



## Naturpark Neckartal-Odenwald

Der Naturpark Neckartal-Odenwald ist ein Gemeinschaftsprojekt von zwei Landkreisen und einem Stadtkreis sowie von 53 Städten und Gemeinden der Region.

Er unterstützt die nachhaltige Nutzung, die naturverträgliche Entwicklung und die Erhaltung unserer einzigartigen Landschaft.

Die Nordic-Walking-Strecken werden im Naturpark nach einem einheitlichen System ausgewiesen. Dabei werden die Interessen von Naturschutz, Land- und Forstwirtschaft ausgewogen berücksichtigt.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

### Naturpark Neckartal-Odenwald

Kellereistraße 36, 69412 Eberbach

Tel.: 06271 / 72985, Fax: 06271 / 942274

E-Mail: info@naturpark-neckartal-odenwald.de

Internet: www.naturpark-neckartal-odenwald.de

Dieses Projekt wurde gefördert durch den Naturpark Neckartal-Odenwald mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg, der Lotterie Glücksspirale und der Europäischen Union.



## Wir danken unseren Partnern für die Unterstützung



Reha-Zentrum Neckar-Odenwald  
Eberbach



RHEIN-NECKAR-KREIS

## Kleiner Odenwald

Herzlich willkommen im DSV nordic aktiv Walking Zentrum „Kleiner Odenwald“, einem Gemeinschaftsprojekt der Stadt Eberbach, der Gemeinden Neunkirchen, Schönbrunn und des Naturparks. Der Kleine Odenwald ist eine hügelige Übergandslandschaft zwischen dem Kraichgau im Süden und dem hohen Odenwald nördlich des Neckars. Naturnahe Wälder, liebliche Dörfer und herrliche Ausblicke in den Kraichgau und ins malerische Neckartal laden zum Wandern und zur sportlichen Betätigung ein.

Unsere Nordic-Walking-Strecken liegen im Herzen des traumhaft schönen Naturparks Neckartal-Odenwald und des Unesco-Geoparks Bergstraße-Odenwald.

Natur pur in Verbindung mit Erholung bei sportlicher Aktivität - das hier geschaffene Nordic Walking Streckennetz - zusammen mit den Informationsangeboten im Bereich der Strecken (Anleitung zur Technik des Nordic Walking und zum Pulsessen, Übungen zum Aufwärmen, Kräftigen und Stretchen) - entspricht den Qualitätskriterien des Deutschen Skiverbandes DSV. Damit bieten wir Ihnen umfassende Möglichkeiten, diese vergleichsweise neue Ausdauersportart gezielt zu erlernen und gesundheitsbewusst auszuüben.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

[www.ski-online.de/nordicaktiv](http://www.ski-online.de/nordicaktiv)



## Nordic Walking - Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.

Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt; Rumpf aufrecht

Schulterachse rotiert gegen die Beckenachse

Arm gleitet während der Schubphase am Becken vorbei - bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

Stöcke zeigen immer schräg nach hinten



Arme schwingen locker aus dem Schultergelenk parallel zum Körper

Ellenbogen nur leicht gebeugt; Stockeinsatz über dem Körperschwerpunkt

Hand ist beim Stockeinsatz vorne geschlossen

## Aufwärmen

Vor der Belastung aufwärmen: Jede Übung 10-20 mal wiederholen. Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke dabei zunächst leicht und dann zunehmend stärker ein.



Arme gegeneinander kreisen



Oberkörper drehen



Beine schwingen



Arme schwingen

## Stretching

Stretching nach der Belastung oder auch während einer Pause. Jede Übung 20-30 Sekunden in der Endstellung halten.



Nacken



Schulter



Unterarm



Rumpf



Waden



Oberschenkelvorderseite



Oberschenkelrückseite



Oberschenkelinnenseite

## Nordic Walking Kleiner Odenwald



### i Kultur- Tourismus- Stadtinformation Eberbach



Leopoldplatz 1  
69412 Eberbach  
Tel.: 06271 / 87-242  
Fax: 06271 / 87-254  
E-Mail: [tourismus@eberbach.de](mailto:tourismus@eberbach.de)  
Internet: [www.eberbach.de](http://www.eberbach.de)

