



### Herzlich Willkommen in der Stadt Alzey

Eingebettet in das sanfte Hügelland Rheinhausens präsentiert sich die Kreisstadt Alzey als lebens- und liebenswertes Schmuckstück der Region. Wein, Kultur, Kulinarier, Freizeit- und Einkaufspaß sowie stimmungsvolle Feste sind die vielfältigen Angebote unserer Stadt.

Für die Freizeitgestaltung bietet der Nordic-Walking-Park der Stadt Alzey sowohl in Stadtnähe als auch in den Stadtteilen eine große Auswahl an Routen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Die zum Großteil durch die umliegenden Weinberge und Felder führenden und mit zahlreichen Aussichtspunkten versehenen Rundkurse garantieren weite Ausblicke auf die Stadt und ihr Umland. Entlang der einzelnen Routen befinden sich weitere, informative Fußwege mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten (Vogel-Lehrpfad, Weinwanderwege, Mühlenwanderweg, Kulturwanderweg und Kunstwanderweg), die zum Walking und Wandern einladen. Der Alzeyer Trimm-Dich-Pfad am Wartberg mit seinen Übungsstationen ergänzt das sportliche Angebot.

Genießen Sie unser schönes und abwechslungsreiches Alzeyer Land.

#### Tourist-Information Alzey

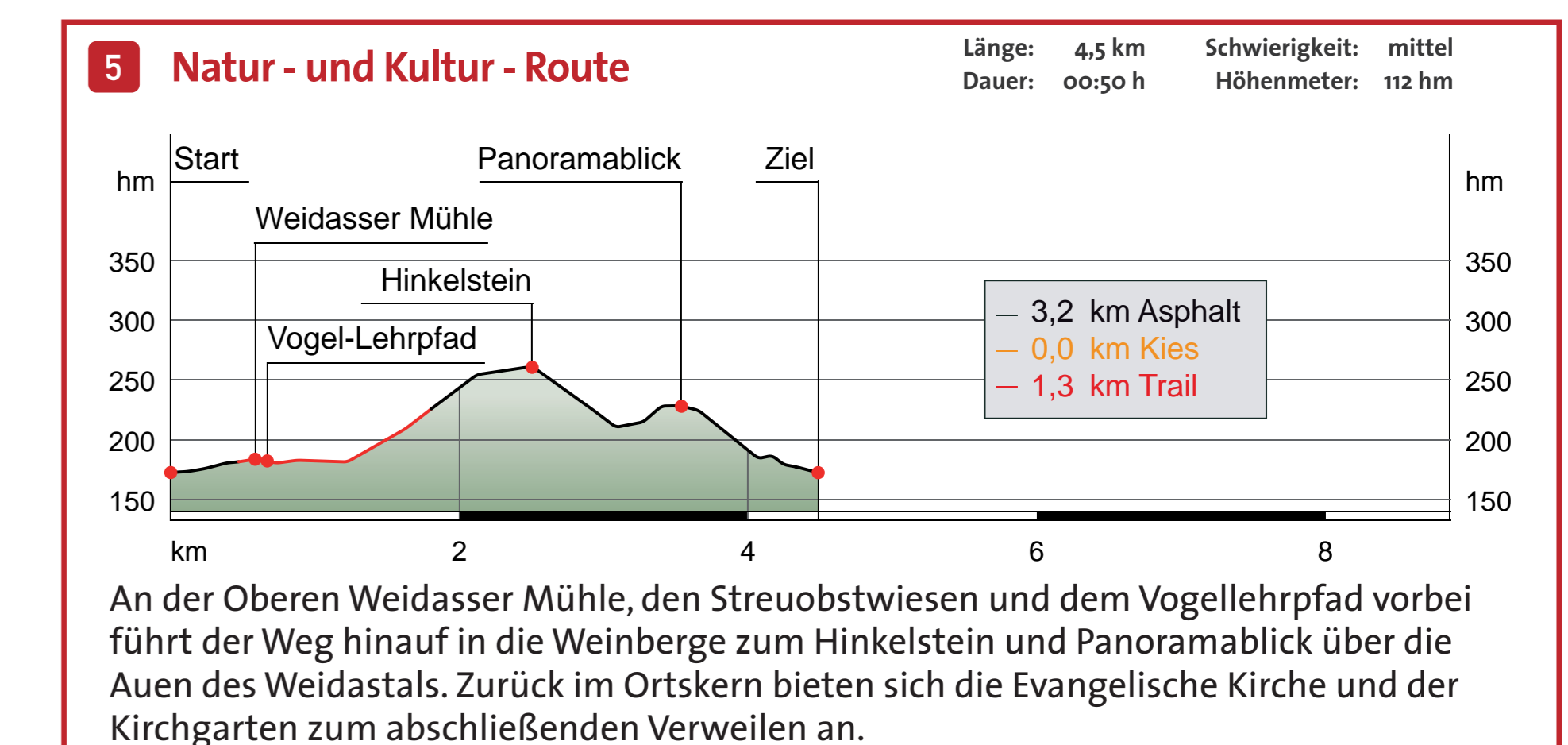
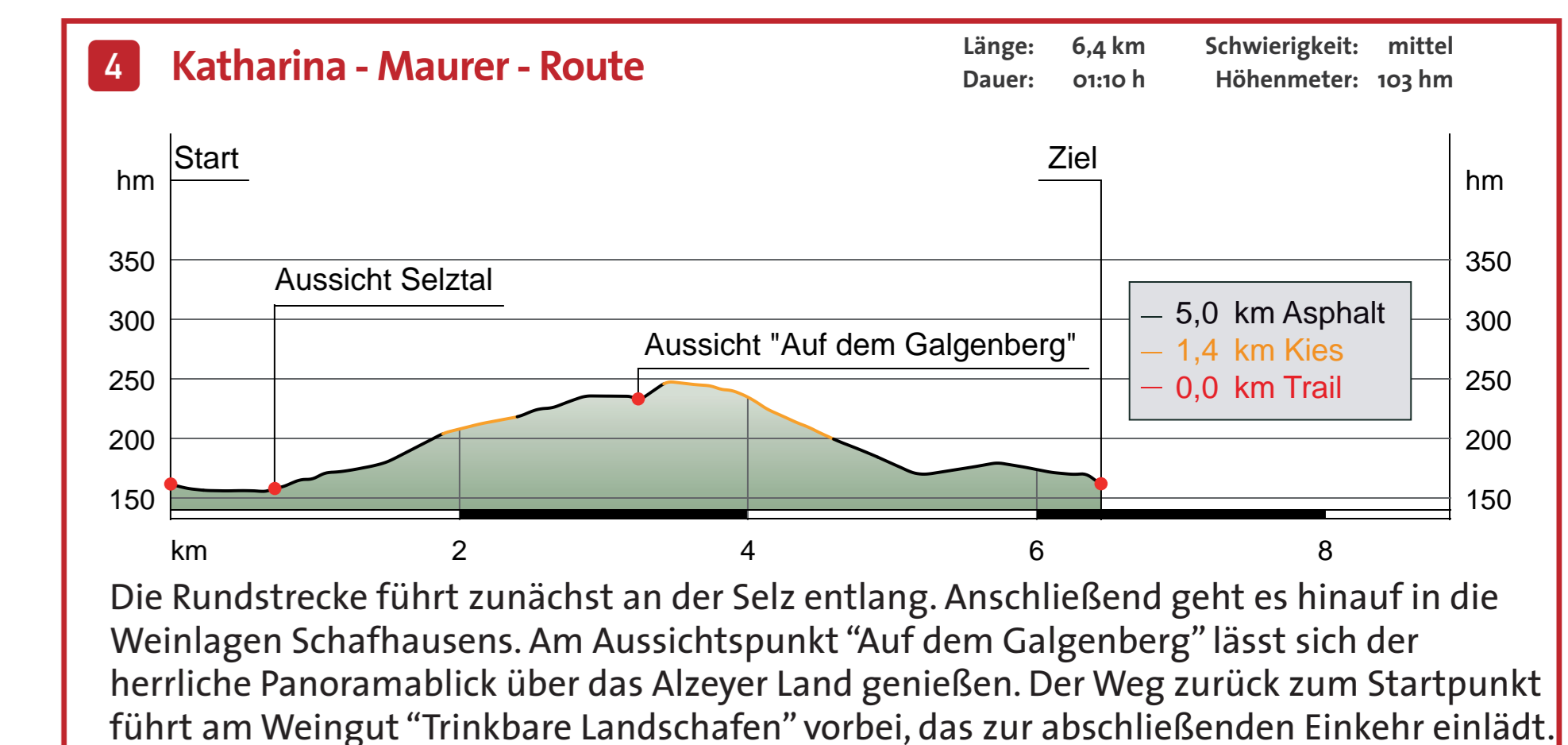
