

## Nordic Walking & Fitness Park Krummhörn - Greetsiel

Weltnaturerbe Wattenmeer



## Herzlichen Dank

Dieses Projekt wird gefördert durch:



Wir investieren Europa in die ländlichen Gebiete mit dem Programm zur Förderung im ländlichen Raum (NiedersachsenBeratung - FÖLW, 2007 bis 2013). Weitere Informationen: www.nf-andersachsen.de

Mit freundlicher Unterstützung von:



IGG – Arbeitsgruppe Interessengemeinschaft zur Erhaltung Greetsiels

Planung und Realisierung:



Impressum

Krummhörn – das ist das Fischer- und Künstlerdorf Greetsiel sowie 18 romantische Warfendörfer an der ostfriesischen Nordseeküste am Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer.

Weitere Informationen unter:

**Touristik GmbH  
Krummhörn – Greetsiel**

Zur Hauener Hooge 15 – 26736 Krummhörn

Telefon: (0 49 26) 91 88-0

E-Mail: info@greetsiel.de

Internet: www.greetsiel.de



## Nordic Fitness Sports™



### Herzlich Willkommen in Greetsiel!

Fühlen Sie sich wohl und genießen Sie 365 Tage im Jahr unseren Nordic Walking & Fitness Park Krummhörn - Greetsiel. Erkunden Sie doch die 6 unterschiedlich langen Wegstrecken und lernen Sie so unsere wunderschöne Landschaft am Weltnaturerbe Wattenmeer kennen.

## Gesundheitsaspekt

### Nordic Walking...

- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30%
- eine Muskelbeteiligung von bis zu 90% (600 Muskeln)
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- trainiert vier motorische Grundeigenschaften
  - Ausdauer
  - Kraft
  - Beweglichkeit
  - Koordination
- Ökonomisierung der Herzarbeit und Atemfrequenz
- Abbau von Stress, Anspannung und Ängsten
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit
- senkt Risikofaktoren, Übergewicht und Blutfettwerte



## Der richtige Puls



Eine stabile Fitness und Kondition erreichen Sie nur durch ein vernünftig aufgebautes Training. Daher ist es wichtig, mit der richtigen Belastungsintensität, d.h. innerhalb Ihrer persönlichen Herzfrequenz, zu trainieren. Sie verbessern gezielt Ihre Fitness durch effizientes Training. Die Herzfrequenz kann mittels Brustgurt und telemetrischer Messung (Pulsuhr) gemessen werden.

Maximale Herzfrequenz (MHF) Frauen = 226 minus Lebensalter  
Maximale Herzfrequenz (MHF) Männer = 220 minus Lebensalter

**Die Unterteilung der Ausdauer aus trainingsmethodischer Sicht bezüglich der Belastungsintensität erfolgt in die Bereiche:**

**50 bis 60% der MHF = Stabilisierung der Gesundheit**  
**60 bis 70% der MHF = Aktivierung des Fettstoffwechsels**  
**70 bis 85% der MHF = Verbesserung der Fitness**

Alter	MHF	stabile Gesundheit 50 bis 60% MHF	aktiver Fettstoffwechsel 60 bis 70% MHF	verbesserte Fitness 70 bis 85% MHF
20	200	100-200	120-140	140-170
25	195	97-117	117-136	136-165
30	190	95-114	114-133	133-161
35	185	92-111	111-129	129-157
40	180	90-108	108-126	126-153
45	175	87-105	105-122	122-148
50	170	85-102	102-119	119-144
55	165	82-99	99-115	115-140
60	160	80-96	96-112	112-136
65	155	77-93	93-108	108-131

## Training

### Aufwärmen

Durch die Aufwärmübungen werden Herz, Kreislauf und Atmung angepasst. Die Muskelaktivität und der Muskelstoffwechsel werden eingestimmt. Der passive Bewegungsapparat (Gelenk) ist nun funktionsbereit.



**Sprunggelenke**  
kreisen Stöcke neben Körper aufsetzen, Fußspitze aufstellen, Sprunggelenk nach links bzw. rechts kreisen.

**Knie kreisen**  
Stöcke neben Körper aufsetzen, Knie sind zusammen und leicht gebeugt, Knie nach links bzw. rechts kreisen.

**Hüftgelenk**  
Stöcke neben Körper aufsetzen, ein Bein locker vor- und zurückschwingen, Rumpf bleibt aufrecht und stabil.



**Skating**  
Einbeinstand, Knie ist dabei leicht gebeugt, Spielbein macht Schlittschuhschritt mit Doppelstockeinsatz.

**Wirbelsäule**  
Stöcke liegen auf den Schultern, leichte Rotation des Rumpfes nach links bzw. nach rechts.

**Schultern**  
Stöcke liegen locker in der Hand, Schultern versetzt nach vorn bzw. nach hinten kreisen.

### Kräftigung

Diese Übungen sollten Sie nur im aufgewärmten Zustand machen, stets langsam und genau trainieren. Wichtig ist eine ruhige und gleichmäßige Atmung.



**Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur**  
Im Stand, beide Knie leicht gebeugt, Stöcke in Verlängerung des Rumpfes über dem Kopf greifen. Rumpf wird bei stabiler Wirbelsäule schräg nach vorne-oben gehalten.

**Ganzkörperstabilisation**  
Im Seitenstütz auf dem Unterarm wird der Körper auf eine Gerade gebracht, das obere Bein wird abgehoben und in der oberen Hand befindet sich der Stock. Der gestreckte Arm zeigt in Verlängerung des Rumpfes nach seitlich-oben.

**Rücken**  
Partner stehen sich gegenüber, Stöcke schulterbreit greifen, Partner 1 zieht die Stöcke nach hinten und Partner 2 gibt Widerstand.



**Armstrecker/Brust- und Bauchmuskulatur**  
Kommando: Beide Partner ziehen Stöcke über Kopf, 2 schulterbreit. Partner 1 zieht Unterarm in Steckung, Partner 2 gibt Widerstand. Langsam zurück, Wiederholung der Übung.

**Rumpfstabilisation**  
Beide Partner stehen sich in Schrittstellung gegenüber, Stöcke werden bei gestreckten Armen über dem Kopf gegriffen. Kommando: Beide Partner ziehen gleichzeitig den rechten bzw. den linken Stock nach hinten oder beide Stöcke gleichzeitig.

**Gesäßmuskulatur und Rücken**  
Stöcke neben dem Körper aufsetzen, Oberkörper ist nach vorn gebeugt, ein Bein wird nach hinten oder oben gestreckt, wobei das Knie oben gebeugt ist. Wichtig: Rumpf bleibt stabil.

## Fitness

- Naturerlebnis
- Stressabbau
- Vitalität
- Erholung
- Leistung
- Wellness
- Gesundheit



Nordic Walking ist ein revolutionäres Bewegungskonzept. Das Ganzkörpertraining trainiert den gesamten Bewegungsapparat extrem schonend.

Nordic Walking wurde 1997 in Finnland als Sommertraining für Athleten aus den Bereichen Langlauf, Biathlon und Nordische Kombination entwickelt. Nordic Walking entwickelte sich in verschiedenen Facetten als Sportart, die zu jeder Jahreszeit ausgeübt werden kann.

### Medizinische Vorteile

In Studien ist bereits heute erwiesen, dass der Kalorienverbrauch bei Nordic Walking bis zu 46 % höher ist, als beim herkömmlichem Gehen mit gleicher Geschwindigkeit. Damit ist Nordic Walking eine ideale Trainingsmethode zur Gewichtsreduktion. Ferner steigert Nordic Walking die Kondition, stärkt das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem. Nordic Walking ist zur Rehabilitation nach Sportverletzungen sowie bei Rücken- und Gelenkbeschwerden ideal geeignet. Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich werden gelöst.



## Fitness

### Koordination

Im Mittelpunkt der Schulung der koordinativen Fähigkeiten steht das Erlernen und Beherrschen neuer bzw. verloren gegangener Bewegungsabläufe.



**Laufen auf der Stelle**  
Große Schrittstellung, wie beim Nordic Walking - Standbein (vorderes): Laufen auf der Ferse – Spielbein (hinteres): Laufen auf dem Vorderfuß, ist das Standbein rechts, so ist der linke Arm vorne und der rechte Arm hinten.

**Stöcke kreuzen**  
Partner stehen sich gegenüber und Stöcke schulterbreit greifen. Auf Kommando "rechts bzw. links" heben beide Partner den entsprechenden Arm über Kopf, so, dass sich die Stöcke in der Mitte kreuzen.

**Stöcke werfen**  
Partner stehen sich gegenüber, Abstand mind. eine Stocklänge, jeder Partner hält jeweils rechts bzw. links einen Stock, auf Kommando werden die Stöcke dem Partner zugeworfen.



**Einbeinstand in Abfahrtschocke**  
Auf Kommando wird die Ferse bzw. der Vorderfuß mehr belastet. Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem die Übung mit geschlossenen Augen ausgeführt wird.

**Stock balancieren**  
einen Stock auf der Handinnenfläche balancieren. Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem die Übung im Einbeinstand ausgeführt wird.

**Entgang**  
Mehrere Partner (mind. zwei) laufen synchron hintereinander, anfangs greift man Stöcke vom Vordermann, später läuft jeder mit Stockeinsatz und orientiert sich am Vordermann.

