



Koulebröner



Hügelgräbertour bei Burghausen



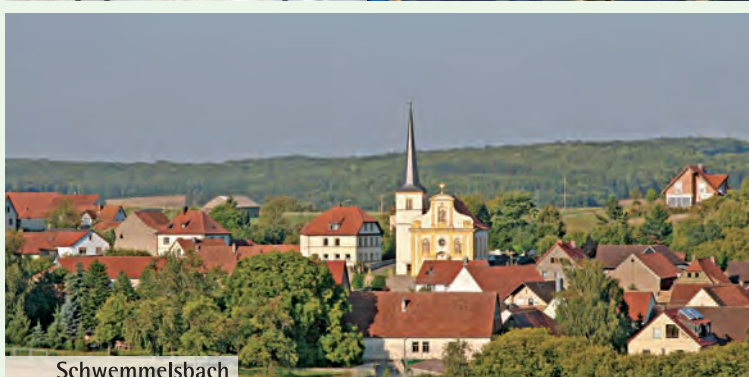
Ein Erlebnis für Kinder: die Leselaube



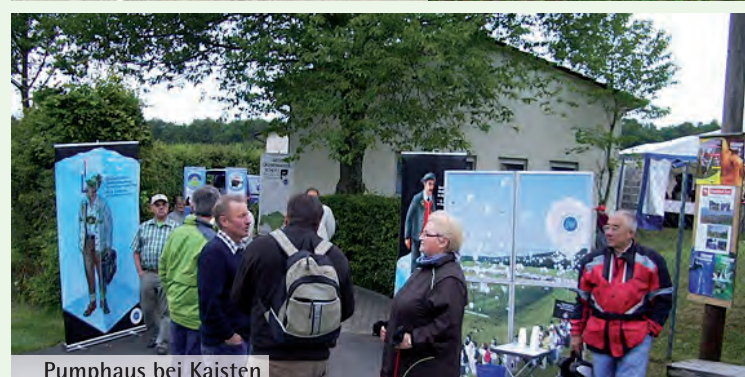
Reichthaltour



Auf den Spuren des Wolfes



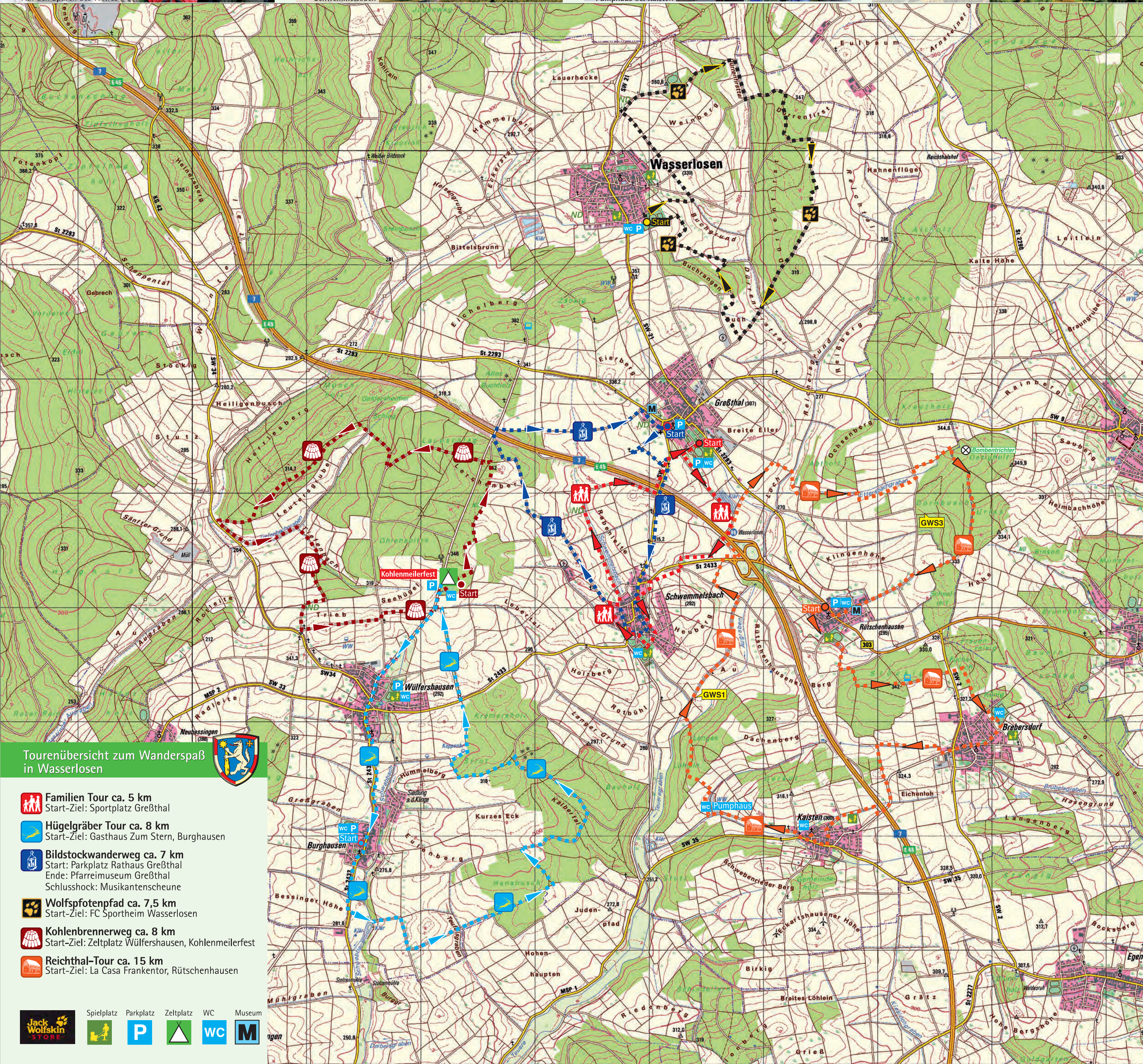
Schwemmlsbach



Pumphaus bei Kaisten



Vorbei an blühenden Feldern



NORDIC WALKING im Oberen Werntal



Auf jeder der 5 Routen haben Sie die Möglichkeit Ihre Herzfrequenz zu messen. Gezieltes Training fördert die Stabilisierung der Gesundheit, aktiviert den Fettstoffwechsel und verbessert Ihre Fitness. Besuchen Sie unsere Nordic Walking Routen in Euerbach, Geldersheim, Schleierth, Eckarts-hausen, Rundelshausen und Werneck.

NORDIC WALKING...

- ist für jedermann geeignet
- ist effektiver als Walking ohne Stöcke
- gesteigerter Kalorienverbrauch durch hohe Muskelbeteiligung
- verbessert die Herz- und Kreislauffähigkeit
- trainiert Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- fördert den Abbau von Stresshormonen
- stärkt das Immunsystem
- macht großen Spaß

Routen:	Ziel in Km:
Jungbrunnen	3,5
Vital	5,2/5,6
Aktiv	6,6
Fitness	9,0-15,7
Technik	0,8



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