

## Kurse und Zubehör

Die Nr. 1 in Burgbernheim

# SPORT POINT

Sport- und Freizeitbekleidung

**Bekleidung** für Sport und Freizeit, auch für Kinder.  
Rucksäcke von DEUTER und vieles mehr...



**Zubehör** für Ihren nächsten Nordic Walking Kurs

**Schuhe** für Sport und Freizeit von ICEBUG und VIKING



**Radsportbekleidung:** Trikot, Hosen und Zubehör



### NORDIC WALKING KURSE

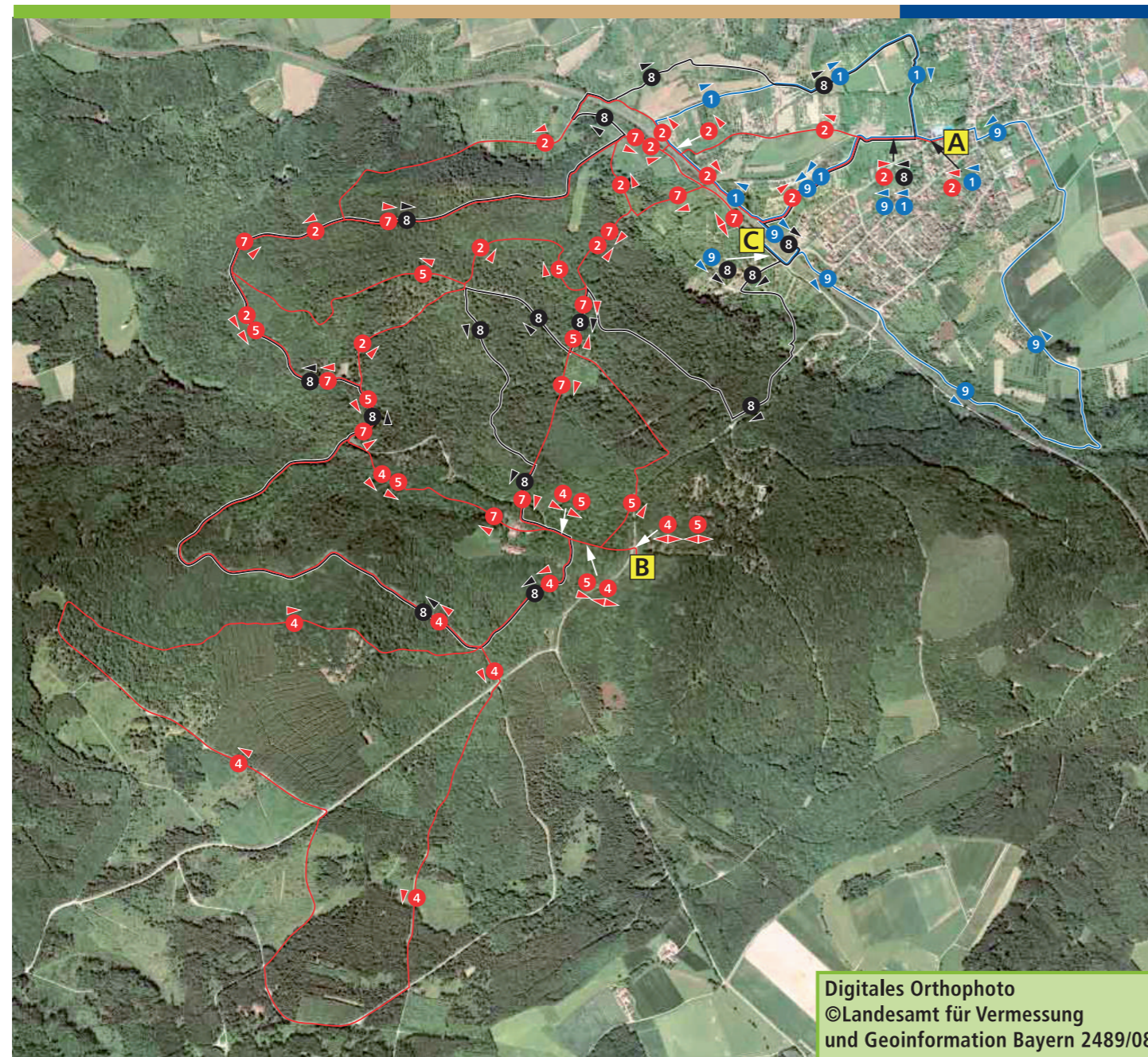
für Anfänger und Fortgeschrittene werden von Top ausgebildeten Trainern durchgeführt.  
Termine bitte im Geschäft erfragen.