## Nordic Walking

## Nordic Walking

### Zielgruppe

Diese Sportart ist nicht nur für Aktiv- und Leistungssportler bestens geeignet, sondern vor allem auch für Sportneu- und Wiedereinsteiger.

- Personen mit Gelenk- und Rückenproblemen
- Geeigneter Sporteinstieg, auch für Übergewichtige Menschen
- Personen mit Herz- und Kreislaufschwäche

### Lauftechnik

Generell gilt: Großer Schritt bei niedriger Frequenz

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

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

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

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



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

**Spielbein**  
Abrollphase über Vorderfuß/ Fußaußenrand, Abdruck über Großzehe nach vorne

### Abwärmen

Durch die Abwärmübungen wird der Abtransport von Stoffwechselprodukten (Laktat) gefördert, sowie die Muskelkaterbildung vermieden. Die Beweglichkeit wird verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.



**Oberschenkelvorderseite**  
im Stand, rechte Hand umgreift linkes Fußgelenk (bzw. umgekehrt). Bei stabilem Rumpf wird die Ferse zum Gesäß gezogen, Becken dabei nach vorne schieben.

**Tiefe Hüftbeuger**  
Stöcke neben Körper aufsetzen, im Kniestand auf einem Bein wird der vordere Fuß mit der ganzen Fußsohle und dem ganzen Gewicht aufgesetzt. Die Hüfte des anderen Beines wird gestreckt.

**Oberschenkelrückseite**  
Stöcke neben Körper aufsetzen, Schrittstellung, wobei das hintere Bein gebeugt ist und das vordere Bein im Kniegelenk gestreckt, bei gleichzeitigem Hochziehen der Fußspitze.



**Tiefe Hüftrotatoren**  
Stöcke neben Körper aufsetzen, ein Bein über das andere legen und langsam absetzen, dabei Gesäß nach hinten schieben und Rumpf stabil halten.

**Brustmuskulatur**  
Stöcke über dem Kopf greifen, bei gestreckten Ellenbogen, Arme langsam nach hinten-oben führen und halten.

**Oberarmstrecker**  
rechte Hand greift hinter dem Rücken die Stöcke unterhalb des Griffes, die andere Hand zieht die Stöcke nach hinten-unten.

## Erläuterungen

Insgesamt stehen Ihnen in unserem Park 6 Strecken mit einer Gesamtlänge von über 50 Kilometern zur Verfügung. Verschiedene Strecken können abgekürzt oder durch Kombination mit einer anderen Strecke beliebig erweitert werden. Die Routen sind in drei Kategorien eingeteilt und durchgehend beschildert.

### Streckenwahl

- **leicht**  
Leichte Strecken in meist ebenem Gelände auf gutem Untergrund.
- **mittel**  
Mittlere Strecken mit verschiedenen Streckenlängen ab 5 km. Sie sollten für diese Strecken bereits etwas trainiert sein.
- **schwer**  
Schwere Strecken mit teilweise schwierigem Untergrund. Sie sollten bereits lauerfahren und gut trainiert sein, wenn Sie diese Strecken wählen.

## Die Strecken

<b>Strecke 1</b>	Nordsee Klima Pfad	Länge: 4,9 km
<b>Strecke 2</b>	Fischerdorf Pfad	Länge: 5,0 km
<b>Strecke 3</b>	Ferien-Kunst-und Kulturlandschaft Pfad	Länge: 6,6 km
<b>Strecke 4</b>	Warfendorf Pfad	Länge: 7,9 km
<b>Strecke 5</b>	Pilsmer Leuchtturm Pfad	Länge: 10,4 km
<b>Strecke 6</b>	Weltnaturerbe Wattenmeer Pfad	Länge: 16,3 km

### Beschilderung

Die Farbe des Kreises markiert den Schwierigkeitsgrad. Die Nummer im Kreis zeigt den richtigen Weg der gewählten Strecke



### Start

**A** Die Strecken beginnen und enden alle an der Oase Greetsiel

## Schafbewirtschaftung

Unsere Schafe leisten durch Biss und Tritt wertvolle Dienste im Rahmen der Deichbewirtschaftung und Landschaftspflege. Bei uns grasen die Tiere auf dem Deichdamm, verfestigen somit die Deichoberfläche und sorgen so für die notwendige Stabilität des Damms. Sie sind somit wahre Landschaftspfleger auf vier Beinen und eine Augenweide noch dazu.

**S** In diesem Bereich kann es zu zeitweisen Verunreinigungen der Wege durch Schafe kommen.  
.... Stellenweise unebener Untergrund



**KVplan** Die Karte ist ein Ausschnitt aus dem KVplan Krummhörn

**Bildnachweis:**  
vitconcept, nature it, Exel Sport Oy, Leki, Rainer Polle, Ludger Kalkhoff

