

Nordic Walking am Wochenende

Ein Angebot für Einsteiger und Fortgeschrittene

In zwei Tagen werden unsere professionellen Nordic Walking Instructorinnen Ihnen zeigen, wie Sie entweder diesen Sport erlernen oder – wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben – wie Sie Ihre Technik verbessern.

Leistungen:

- 10 Std. Theorie und Praxis rund um's Nordic Walking
- NW-Stöcke und Pulsmesser für das ganze Wochenende
- 1 ÜF im Doppelzimmer mit DU/WC
- 1 Kaffee und 1 Stück Kuchen
- 1 Fitness-Menü

Preis pro Person: 169,- €

Warum nicht mal mit der Abteilung, dem Kegelclub oder dem Verein eine Tour nach Reken planen?

Nordic Walking – Urlaub für alle!

Unsere Nordic Walking Instructorinnen geben Ihnen in 5 Stunden einen umfassenden Einblick in Theorie und vor allem Praxis dieser attraktiven Sportart.

Stöcke und Pulsmesser stellen wir Ihnen für den Kurs zur Verfügung.

Preis pro Person: 49,- €

Dieses sind nur zwei von vielen Möglichkeiten der Programmgestaltung rund um's Nordic Walking. Gern stellen wir Ihnen ein Programm nach Ihren Wünschen zusammen.

Nordic Walking für Schulklassen

Als Gäste der Jugendherberge können Sie in Kooperation mit den NW-Trainerinnen ein „Night Walking Event“ für Schulklassen und andere Kindergruppen buchen. Hier kommt neben der sinnvollen Bewegung auch Spaß auf. Nordic Walking Kinderstöcke und Stirnlampen sind zur Ausleihe erhältlich. Darüber hinaus ist ein Kochkurs unter Anleitung einer Ernährungsberaterin in der Küche der Overbergschule buchbar.



Wichtig!
Zu Beginn sollte immer eine Aufwärmphase des Herz-Kreislauf-Systems stehen. Und am Ende bitte das Stretching nicht vergessen!



Groß Reken G1* 10,8 km
Groß Reken G2* 4,8 km
Groß Reken G3 6,8 km

Maria Veen M1* 6,6 km
Maria Veen M2 4,3 km
Maria Veen M3 6,7 km

Bahnhof Reken B1* 9,1 km
Bahnhof Reken B2 5,7 km
Bahnhof Reken B3 5,7 km

Klein Reken K1* 7,1 km
Klein Reken K2 4,1 km
Klein Reken K3 8,7 km

Hülsten H1* 5,9 km
Hülsten H2 10,0 km
Hülsten H3 4,8 km

* Beschilderung



Der Nordic Walking Park Reken wurde erstellt mit freundlicher Unterstützung der



VR-Bank
Westmünsterland eG
Niederlassung Rekener Volksbank

BERATUNG
KONZEPTION
VISUALISIERUNG
PRODUKTION



PAUS MEDIEN GmbH
Industriestraße 23
48653 Coesfeld-Lette
ISDN 025 46/94980

Tel. 025 46/9311-0
Fax 025 46/9311-23
info@pasmusmedien.de
www.pasmusmedien.de



PAUS MEDIEN
KOMMUNIKATION & DESIGN

Verkehrsamt Reken

Rathaus · Kirchstraße 14 · 48734 Reken
Tel. 0 28 64/9 44-035 · Fax 0 28 64/9 44-299

<http://www.reken.de>
e-mail: info@reken.de

Impressum

Herausgeber: Gemeinde Reken, Kirchstraße 14, 48734 Reken,
Tel. 0 28 64/9 44-01

Fotos: Exel GmbH, Albert Paus, Wildpark Frankenhof

Gesamterstellung: www.PAUSMEDIEN.de · Coesfeld-Lette

Für unsere Leistungen gelten allgemeine Vermittlungs- und Reisebedingungen, die im Bürgerinformationsbüro zur Mitnahme ausliegen, im Internet unter www.reken.de abrufbar sind, auf Wunsch übersandt werden und den Buchungsunterlagen beigelegt sind.

Gemeinde
Reken
Da walk ich gern!



**Routen
Training
Pauschalangebote**



Suchen Sie eine aktive Freizeitgestaltung in einer attraktiven Natur- und Kulturlandschaft oder wollen Sie einfach nur Fitness wiedererlangen, Stress abbauen und sich erholen? Vielleicht wollen Sie Ihr Gewicht reduzieren oder das Risiko von Diabetes und Herz-Kreislauf-Krankheiten senken? Soll dies auch noch zu jeder Jahreszeit möglich sein – in einer Gruppe oder auch allein? Dazu in freier Natur und abwechslungsreichem Gelände?

Dann ist Nordic Walking genau das Richtige für Sie.

Nordic Walking

Nordic Walking hat sich mittlerweile als eine Ganzkörpersportart etabliert, die von Sportlern, Medizinern und Ernährungswissenschaftlern empfohlen wird. Nordic Walking ist ein „Rund-um-Körper-Training“ in der freien Natur. Bei zügigem Schritt und wechselnder Armbewegung werden Stöcke eingesetzt, die stabilisierend und in schwierigerem Gelände stützend wirken.

