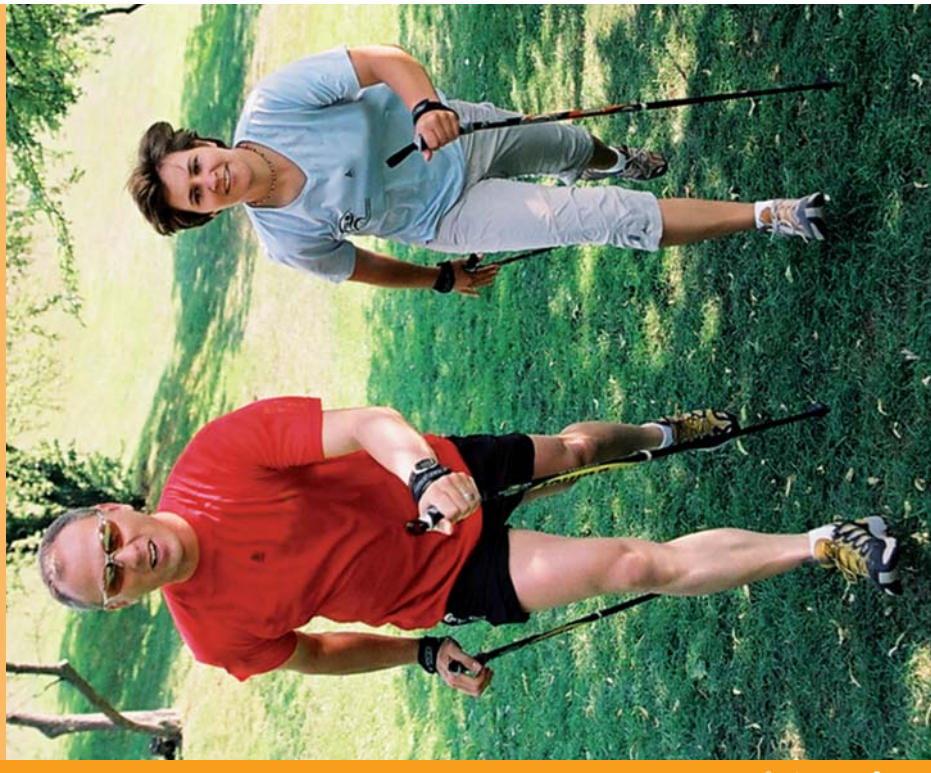
## NORDIC-WALKING ...

- ... ist effektiver als Walking ohne Stöcke
- ... ist wegen der hohen Muskelbeteiligung (90%, also ca. 600 Muskeln) und einem enorm hohen Energieverbrauch ideal als Training zur Gewichtsreduzierung
- ... ist weniger Gelenke belastend als Jogging
- ... steigert durch aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- ... trainiert vier der fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination – nicht Schnelligkeit
- ... löst bei richtiger Technik und Stocklänge Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- ... verzögert den Alterungsprozess
- ... fördert den Abbau von Stresshormonen
- ... ökonomisiert die Herzarbeit
- ... stärkt das Immunsystem

## Kontakt und Herausgeber

Tourist-Information Bingen am Rhein  
Rheinkai 21  
55411 Bingen am Rhein  
Telefon 06721/184 - 2.05 oder - 2.06  
Telefax 06721/184 - 2.14  
touristinformation@bingen.de  
www.bingen.de

AKTIV UND FREIZEIT



Der Nordic-Walking-Park Bingen ist vom «Deutschen Nordic Walking Nordic Inline Verband e.V.» (DNV) lizenziert.

Mit Erhalt des Gütesiegels wird der Park einem internationalen Qualitätsstandard gerecht.



## FITNESS FÜR ALLE

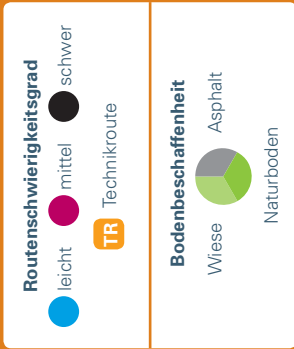
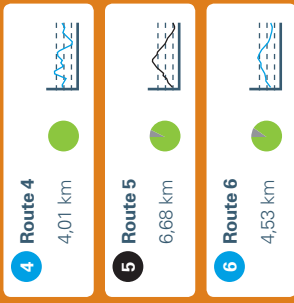
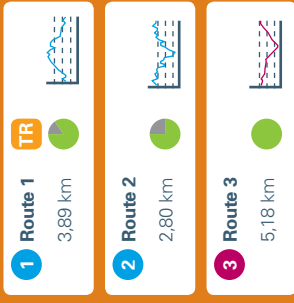
Nordic-Walking – die neue Trendsportart ist auch in Bingen etabliert. Fitness und Gesundheit spielen im Tourismus eine immer größere Rolle. Mit der Einrichtung des Nordic-Walking-Parks trägt die Stadt Bingen dieser Entwicklung Rechnung.

Auf momentan sechs Routen mit insgesamt 24 Kilometer Strecke aller Schwierigkeitsgrade können sich Gäste und Einheimische fit halten.

Die Tourist-Information Bingen verleiht gegen eine Gebühr tages- und wochenweise Stöcke und Pulsuhren zu den bekanntesten Öffnungszeiten.

**Routen:** 6 inkl. 1 Technikroute

**Routenlängen:** zwischen ca. 3 und 7 km



### Einzigartige Sportart

Nordic-Walking ist beliebt und gesund. Immer mehr Menschen betreiben dieses einzigartige Bewegungskonzept, um sich fit und in Form zu halten.

### Wiesen, Wald und Weinberge

Wir haben für Sie abwechslungsreiche Routen in landschaftlich reizvoller Umgebung ausgesucht. Auf den Rochusberg-Routen walken Sie durch Wiesen, Wald und Weinberge mit fantastischen Ausblicken auf das Rheintal und Rheinhessen. Die Routen im Binger Wald verlaufen u.a. auf dem Walderlebnispfad und bieten frische und gesunde Luft.

### Orientierung

Den Verlauf der einzelnen Routen können Sie der Karte entnehmen. An jedem Startpunkt befindet sich ein Informationsportal, auf dem die Touren abgebildet sind. Auf der Strecke weisen Ihnen Entfernungsschilder den Weg.

### Die Technik macht's

Die Route 1 ist unsere Technikroute, eine einfache Strecke mit Informationsstafeln, die Ihre Tour zum erlebbareren Nordic-Walking-Kurs machen. Ziel dieser Route ist es, Ihnen die effektive Nordic-Walking-Technik zu vermitteln.

In Kooperation mit »Intersport« Brendler & Klingler sorgen lizenzierte Trainer für fachgerechte Einführungs- und Fortgeschrittenkurse.



Der Nordic-Walking-Park Bingen ist vom «Deutschen Nordic-Walking Nordic Inline Verband e.V.» (DNV) lizenziert.  
**Mit Erhalt des Gütesiegels wird der Park einen internationalen Qualitätsstandard gerecht.**