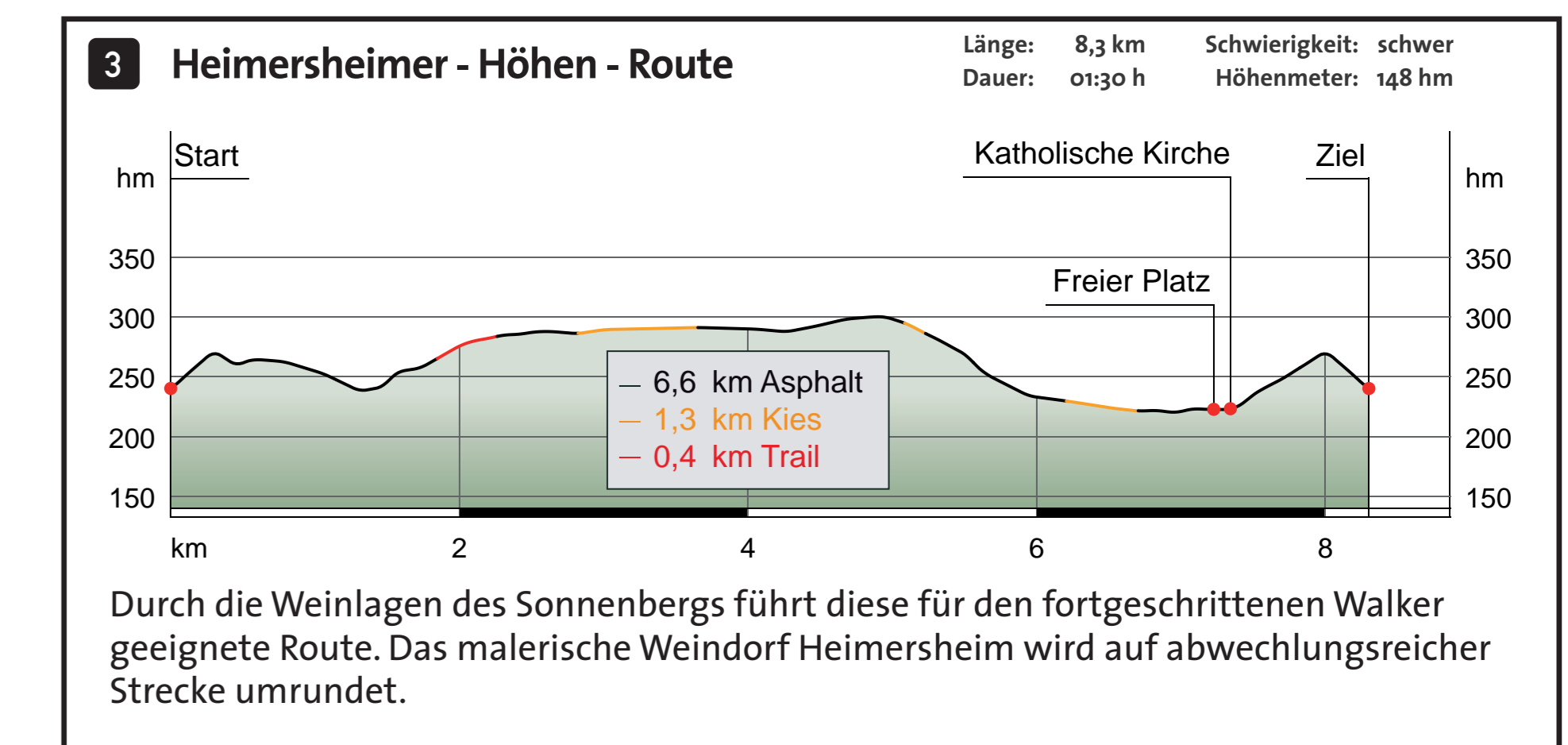
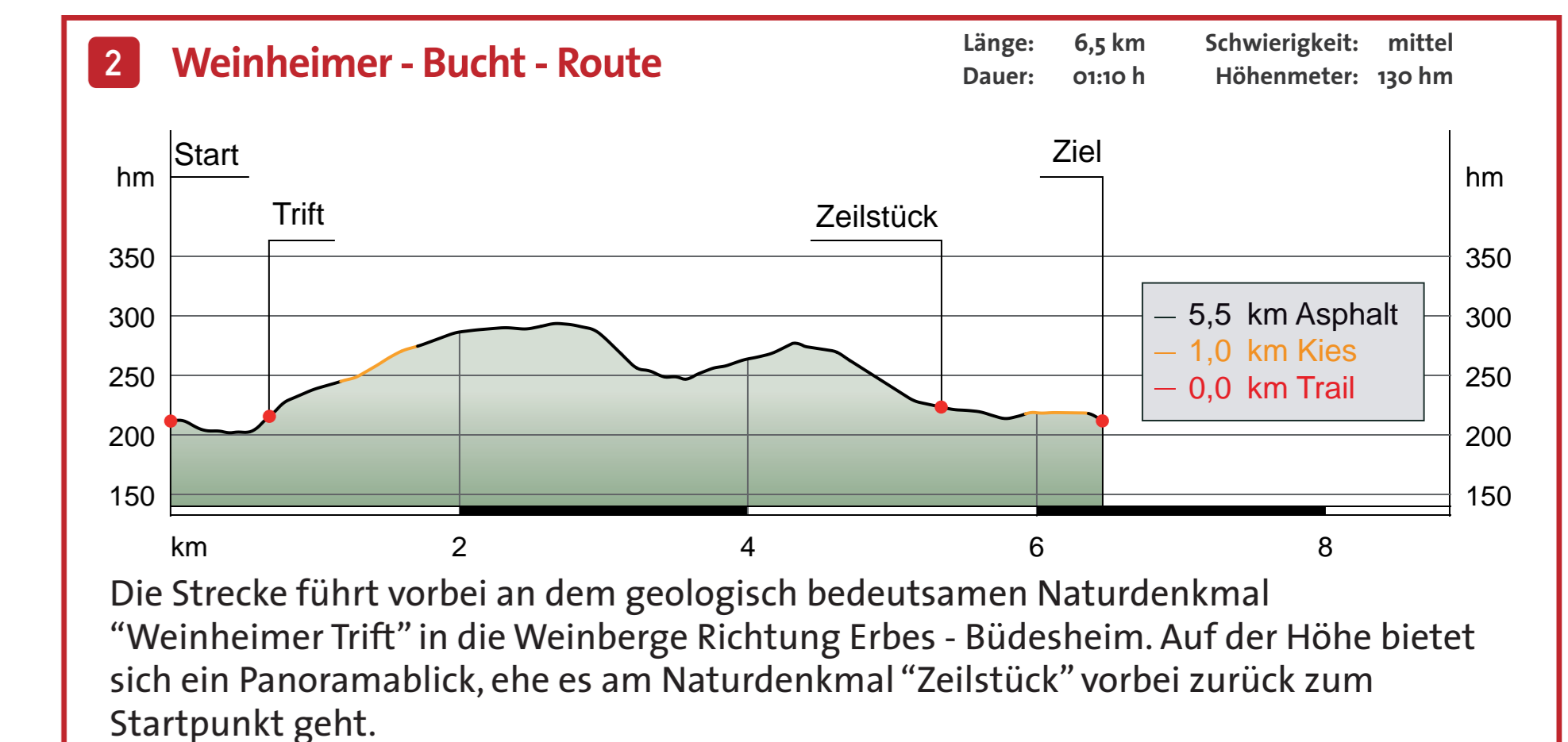
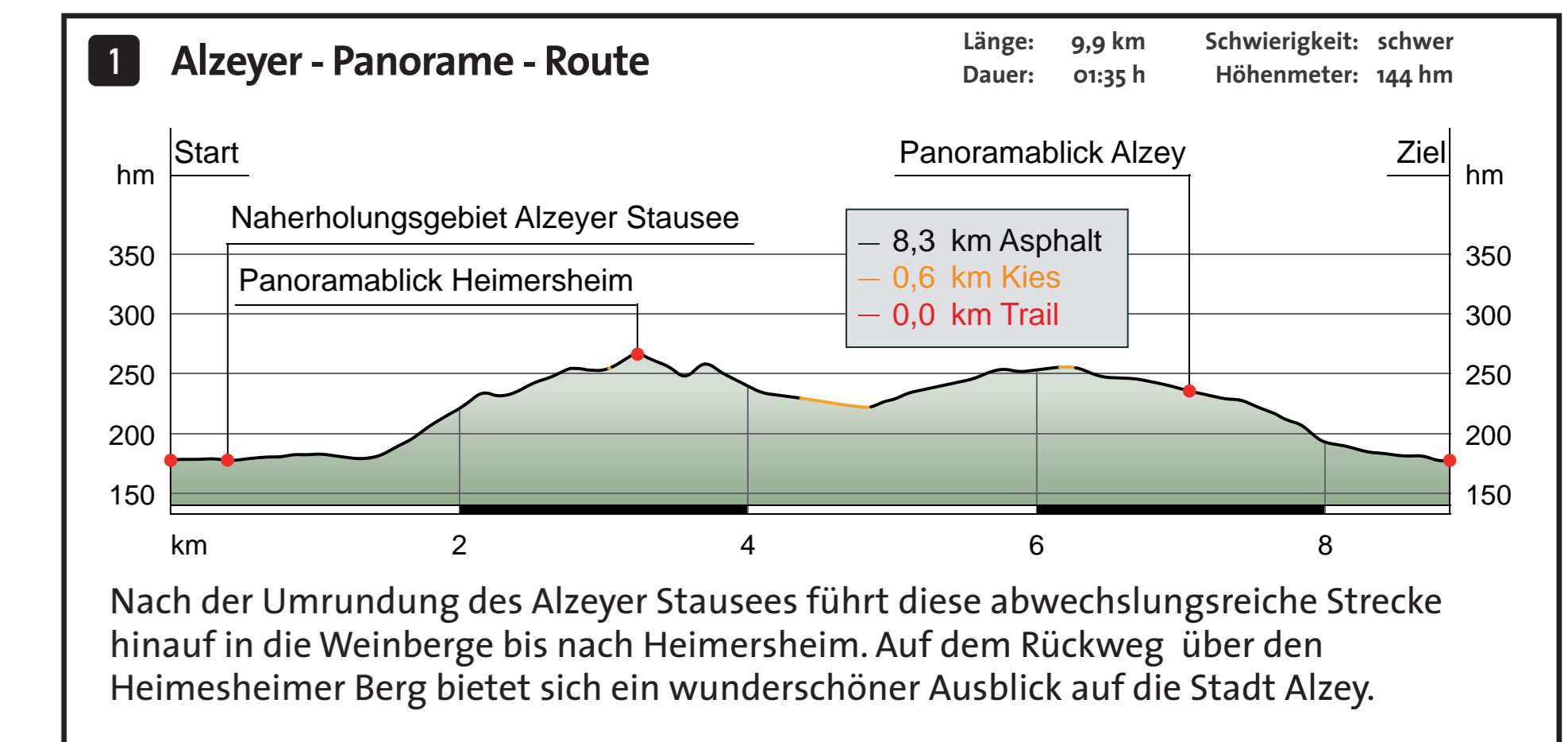
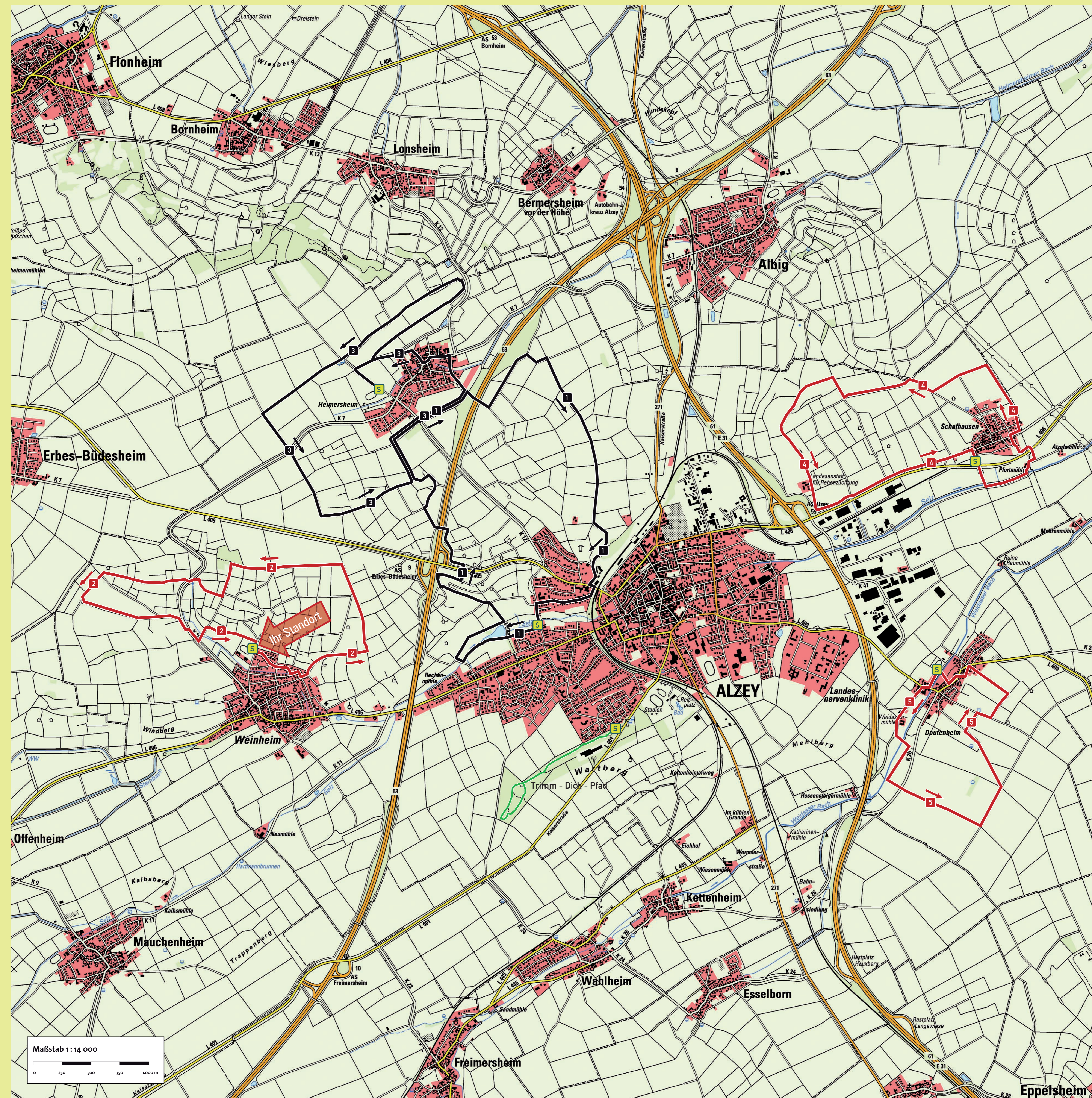
Antonierstraße 41  
55232 Alzey  
Tel.: 06731 - 49 93 64  
Fax.: 06731 - 99 08 85  
e-Mail: touristinfo@alzey.de  
www.alzey.de

