

### Nordic-Walking in der Gemeinde Münchhausen

Die Großgemeinde Münchhausen liegt am westlichen Rand des Burgwalds im Wetschaftstal am Fuß des Christenberges.

Die Umgebung lädt zum Spazieren gehen, Rad fahren und Wandern ein.

Wir versprechen Ihnen Erholung und einzigartige Naturerlebnisse auf Wanderungen in und um den Burgwald. Zahlreiche markierte Wanderwege führen sowohl durch Tallandschaften mit Feldern, Wiesen und Bächen, als auch durch Wald und bergiges Gebiet.

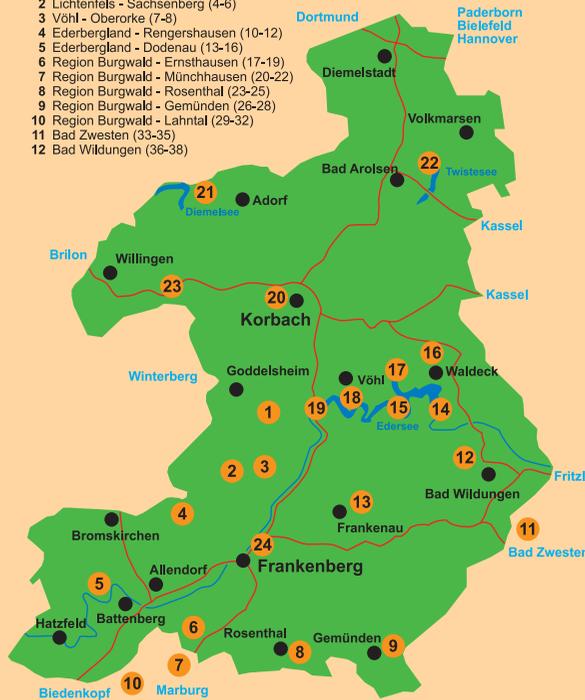
Ein beliebtes Ausflugsziel ist der Christenberg, auf dem man die Martinskirche und Ausstellungen im alten Küsterhaus besichtigen kann.



**Info:** Burgwald-Touristservice  
 Wolkendorfer Straße 6, 35099 Burgwald-Bottendorf  
 Telefon (0 64 51) 71 38 06, Fax (0 64 51) 5 12 66 18  
[www.burgwald-touristservice.de](http://www.burgwald-touristservice.de)

#### Unsere Parks

- 1 Lichtenfels - Fürstenberg (Strecken 1-3)
- 2 Lichtenfels - Sachsenberg (4-6)
- 3 Vöhl - Oberlorke (7-8)
- 4 Ederbergland - Rengershausen (10-12)
- 5 Ederbergland - Dodenau (13-16)
- 6 Region Burgwald - Ermsthausen (17-19)
- 7 Region Burgwald - Münchhausen (20-22)
- 8 Region Burgwald - Rosenthal (23-25)
- 9 Region Burgwald - Gemünden (26-28)
- 10 Region Burgwald - Lahnthal (29-32)
- 11 Bad Zwesten (33-35)
- 12 Bad Wildungen (36-38)



- 13 Frankenu (39-41)
- 14 Edersee - Hemfurth (42-44)
- 15 Edersee - Scheid (45-47)
- 16 Edersee - Waldeck (48-50)
- 17 Edersee - Nieder-Werbe (51-53)
- 18 Vöhl - Asel (54-56)
- 19 Vöhl - Herzhausen (57-63)
- 20 Korbach (64-66)
- 21 Diemelsee - Heringhausen (67-69)
- 22 Bad Arolsen - Twistese (70-72)
- 23 Willingen-Usseln (73-75)
- 24 Frankenberg (76-78)

### Nordic Walking – die optimale Sportart!

Nicht jede Sportart, die im Trend liegt, ist auch für jedermann zu empfehlen. Nordic Walking dagegen ist für alle Altersgruppen geeignet, die sich gern in der freien Natur bewegen. Es ist ein ganzkörperorientiertes Ausdauertraining, das die Muskeln und Knochen kräftigt, die Gelenke schont und viele weitere positive Gesundheitseffekte mit sich bringt. Es eignet sich daher auch bestens zur Vorbeugung von Osteoporose und Typ-2-Diabetes.

## Münchhausen



Herzlich willkommen  
 und viel Spaß  
 in unserem  
 nordic-walking-paradies  
 Waldecker Land



# Nordic-Walking-Park Münchhausen

Wenn Sie Natur neu und intensiv erleben möchten und noch dazu entspannt und locker, dann versuchen Sie sich an unserem Nordic-Walking-Programm auf den neuen Walking-Wegen durch den Burgwald der Gemeinde Münchhausen. Der ausgewiesene Weg ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Es ist eine von fünf Strecken im Burgwald die als Nordic-Walking-Weg ausgewiesen wurde. Der Burgwald ist mit seinen rd. 220 km<sup>2</sup> eines der größten geschlossenen Waldgebiete in der Bundesrepublik Deutschland und dadurch ein Mekka für den Tier- und Naturfreund.



## Diese Schilder

finden Sie an unseren Nordic-Walking-Strecken. Der grüne Pfeil zeigt die Richtung an, die Zahlen die Wegnummern, die Farbe zeigt den Schwierigkeitsgrad:  
**blau:** leicht  
**rot:** mittel  
**schwarz:** schwer  
 Wenn mehrere Strecken zusammenlaufen, sind mehrere Zahlen auf dem Schild.