### i Bürgermeisteramt Neunkirchen



Staatlich anerkannter Erholungsort  
Marktplatz 1, 74867 Neunkirchen  
Tel.: 06262 / 9212-0  
Fax: 06262 / 9212-33  
E-Mail: [post@neunkirchen-baden.de](mailto:post@neunkirchen-baden.de)  
Internet: [www.neunkirchen-baden.de](http://www.neunkirchen-baden.de)

### i Bürgermeisteramt Schönbrunn



Staatlich anerkannter Erholungsort  
Herdestr. 2, 69436 Schönbrunn  
Tel.: 06272 / 9300-0  
Fax: 06272 / 9300-70  
E-Mail: [info@gemeinde-schoenbrunn.de](mailto:info@gemeinde-schoenbrunn.de)  
Internet: [www.gemeinde-schoenbrunn.de](http://www.gemeinde-schoenbrunn.de)

## Legende

### Streckeninformation

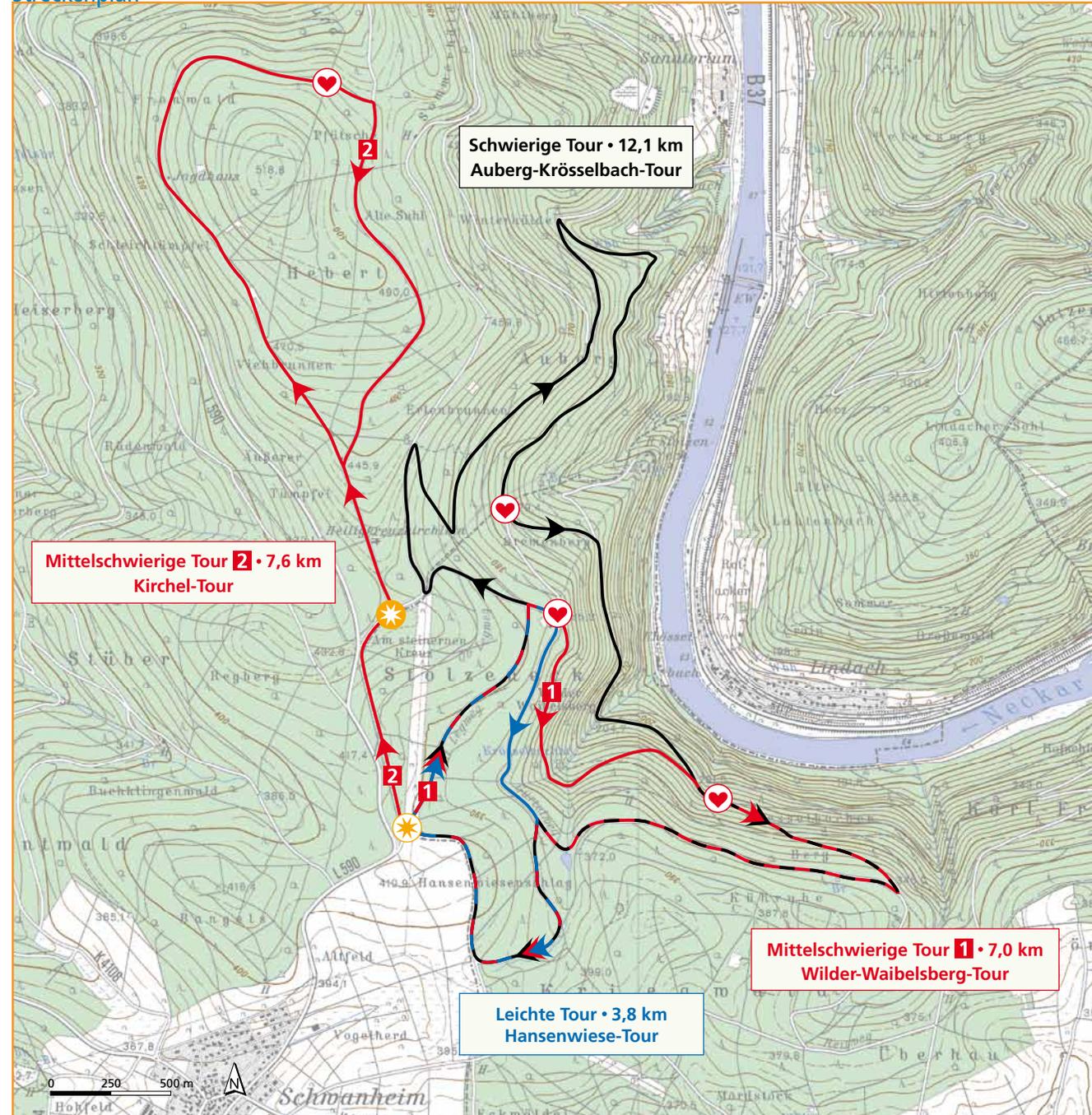
-  Standort Hansenwiese: Start- und Zielpunkt mit Eingangstafel
-  Standort Kirchel: Zwischeneinstieg mit Eingangstafel
-  Station / Tafel zum Pulsessen und Kräftigen

