



Zeigen Sie Stockeinsatz!

Auf fünf abwechslungsreichen Routen sind Sie im Nordic Walking Park Eichstätt unterwegs. Erleben Sie den Trendsport mit Gesundheitskick in der zauberhaften Natur rund um die Bischofsstadt.



Tourist-Information Eichstätt · Domplatz 8 · 85072 Eichstätt
 Telefon 08421/6001-400 · tourismus@eichstaett.info · www.eichstaett.info



Sie halten Ihren Körper fit - wir Ihre Finanzen.

Sparkasse Eichstätt

Ihre Walking-Partner

Zeit für Bewegung – Zeit für Entspannung
Gymnastikstudio „move“
 Andrea Meier
 Gesundheitszentrum Sollnau 32 · 85072 Eichstätt · Tel. 08421/903218

Gabrieli Apotheke
 Gabrielistraße 8
 85072 Eichstätt
 Tel. (0 84 21) 9 79 30
 Fax (0 84 21) 9 79 317
 www.gabrieli-apotheke.de
...Ihrer Gesundheit zuliebe
Natürlich

Walburgis Apotheke
 Westenstr. 22
 85072 Eichstätt
 Telefon: 08421-3210
 Fax: 08421-80631
 E-Mail: Walburgis.Apotheke@t-online.de
 Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.walburgis-apo.de !

Wir halten Sie

Fit
 für Sport und Freizeit

Domplatz 16
 85072 Eichstätt
 Telefon 08421-1520
 Telefax 08421-80124
 Dom-Apotheke

Ihre Brücke zur Gesundheit – Ganzheitliche Pharmazie

Elisen Apotheke
 Wir sind 3x in der Region für Sie da:
 Eichstätt, Sollnau 23 – Tel. 08421/9378854
 Nassenfels, Im Strassfeld 6 – Tel. 08424/885900
 Neuburg/Donau, Ingolstädter Str. 18 – Tel. 08431/44882
Kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür!

Nordic Walking Testcenter
 SALOMONSON · EXEL · LEKI · POLAR
 ● Bekleidung ● Schuhe ● Stöcke
 ● Energieriegel ● Kurse, Trainer
 Pfahlstr. 29 · 85072 Eichstätt · Tel. 08421/90 22 90

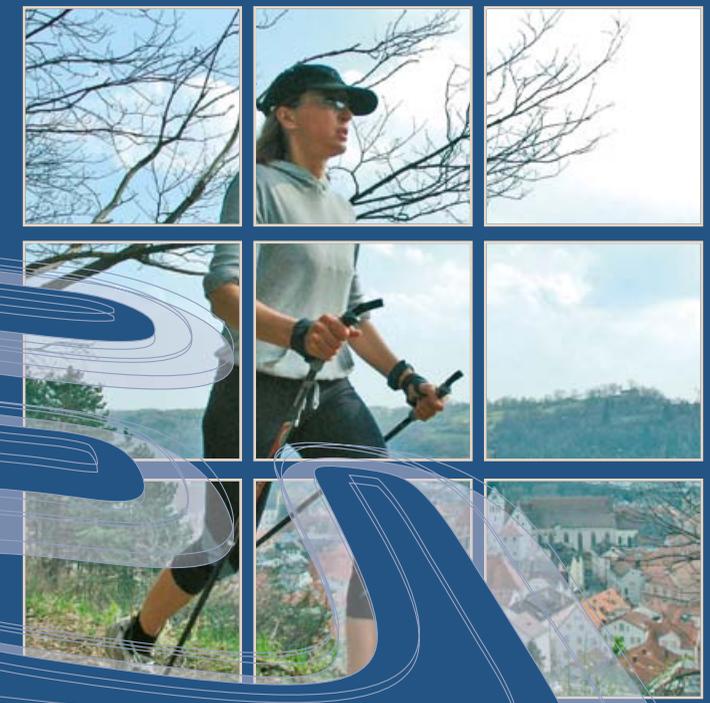
Sports Company
 Trainingskonzepte für Gesundheit und Fitness
 Leistungsdiagnostik
 Schwimmschule
 Tel.: 08421-706685 www.spocom.de