## Diese Starttafel

markiert den Anfang der Nordic-Walking-Strecken. Sie enthält eine Übersicht und einige Erklärungen und Aufwärmübungen. Diese sollten Sie unbedingt vor Beginn des Trainings machen.

## LEISTUNGSPROGRAMM

**SCHNUPPERSTUNDE:** ca. 90 min.  
**GRUND-INTENSIVKURS:** 3 Einheiten, Dauer je nach Gruppe und Leistungsvermögen, sonst wie Grundkurs, 2. und 3. Einheit Videoanalysen

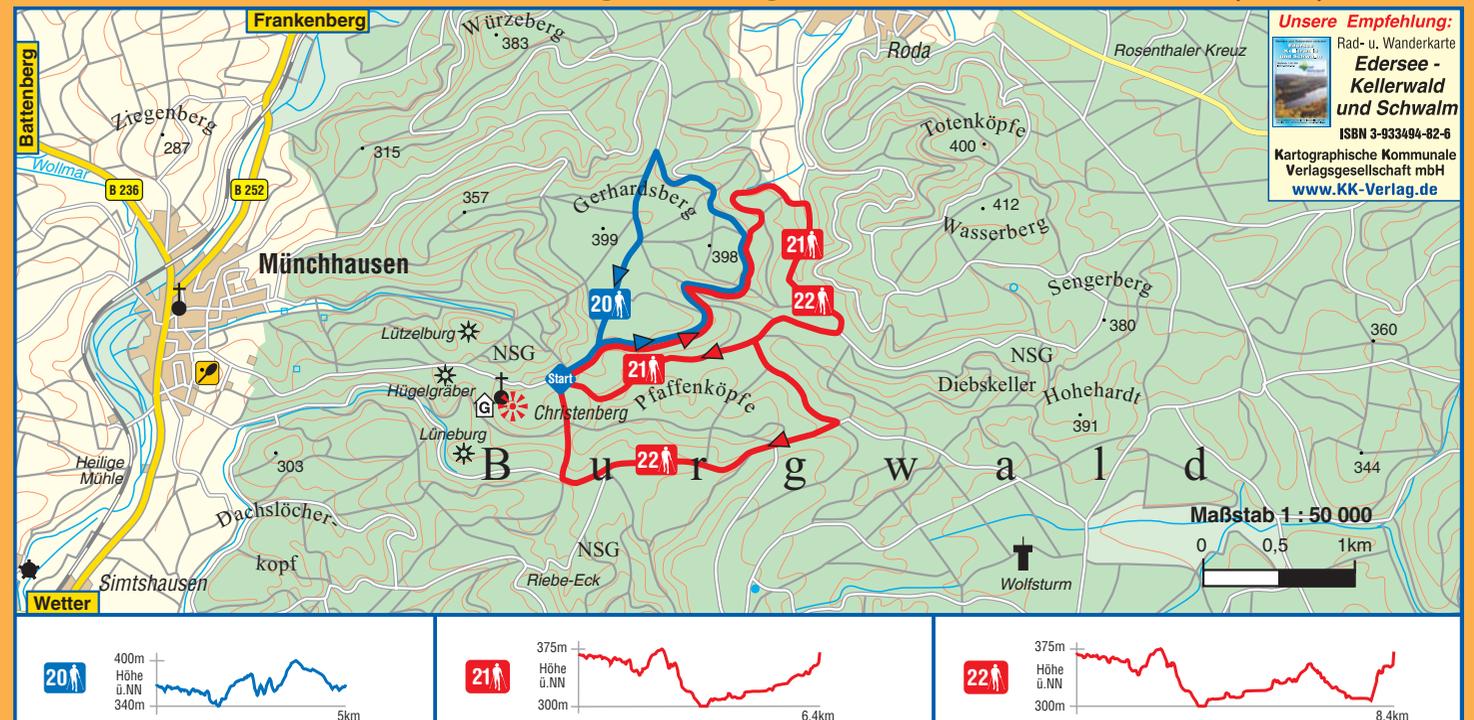
**GRUNDKURS:** 8 Einheiten 60 bis 90 Min. Jede 3. Einheit: Videoanalyse; Technikverbesserung, Warm up, Cool down, Stretching, Entspannung, verschiedene Walking Techniken, Erlebnistouren, Abschlusstest, Urkunden

### PRIVATUNTERRICHT:

Einzel oder Minigruppe nach Absprache.  
**Bei allen Kursen sind Leihstöcke inclusive!!!**

### Kontakt:

**nordic-walking-paradies GbR**  
**Hans-Joachim Busch, Tel. (01 72) 5 25 90 01**  
**Matthias Schäfer, Tel. (0 56 31) 95 44 95**



**Unsere Empfehlung:**  
 Rad- u. Wanderkarte  
**Edersee - Kellerwald und Schwalm**  
 ISBN 3-933494-82-6  
 Kartographische Kommunale Verlagsgesellschaft mbH  
[www.KK-Verlag.de](http://www.KK-Verlag.de)



Die meisten Nordic-Walking-Strecken sind naturbelassene Wege. Benutzung auf eigene Gefahr! Bitte die Wege im Wald nur während der Tageszeit (1 Stunde nach Sonnenaufgang bis max. 1 Stunde vor Sonnenuntergang) benutzen.