### Schwierigkeitsgrad der Tour

-  Leichte Tour
-  Mittelschwierige Tour
-  Schwierige Tour

Grundlage: Topographische Karte 1:25000 BW  
© Landesvermessungsamt Baden-Württemberg  
(www.lv-bw.de) v. 20.03.07, Az.: 2851.2-D/5629

## Streckenplan



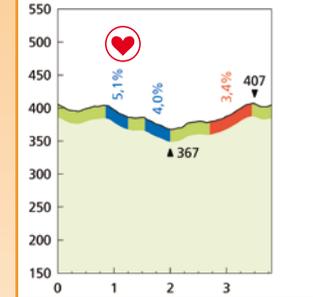
## Und so kommen Sie zu uns:



## Profile

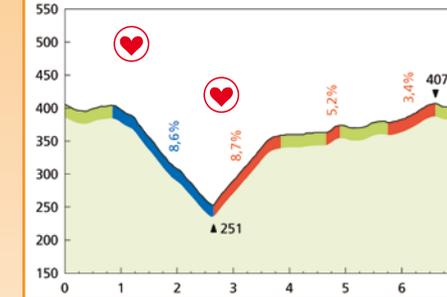
### Leichte Tour Hansenwiese-Tour

Länge: 3,8 km • TC: 55 m • HD: 40 m



### Mittelschwierige Tour 1 Wilder-Waibelsberg-Tour

Länge: 7,0 km • TC: 173 m • HD: 156 m



### Topographie Profile

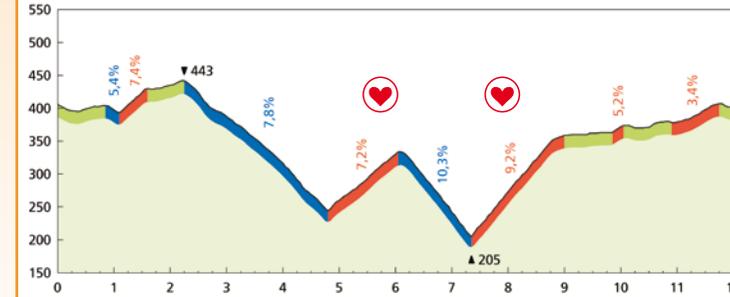
TC: Gesamtanstieg [m]  
Summe der Höhenmeter aller Steigungen

HD: Höhendifferenz [m]  
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

-  Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
-  Kupiertes Gelände Steigung / Gefälle unter 3%
-  Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

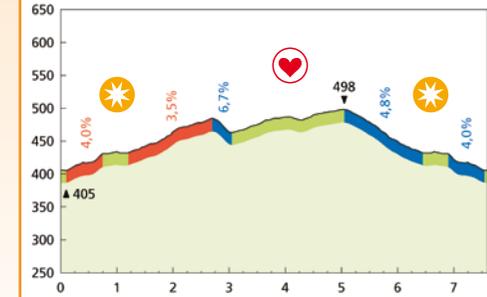
### Schwierige Tour Auberg-Krösselbach-Tour

Länge: 12,1 km • TC: 361 m • HD: 238 m



### Mittelschwierige Tour 2 Kirchel-Tour

Länge: 7,6 km • TC: 127 m • HD: 93 m



## Wichtiger Hinweis:

Die Nutzung der Strecken und Einrichtungen des Zentrums sowie die Durchführung abgebildeter Übungen und Techniken erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird vorausgesetzt, dass Sie die gesundheitlichen Voraussetzungen zum Ausüben der sport-

lichen Tätigkeiten mitbringen. Der Betreiber und der Deutsche Skiverband übernehmen dafür keine Haftung. Die Betreiber und Waldeigentümer übernehmen weiterhin keinerlei Haftung für den Zustand der Waldwege.