**SPORT POINT**  
Grüne Baumgasse 2  
91593 Burgbernheim  
Tel: 09843-980231

**Öffnungszeiten**  
Mo: geschlossen  
Di.-Fr. 9:00 - 18:00 Uhr  
Sa. 9.30 - 13:00 Uhr



## Der Plan



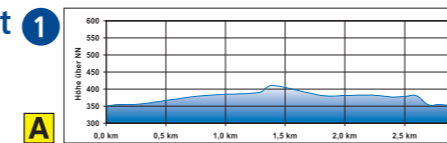
Digitales Orthophoto  
©Landesamt für Vermessung und Geoinformation Bayern 2489/08

## Der Plan

## Die Strecke

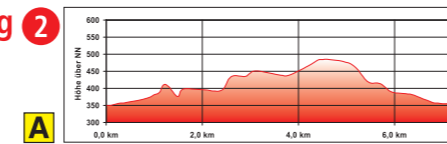
### Taubennest 1

Länge: 2,9 km  
Schwierigkeit: leicht  
Höhenmeter: 68 m  
Startpunkt: Freibad  
Freibadstr. 3



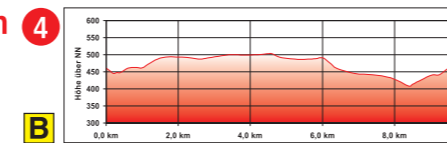
### Friglessteig 2

Länge: 7,2 km  
Schwierigkeit: mittel  
Höhenmeter: 189 m  
Startpunkt: Freibad  
Freibadstr.3



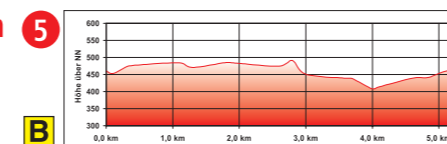
### Alter Mann 4

Länge: 9,6 km  
Schwierigkeit: mittel  
Höhenmeter: 132  
Startpunkt: Wildbad  
Parkplatz oberhalb des Wildbades (Wildbad 1)



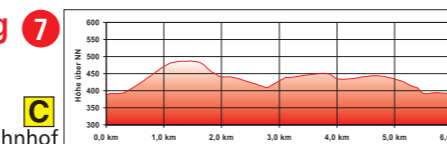
### Tiefenbach 5

Länge: 5,2 km  
Schwierigkeit: mittel  
Höhenmeter: 122  
Startpunkt: Wildbad  
Parkplatz oberhalb des Wildbades (Wildbad 1)



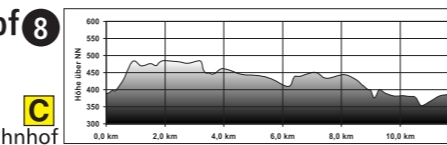
### Schloßberg 7

Länge: 6,0 km  
Schwierigkeit: mittel  
Höhenmeter: 154  
Startpunkt: Oberer Bahnhof  
Äußere Bahnhofstr. 59



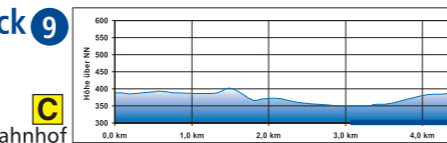
### Birkensumpf 8

Länge: 11,8 km  
Schwierigkeit: schwer  
Höhenmeter: 258 m  
Startpunkt: Oberer Bahnhof  
Äußere Bahnhofstr. 59



### Prösselbuck 9

Länge: 4,5 km  
Schwierigkeit: leicht  
Höhenmeter: 69 m  
Startpunkt: Oberer Bahnhof  
Äußere Bahnhofstr. 59



## Erläuterungen

Insgesamt stehen Ihnen in unserem Park 7 Strecken mit einer Gesamtlänge von 47,2 km 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 Strecke in meist ebenem Gelände auf gutem Untergrund.
- Mittel**  
Mittlere Strecke mit verschiedenen Anstiegen und Streckenlängen ab 5 km. Sie sollten für diese Strecken bereits etwas trainiert sein.
- Schwer**  
Schwere Strecke mit teils steilen Anstiegen auf teilweise schwierigem Untergrund. Sie sollten bereits lauffahren und gut trainiert sein, wenn Sie diese Strecke wählen.

