

Nordic Fitness Sports™

- 365 Tage Fitness Sports
- die Bewegung für Jedermann: Sport-Neueinsteiger, Sport-Wiedereinsteiger und aktive Sportler
- empfohlen von Sportmedizinern und Physiotherapeuten
- gefördert von den Krankenkassen im Rahmen der Prävention

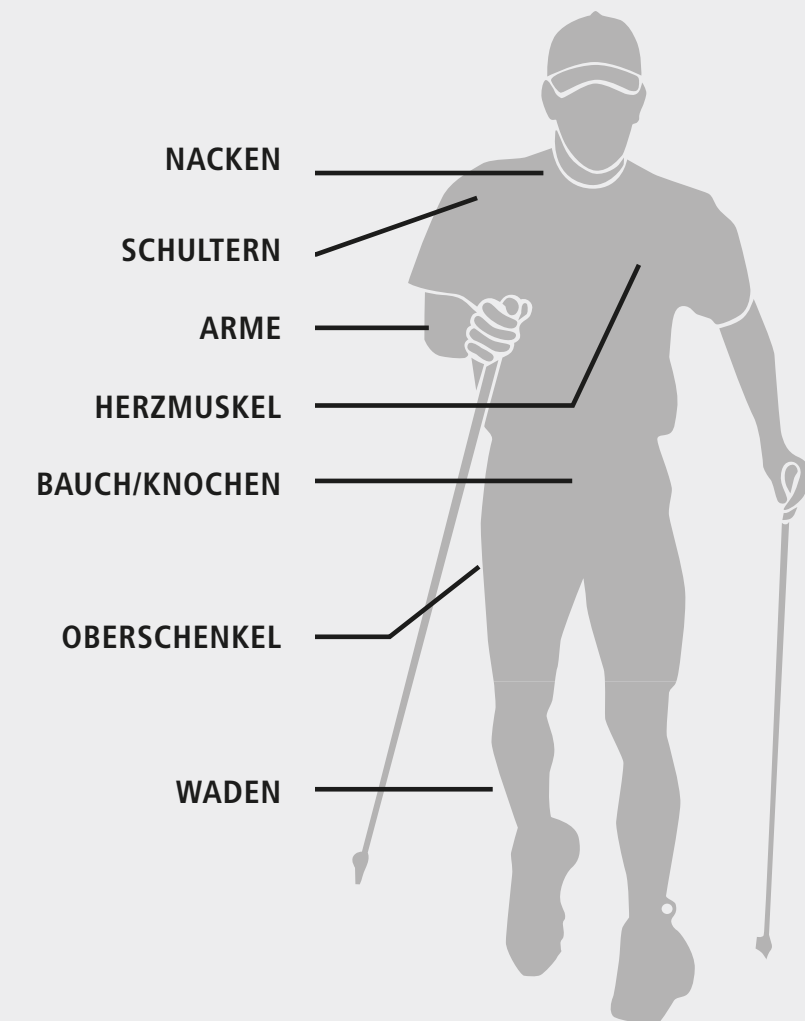
Gesundheitsaspekte

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)
bei Männern = 220 minus Lebensalter bzw.
bei Frauen = 226 minus Lebensalter

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

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

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

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 Dammes. 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.



KVplan Die Karte ist ein Ausschnitt aus dem KVplan Krummhörn

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 Welnaturerbe Wattenmeer kennen.

Insgesamt stehen Ihnen 6 Strecken mit einer Gesamtlänge von über 50 Kilometern zur Verfügung.

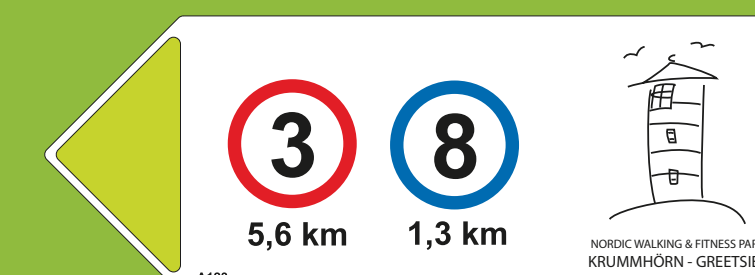
Verschiedene Strecken können abgekürzt oder durch Kombination mit einer anderen Strecke beliebig erweitert werden.

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



Nordic Walking

Wegeschild



A

Start
Die Strecken beginnen und enden alle an der Oase Greetsiel



..... stellenweise unebener Untergrund

Schwierigkeitsgrad

- leicht** (blue circle)
- mittel** (red circle)
- schwer** (black circle)

Planung und Realisierung:



Ihr Ansprechpartner:



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

Mit freundlicher Unterstützung:



Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete mit dem Programm zur Förderung im ländlichen Raum Niedersachsen/Bremen – PROFL, 2007 bis 2013. Weitere Informationen: www.mli.niedersachsen.de



IGG
Arbeitsgruppe
Interessengemeinschaft
zur Erhaltung Greetsiels



www.krummhoe.de