#### Rheinhausen-Touristik GmbH

Wilhelm-Leschner-Str. 44  
55218 Ingelheim am Rhein  
Tel.: 06132 - 44 17 0  
Fax.: 06132 - 44 17 44  
e-Mail: info@rheinhausen.info  
www.rheinhausen.info

### Nordic Walking

- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 15 %
- sorgt für eine Muskelbeteiligung von bis zu 90 % (600 Muskeln)
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- trainiert vier motorische Grundeigenschaften: Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit-Koordination
- ökonomisiert die Herzarbeit und die Atemfrequenz
- baut Stress, Anspannung und Ängste ab
- verbessert die Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit
- senkt Risikofaktoren Übergewicht und Blutfettwerte



#### Wegweiser



#### Schwierigkeitsgrad



#### Startpunkte



Geobasisinformationen (DLM/DTM) © Landesamt für Vermessung Geobasisinformationen Rheinland - Pfalz vom 12.02.2007, Az.: 26 722 - 1.401

Planung, Ausführung und Copyright: ALPSTEIN

Energie zum Wohl der Region



#### Lauftechnik

**Oberkörper**  
rotiert bei jedem Schritt gegen das Becken

**Aufrechter Rumpf**  
Oberkörper ist leicht vor das Becken geneigt

**Schulphase**  
Arm gleitet am Becken vorbei, bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

**Stockhaltung**  
Griff sitzt sicher in der Hand, Ellenbogen ist nur leicht gebeugt, Hand ist nicht höher als Bauchnabel, Stockensatz erfolgt in der Mitte der Schrittlänge

**Stocklänge:**  
Körpergröße in cm x 0,7

**Spitzeln**  
Abrollphase über Vorfuß/Fußaußenrand, Abdruck über Großzehe nach vorne

**Standbein**  
Aufsetzen mit der Ferse, Fußspitze wird maximal angezogen