### Beschilderung

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

### Ausgangspunkte

Die Strecken beginnen an verschiedenen Startpunkten. In der Übersichtskarte haben wir diese Punkte mit den Buchstaben A - C gekennzeichnet. Den Startpunkt der jeweiligen Strecke erfahren Sie aus dem Höhenprofil.



## Die Strecke



Unser historisches Städtchen liegt am Fuße der Frankenhöhe in malerischer Landschaft. Die historische Stadt Rothenburg ob der Tauber, sowie die Kurstadt Bad Windsheim mit ihrem prämierten Thermalbad sind von hier aus schnell zu erreichen.

Unsere beeindruckende Natur mit einem Bestand von über 30.000 Obstbäumen und Streuobstwiesen überzeugt selbst Ornithologen aus aller Welt. In unserem umgebenden Wald sind über 50 heimische, teilweise sehr seltene Vogelarten (Mittelspecht) beheimatet. Wer Erholung, Natur pur und Entspannung sucht, sollte diesen liebenswerten Ort als Urlaubsquartier wählen.

Alte Fachwerkhäuser geben der 1250-jährigen Stadt ein historisches Gepräge und gutbürgerliche Gaststätten sorgen für das leibliche Wohl. Ein prächtiger Mischwald, mit über 70 km markierten Wegen, erschließt sich dem Wanderfreund. Bekannte Radwege, wie der Aischtalradweg, der Altmühlradweg oder der Zenntalradweg führen durch Burgbernheim.



Zu unserem umfassenden Freizeitangebot gehören ein modernes Freibad mit drei Becken (zwei Becken beheizt), Minigolfplatz, Tennisplätze, Schießsportanlage, geführte Wanderungen, Angeln in stadteigenen Gewässern und Wanderritte. Unser neuer „Nordic Walking Park“ und der schön angelegte Natur- und Erlebnispfad mit Irrgarten runden unser Angebot ab.

Auch den Winterfreunden bietet Burgbernheim mit einer 750 m langen Abfahrtspiste und zwei Schleppliften, sowie gespurten Langlaufloipen sportliche Möglichkeiten.

Tourist Information Stadt Burgbernheim  
Rathausplatz 1 • 91593 Burgbernheim  
Tel. 0 98 43/309 34 oder 309 0 • Fax 0 98 43/309 30  
tourist@burgbernheim.de • www.burgbernheim.de

## Nordic Fitness Sports Park™

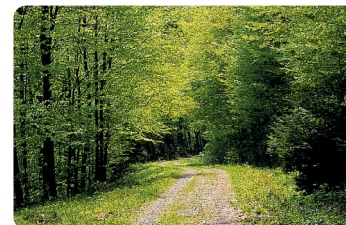


## Nordic Walking Burgbernheim



## Nordic Walking

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



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

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 Gelenksbeschwerden ideal geeignet. Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich werden gelöst.



## 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/Fußbaußenrand, Abdruck über Großzehe nach vorne

## 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.



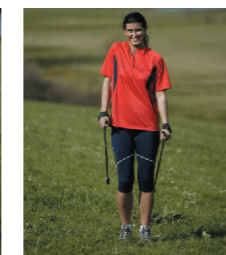
### Skating

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.



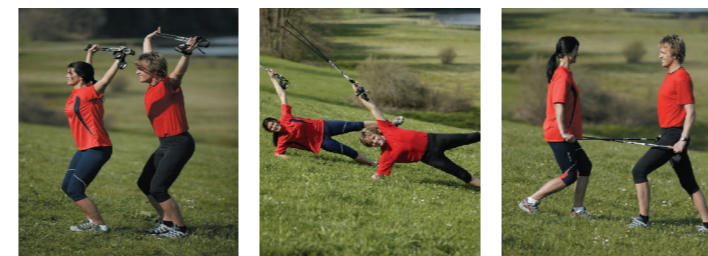
### Schultern

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.