Bequeme Schuhe für Freizeit und Beruf
 Orthopädische Einlagen, auch Sporeinlagen, in unserer Meisterwerkstatt individuell für Ihren Fuß gefertigt, gefertigt
Computerfußdruckmeßsystem
 85072 Eichstätt · Clara Staiger Str. 86 · Tel. 08421/9089150

Frischmarkt HENSEL
 Luitpoldstraße 5 * 85072 Eichstätt
 Tel. 08421 / 90 84 48 Fax 90 91 11
HENSEL AM ALTEN ROSSMARKT
 Genießerfrische Snacks & Lebensmittel

REGLER Sanitätshaus
 Meisterwerkstätte
 für Orthopädie - Technik und Orthopädie - Schuhtechnik
 (Zertifiziert nach DIN ISO 9001 und DIN ISO 14001)
IHR HAUS DER GESUNDHEIT + MEHR!

85072 Eichstätt
 Ingolstädter Str. 5-6
 Westenstraße 27



Nordic Walking Park Eichstätt

Walkingwege, Angebote, Termine



Impressum
 Herausgeber: Tourist-Information Eichstätt
 Produktion: magenta4.com, Eichstätt
 Druck: Kräck&Demler, Eichstätt



Einen Schritt voraus



Der Nordic Walking Park Eichstätt

Nordic Walking ist der ideale Ausgleich für Gesundheitsbewusste und bestens geeignet auch für sportlich Ungeübte. Mit der richtigen Technik und regelmäßigem Training merkt man schnell die positiven Effekte: Hüft-, Knie- und Fußgelenke werden entlastet, Verspannungen im Rücken gelindert.

Wer noch keine Erfahrung im Nordic Walking hat oder lieber gemeinsam mit Gleichgesinnten loszieht: In Eichstätt werden regelmäßig geführte Touren, Lauftreffs und Kurse angeboten.

Der Nordic Walking Park Eichstätt bietet aber auch „Solisten“ viel Auswahl: Mit seinen fünf unterschiedlichen Nordic-Walking-Touren genügt er den Ansprüchen sowohl von Einsteigern als auch fortgeschrittenen und anspruchsvollen Nordic-Walkern.

