



Hügelgräber Modell



Musikantenscheune Greßthal



Hutebuche



Brebersdorf



Hügelgräbertour



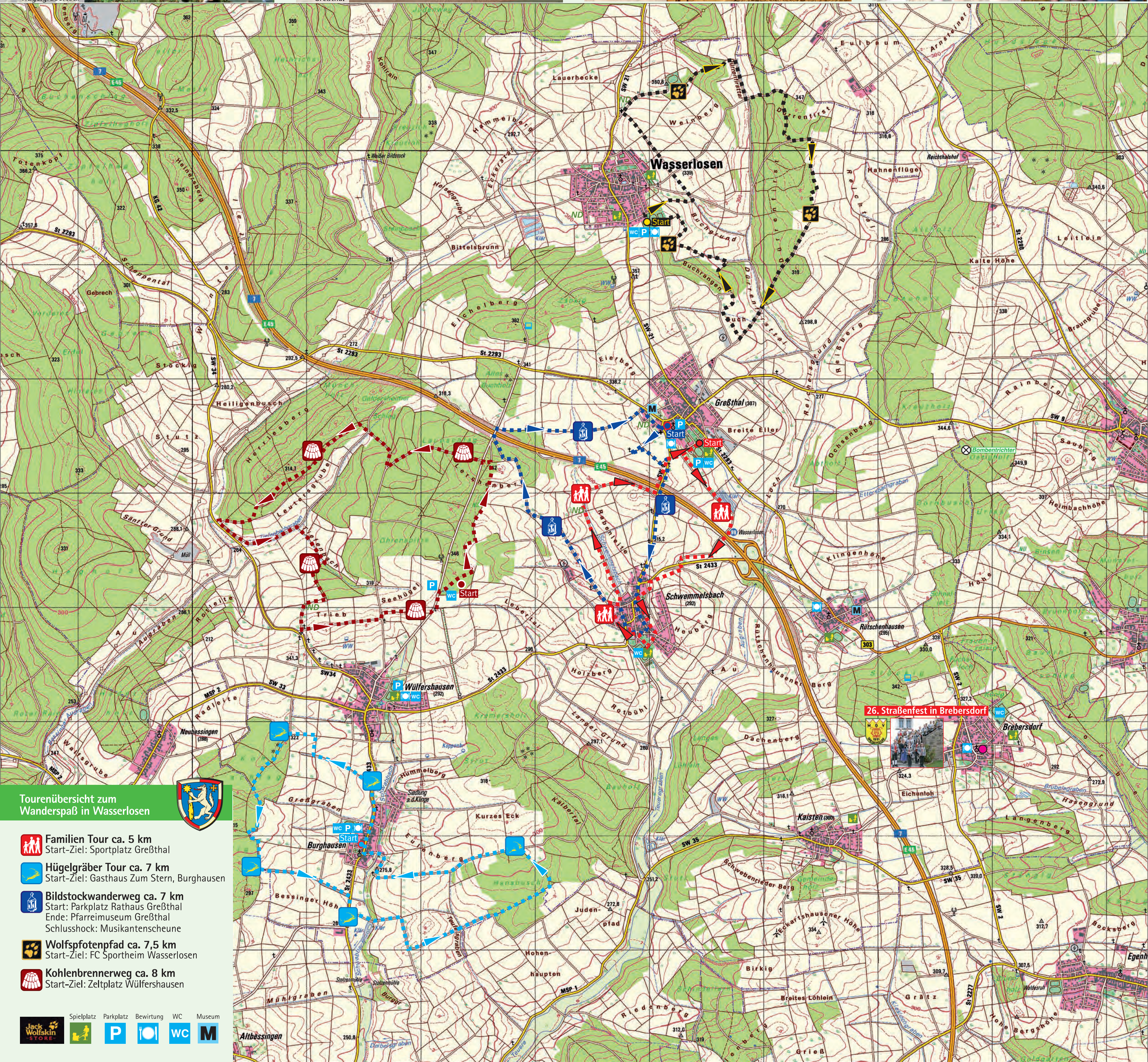
Greßthal



Kohlenmeiler Modell



Ein Erlebnis für Kinder: die Leselaube



NORDIC WALKING im Oberen Werntal

Besuchen Sie unsere Nordic Walking Routen in Euerbach, Geldersheim, Schleerieth, Eckartshausen, Rundelshausen und Werneck.

NORDIC WALKING...	Routen:	Ziel in Km
• ist für jedermann geeignet	Jungbrunnen	3,5
• ist effektiver als Walking ohne Stöcke	Vital	5,2/5,6
• gesteigerter Kalorienverbrauch durch hohe Muskelbeteiligung	Aktiv	6,6
• verbessert die Herz- und Kreislaufaktivität	Fitness	9,0-15,7
• trainiert Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination	Technik	0,8
• löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich		
• fördert den Abbau von Stresshormonen		
• stärkt das Immunsystem		
• macht großen Spaß		



Sparkasse Schweinfurt

Ein starker Partner für eine starke Region.

Jägersbrunnen 1 - 7
97421 Schweinfurt

Tel. 09721 721-0
Fax 09721 721-3229

www.sparkasse-sw.de