### Armstrecker/Brust- und Bauchmuskulatur

Partner stehen hintereinander in Schrittstellung gegenüber, Partner 1 greift Stock über Kopf, Partner 2 schulterbreit Partner 1 zieht Unterarm in Steckung, Partner 2 gibt Widerstand. Partner 1 beugt Unterarm zurück und wiederholt die 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

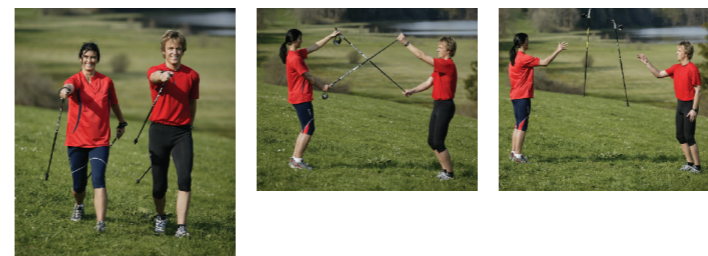
Stöcke neben dem Körper aufsetzen, Oberkörper ist nach vorn gebeugt, ein Bein wird nach hinten oder oben gestreckt, wobei das Knie oben gebeugt ist. Wichtig: Rumpf bleibt stabil.



## Fitness

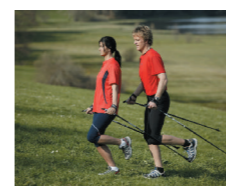
### Koordination

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



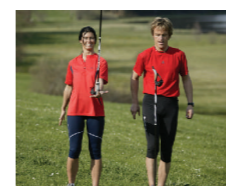
### Laufen auf der Stelle

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.



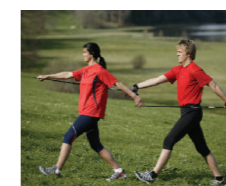
### Einbeinstand in Abfahrtschocke

Auf Kommando wird die Ferse bzw. der Vorderfuß mehr belastet. Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem die Übung im Einbeinstand ausgeführt wird.



### Stock balancieren

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



### Entengang

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



## Fitness

### 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 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.

## Training

WALDGASTHOF  
**Wildbad**  
RUHIGE WALDLAGE  
FRÄNKISCHE, SOWIE WILD- UND FISCHSPEZIALITÄTEN  
KAFFEE UND HAUSGEMACHTEN KUCHEN  
RÄUMLICHKEITEN FÜR FEIERN BIS 70 PERSONEN – BIERGARTEN  
GEMÜTLICHE ZIMMER MIT DUSCHE UND WC

FAMILIE HOFMANN  
91593 BURGBERNHEIM  
TEL.: 09843/1321  
www.waldgasthof-wildbad.de  
DIENSTAG RUHETAG

\*\* Gasthof  
»Zum Goldenen Hirschen«  
Burgbernheim

Windheimer Straße 2  
91593 Burgbernheim  
Telefon 0 98 43 / 9 36 88-0  
www.gasthofhirschen.de

**Goldener Engel**

Familie Birngruber  
Friedenseicheplatz 6  
91593 Burgbernheim  
09843-584  
www.engelswirt.de

o Gasthaus o Hausmacherwurst  
o Partyservice o Roter Bernermer  
Zwetzgscher

Kein Ruhetag  
**Ristorante Pizzeria „La Pergola“**  
Biergarten Fremdenzimmer

Max-Merkel-Str. 7 • 91593 Burgbernheim  
Mo, Mi, Do, Fr ab 17 Uhr • Di, Sa ab 15 Uhr  
Sonn- und Feiertags ab 11.30 Uhr; jeweils bis 24 Uhr

Telefon 09843 | 1680

**B.A.K.B.U. DÖNER HOUSE**

ÖFFNUNGSZEITEN

MONTAG - FREITAG 11.00 - 21.00 Uhr  
SONNTAG & FEIERTAGE 14.00 - 21.00 Uhr  
SAMSTAG RUHETAG