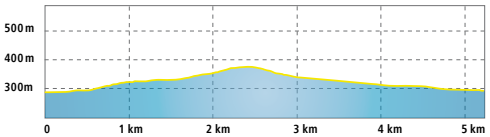
Zehn hilfreiche Walkingtipps

1. Jede Walking-Einheit beginnt mit einem schonenden **warm-up**.
2. Wir setzen die Füße bei leicht **gebeugten Knien** exakt mit den **Fersen** auf.
3. Die Füße setzen wir in Gehrichtung **gerade nach vorn**.
4. Wir rollen die Füße über die **ganze Fußsohle** ab.
5. Wir winkeln die **Arme** an und **schwingen** sie seitlich neben dem Körper **gegengleich zur Beinarbeit** mit.
6. Wir bauen **Körperspannung** auf und halten diese.
7. Wir halten unsere **Schultern** betont **tief** und **locker** hängend.
8. Wir heben den Brustkorb und **atmen bewusst** aus.
9. Wir schauen ca. **30 Meter voraus**.
10. Mit einem lockeren **cool-down** und einem entsprechenden **Dehnungsprogramm** beenden wir unsere Walking-Einheit.

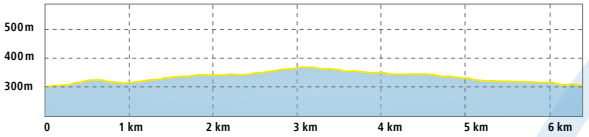
Nordic Walking Stöcke können bei den Partnern REHA aktiv (Bahnhofstr. 50, Tel.: 05625 921767, www.reha-aktiv-gonsior.de) und Praxis Vital (Untere Straße 2, Tel.: 05625 922969, www.praxis-vital-sprenger.de) ausgeliehen werden.

Höhenprofile

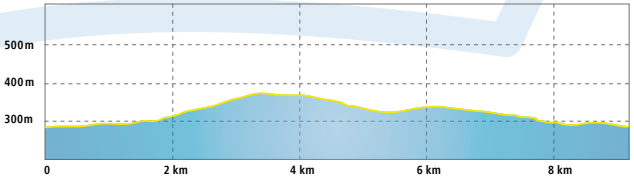
Route 1



Route 2



Route 3



Öffnungszeiten & Kontakt

Öffnungszeiten Tourist-Info:
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Information
Tourist-Info Naumburg
Marktplatz 2
34311 Naumburg
Telefon: 05625 7909-63 und -64
E-Mail: info@naumburg.eu

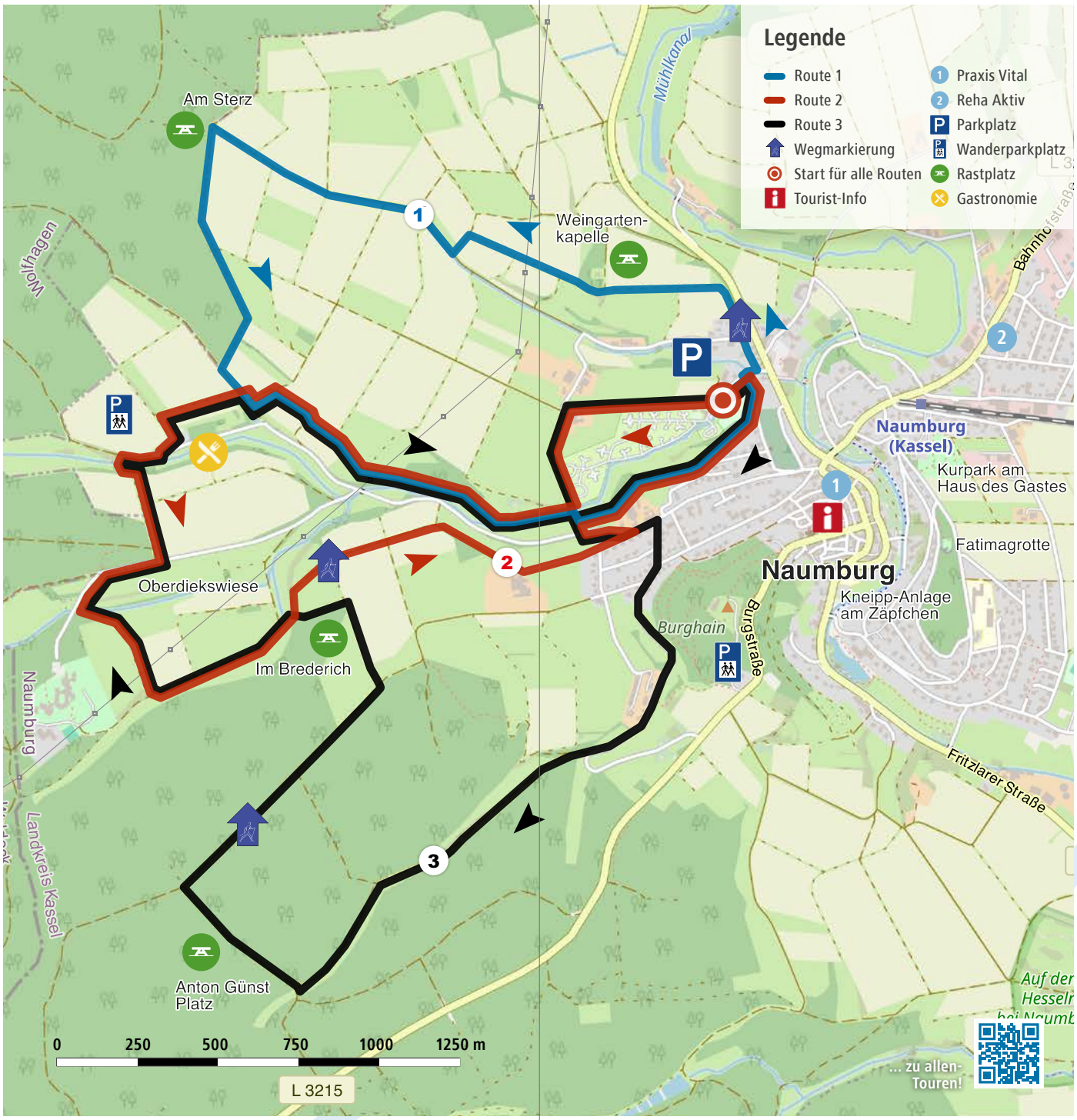
Impressum

Herausgeber:
Magistrat der Stadt Naumburg
Burgstraße 15
34311 Naumburg
Deutschland

Redaktion: Claudia Thöne
Gestaltung: Designbüro 2 HEKTAR LAND
Kartenmaterial: OpenStreetMap
Fotos: Stadt Naumburg, Claudia Thöne, iStock Photo (xy)
Stand: Dezember 2023

Naumburg bewegt!

Fit und Gesund bleiben mit Nordic-Walking – drei Touren für Anfänger und Fortgeschrittene



Die Nordic – Walking Touren

Route 1: Schwierigkeitsgrad: mittel
Länge: 5,2 km, Steigung / Gefälle: ca. 100 m

Nach einem ersten Anstieg wird die Weingartenkapelle erreicht. Hier können Dehnübungen und meditative Übungen in die Runde eingebaut werden. Hinter der Weingartenkapelle befindet sich ein Kreuzweg mit 7 Tafeln, den sog. Fußfällen. Ein herrlicher Blick auf die Altstadt und Richtung Kassel weitet Herz und Brustkorb. Durchs Feld und vorbei an Obstbeständen führt der Weg zum sog. Sterz, einem Rastplatz am Waldrand mit Waldsofa und herrlicher Aussicht. Das kleine Bachtal des Rehmbaches begleitet Richtung Naumburg, vorbei an Ziegen, Obstbäumen und zurück zum Freibad, der Ausgangsstation.

Route 2: Schwierigkeitsgrad: leicht
Länge: 6,4 km, Steigung / Gefälle: ca. 90 m

Durch das Rehmbachtal führt der Weg Hinaus in die Feldflur, vorbei an Hasenacker und Brederich und zurück in den Ort. Pferde und Ziegen begleiten den ersten Teil des Weges. Nach entspannenden Dehnübungen im Brederich führt der Weg zum Ausgangspunkt über ein Tal mit weiten Blicken in den Ort.

Route 3: Schwierigkeitsgrad: schwer
Länge: 9,2 km, Steigung / Gefälle: ca. 139 m

Eine herrliche Tour durch ein kleines Bachtal mit Ziegenbeweidung, vorbei an der Oberdieck-Wiese mit seltenen Apfelsorten und Informationsschildern hin Brederich, ein Rastplatz mit Waldsofa für erste Entspannungsübungen. Es folgt eine Abschnitt mit viel Wald, der im Sommer Kühlung verspricht. Auch hier kann am Anton Günstplatz gerastet werden. Durch ein Waldwiesental führt der Weg auf Naumbrg zu, stets den Burgberg im Blick. Ein Apfelpfad führt zurück zum Freibad.