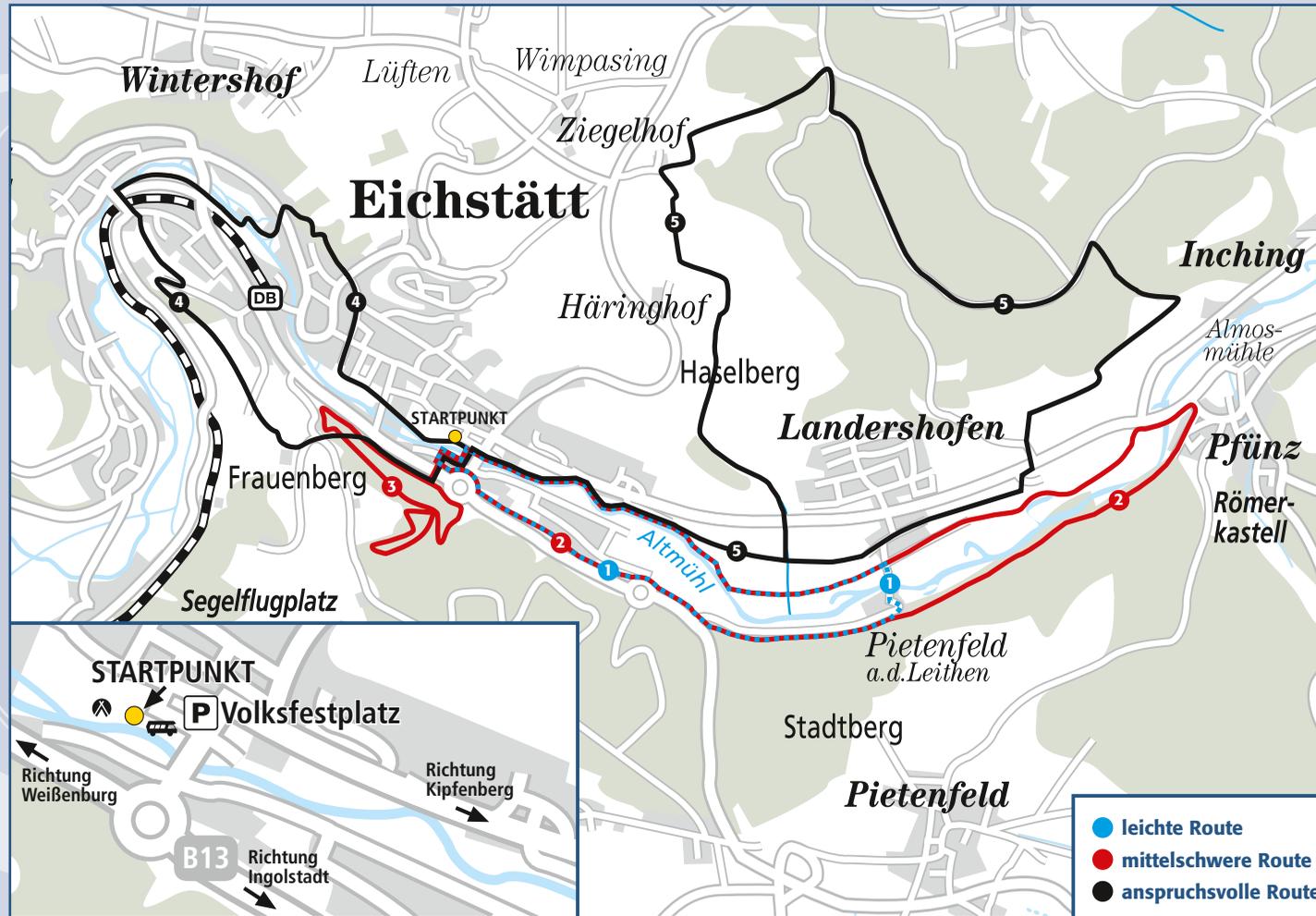
Übrigens: Eine herrliche Erfrischung für „heiß gelaufene“ Nordic-Walker-Füße ist die schön gestaltete Kneipp-Anlage am Ritter-von-Hofer-Weg, gespeist vom eiskalten Wasser des Eichstätter Edelbachs.



Nordic Walking Angebote

Geführte Walking-Tour

Unter qualifizierter Anleitung walken Sie auf der Auwäldchen-Route. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm gehen Sie auf die Strecke, wo Sie Ihre Technik verfeinern können. Am Ende der Tour wird die beanspruchte Muskulatur gelockert und gedehnt. Auf Anfrage jeden Montag von 17.00 bis 18.30 Uhr. Für Gruppen ab fünf Pers., max. Teilnehmerzahl: 12 Pers. Preis: 8,- Euro pro Person inkl. Fitnessgetränk. Leihstöcke gegen Gebühr. Treffpunkt: Nordic-Walking-Infotafel beim Wohnmobilstellplatz Eichstätt. Kontakt und Anmeldung: Lilo Adlkofer, Tel. 08421/7999 oder bei der Tourist-Information Eichstätt, Tel. 08421/6001-400.



