

Proč Nordic Walking?



Nordic Walking není jen módní sport, ale ideální možnost aktivního odpočinku a tréninku pro každého, kdo si chce zlepšit své zdraví a kondici. Nordic Walking je zábavný, přináší radost z pohybu a další chuť se pravidelně hýbat.

⇒ Chůze je pro člověka nejpřirozenější pohyb. V dnešní uspěchané době, kdy většinu času trávíme v kancelářích, před televizí nebo za volantem svého auta, je Nordic Walking jedinečnou příležitostí ke změně k aktivnímu životu.

⇒ Nordic Walking stimuluje Vaše srdce, oběhový systém a přirozeně zapojí 90% všech svalů.

⇒ Při Nordic Walkingu můžete při správné chůzi spálit až 550 kcal za hodinu, Nordic Walking je tedy ideální doplněk pro zeštíhlující programy.

⇒ Uvolňuje svalovépnutí, zvyšuje se prokysličení celého organismu.

⇒ Zlepší se Vaše síla, vytrvalost, obratnost a koordinace.

⇒ Budete se cítit skvěle

Warum Nordic Walking?



Nording Walking ist nicht nur ein moderner Sport, aber auch eine ideale Möglichkeit der aktiven Entspannung und Training für jeden, der seine Gesundheit und Kondition verbessern will. Nordic Walking ist unterhaltsam, bringt Freude aus der Bewegung und weitere Lust sich regelmäßig zu bewegen.

⇒ Das Gehen ist für den Menschen die natürlichste Bewegung. In der heutigen abgehetzten Zeit ist Nordic Walking die einzigartige Möglichkeit zur Änderung zum aktiven Leben.

⇒ Nordic Walking stimuliert Ihr Herz, den Kreislaufsystem und 90% der Muskeln beteiligen sich in einer natürlichen Wiese an der Bewegung.

⇒ Bei Nordic Walking können Sie bei dem richtigen Gehen bis zum 550 kcal pro Stunde brennen.

⇒ Es löst Muskelverspannung, erhöht die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus.

⇒ Sie werden sich wunderbar fühlen!



Nordic Walking

Horní Planá

Nordic Walking v Horní Plané

Město Horní Planá pro své návštěvníky a místní obyvatele připravilo 6 okruhů pro Nordic Walking, které nabízí jak možnost krátké procházky v blízkosti centra města, tak delší výlety nabízející poznání okolí města a nedotčené přírody Národního parku Šumava. Okruhy jsou značené pásovým značením v podobě tří pruhů, z nichž dva okrajové jsou zelené a středový pruh označuje barvu okruhu. Vybrat si můžete z následujících okruhů:

- Dobrovodský okruh (žlutá) - lehký cca 2km dlouhý okruh;
- Stifterův okruh (fialová) - lehký cca 5,5km dlouhý okruh;
- Pihlovský okruh (modrá) - náročnější 9km dlouhý okruh;
- Huťský okruh (červená) - středně těžký cca 11km dlouhý okruh;
- Pestřický (žlutá) - středně těžký cca 13km dlouhý okruh;
- Hůrecký okruh (oranžová) - středně těžký cca 15,5km dlouhý okruh;

Nordic Walking in Horní Planá

Die Stadt Horní Planá vorbereite für ihre Besucher und ihre Einwohner 6 Runden für Nordic Walking, die nicht nur eine Möglichkeit für kurze Spaziergänge in der Nähe des Stadtzentrums anbieten, sondern ermöglichen auch längere Ausflüge in der Umgebung der Stadt und der unberührter Natur des Nationalparks Böhmerwald. Die Runden sind mit einer Band-Kennzeichnung in der Form von drei Streifenn markiert, wobei die Randstreifen grün sind und der Mittelstreifen signalisiert die Farbe der Runde. Sie können sich aus folgenden Runden aussuchen:

- Dobrovodský Runde (gelb) – eine einfache Runde (2km)
- Stifterrunde (violett) – eine einfache Runde (5,5km)
- Pihlovský Runde (blau) – anspruchsvolle Runde (9km)
- Huťský Runde (rot) – mittelmäßig anstrengende Runde (11km)
- Pestřický Runde (gelb) – mittelmäßig anstrengende Runde (13km)
- Hůrecký Runde (orange) – mittelmäßig anstrengende Runde (15,5km)