Beim Nordic Walking kann jeder in „seinem Tempo“ und mit „seiner Kraft“ laufen und dabei noch die Natur genießen. So gelangt man anfänglich zu einer gleichmäßigen und harmonischen Bewegung von Armen und Beinen und verschafft sich mehr Kondition. Fortgeschrittene steigern den Trainingseffekt durch intensivere Technik und kraftvollere Bewegungen, wobei jeder Muskel gefordert wird.

Als optimales Kreislauftraining fördert Nordic Walking wegen der bis zu 90-prozentigen Muskelbeteiligung den Energieverbrauch und hilft somit bei Gewichtsreduktion. Nordic Walking löst Verspannungen im Schulter- und

Nordic Walking Technik



Nackengebiete, stärkt die Arm-, Schulter-, Brust- und Beinmuskulatur und schon zugleich Gelenke, die Wirbelsäule und den Muskel-Sehnen-Apparat.



Am wirkungsvollsten ist Nordic Walking bei einer Dauer von einer halben Stunde bis zu zwei Stunden in leicht hügeligem Gelände. Abwechslungsreiches Gelände variiert die Belastung und ist darüber hinaus interessant. Einsteiger sollten zunächst in flachem oder leicht ansteigendem Gelände beginnen. Für Fortgeschrittene kann die Belastung entsprechend Streckenlänge und Höhenprofil variieren.

Nordic Walking Park Reken

2007 entstand als Gemeinschaftsprojekt der Kommunen Dülmen, Haltern am See, Heiden und Reken der Nordic Walking Park Hohe Mark. Als Ergänzung zu den örtlichen Routen verbindet diese überörtliche Nordic Walking Route die vier Orte.



Die Verbindungswege des Nordic Walking Parks Hohe Mark sind in der Örtlichkeit beschildert.

Der staatlich anerkannte Erholungsort Reken bietet als eine der ersten Gemeinden im Münsterland einen professionell gestalteten Nordic Walking Park für Erholungssuchende, Sportler

und Touristen. Über etwa 100 Kilometer Länge erstrecken sich 15 zum Teil vernetzte Touren, die sich auf die fünf Ortsteile Groß Reken, Bahnhof Reken, Klein Reken, Maria Veen und Hülsten verteilen.

Sechs Strecken mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad

● = leicht ● = mittel ● = schwer

sind in der Örtlichkeit ausgeschildert. Weitere 9 Strecken sind dieser Broschüre zu entnehmen. Sie sind ebenfalls nach Schwierigkeitsgrad, Streckenlänge und Höhenprofil klassifiziert. Alle Strecken sind ganzjährig begehbar und bieten dem Sportler sowie Senioren aber auch Familien mit Kindern hervorragende Möglichkeiten des Nordic Walkens. Die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade der Strecken lassen aber jeden Nordic Walker seine ganz individuelle Strecke finden.



Der besondere Reiz Rekens inmitten der münsterländischen Parklandschaft, die durch Wälder, Wiesen-, Heide- und Mooregebiete, Bäche und landestypische Bauernhäuser gekennzeichnet ist, zeigt sich in der Topographie. Die „Rekener Schweiz“ erlaubt von ihrer höchsten Erhebung, dem Melchenberg, einen Ausblick bis hin zum nördlichen Ruhrgebiet oder in die Baumbergeregion. Neben den Schönheiten der Natur bietet die Streckenführung auch kulturelle Sehenswürdigkeiten, wie z. B. das Heimatmuseum „Alte Windmühle“ und die Waldkapelle. Natürlich stehen die Strecken auch Joggen, Wandern und Spaziergängern zur Verfügung.



Ihre TrainerInnen

Egal, ob präventive, sportliche oder reine Erholungsaspekte im Vordergrund stehen, eine Anleitung zum optimalen Nordic Walking erhalten Sie bei örtlichen professionellen TrainerInnen, die vom Deutschen Nordic Walking Verband (DNV) und der Nordic Walking Union (NWU) qualifizierte „Nordic Walking Instructoren“ sind. Auch eine individuelle, sportlich-medizinische Betreuung ist möglich.

Am 1. Sonntag im Mai sind bei Volkslauf in Klein Reken auch Nordic Walker willkommen. Der Erlebnistag Wandern am 3. Sonntag im Oktober bezieht die Nordic Walker ebenfalls mit ein. Neben festen Veranstaltungsterminen bieten einige Sportvereine Lauftreffs für Nordic Walker an. Informationen erfragen Sie bitte beim Sportamt der Gemeinde Reken unter Tel. 0 28 64/9 44-083.

Für Ihr Programm rund um's Nordic Walken steht Ihnen das Verkehrsamt Reken gern mit Ideen zur Verfügung oder Sie sehen unter www.reken.de nach. Hier gibt es alles von Veranstaltungen im RekenForum bis zu Terminen der Schützenfeste in allen Ortsteilen. Oder wollen Sie lieber bei einer Radtour die Ruhe genießen?

Mit dem attraktiven Freizeitpark Frankenhof kommen auch die Kleinsten nicht zu kurz. Dies gilt auch für umfassende Reitangebote, das Frei- und Hallenbad in Groß Reken sowie Tennisanlage und Fahrradverleih.

Und: Präventionskurse sind von einigen Krankenkassen als förderfähige Gesundheitsvorsorgemaßnahmen anerkannt. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung.



Eine Anfahrtsskizze nach Reken finden Sie im Internet unter www.reken.de.