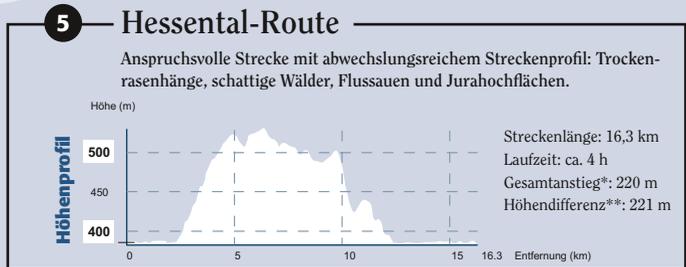
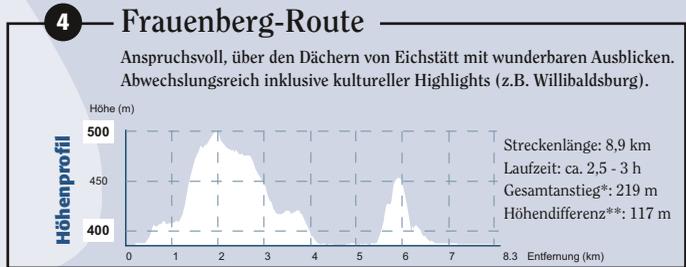
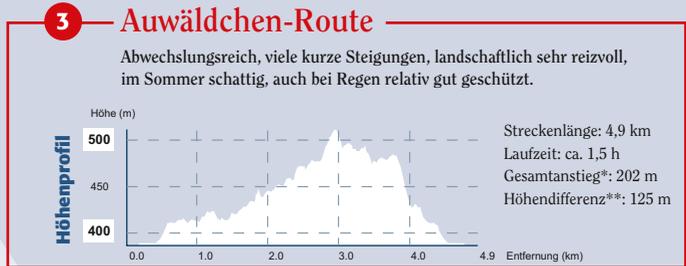
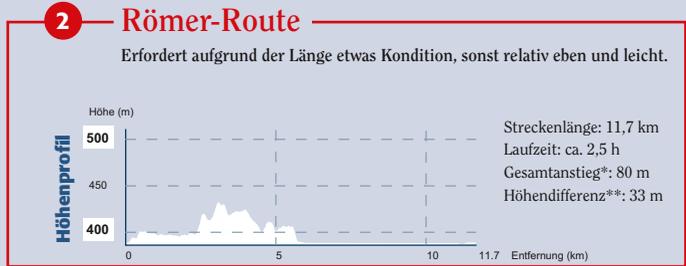
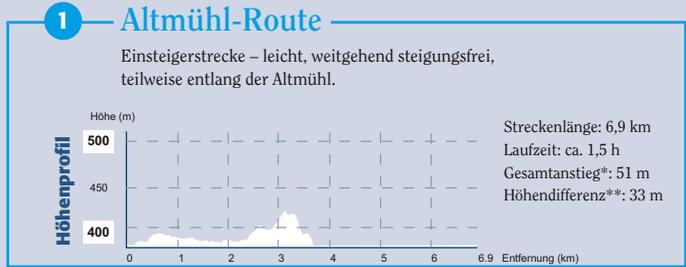
Aktive Wellness & Entspannung

Freude an der Bewegung! Ein Vormittag für Ihr Wohlbefinden – Spannung und Entspannung als die Pole des Lebens. Zuerst walken Sie im Nordic Walking Park Eichstätt (ca. 2 h) und entspannen danach im Gymnastikstudio „move“ (ca. 1 h). Handtuch mitbringen. Dusche vorhanden. Auf Anfrage jeden Sa oder So von 9.00 bis 12.00 Uhr. Für Gruppen ab fünf Pers., max. Teilnehmerzahl: 10 Pers. Preis: 25,- Euro pro Person inkl. Fitnessgetränk u. Entspannung. Leihstöcke gegen Gebühr. Treffpunkt: Nordic-Walking-Infotafel beim Wohnmobilstellplatz Eichstätt.

Kontakt und Anmeldung: Lilo Adlkofer, Tel. 08421/7999 oder bei der Tourist-Information Eichstätt, Tel. 08421/6001-400

Nordic-Walking-Treff & feste Kurstermine

Von April bis Oktober: Montag von 18.00 bis 19.30 Uhr. November bis März: Montag von 15.30 bis 17.00 Uhr. Sie nehmen kostenlos teil am Angebot des SV-Marienstein e.V. Treffpunkt: Gaststätte Schamerau, Marienstein. Leihstöcke gegen Gebühr.



* Summe der Höhenmeter aller Steigungen, ** Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt