

Touren - Tipps



● **Ausgangspunkt:**
Lautertalhalle, Katzweiler
Blaue Strecke: 3,8 km - leicht
Rote Strecke: 6,2 km - mittelschwierig
Schwarze Strecke: 13,2 km - schwer

● **Ausgangspunkt:**
Hebelstraße, Mehlbach
Rote Strecke: 6,0 km - mittelschwierig

● **Ausgangspunkt:**
Grillhütte „Im Himmelreich“, Otterbach
Schwarze Strecke: 9,7 km - schwer

Katzweiler
Historisches Mühlrad



Bauernhofeis
www.tinaseis.de



Forellenzucht
www.forellenwoog.de



Freilichtspiele
www.freilichtspiele-katzweiler.de



Bonanza - Ranch
www.bonanzaranch.de



Sambach
Reiterhof Brunk
Fon 06301/ 8879



Otterbach
Waldlehrpfad



Naturerlebnisspielplatz Ottertal



Motorradmuseum
Fon 06301-2367



Schaupfad Lauteraue



Mehlbach
Glockenturm



Prot. Kirche



Die Vorteile von Nordic Walking liegen auf der Hand:

- ▶ Verzögerung des Alterungsprozesses
- ▶ Abbau von Stresshormonen
- ▶ Stärkung des Immunsystems
- ▶ Ökonomisierung der Herzarbeit
- ▶ leicht und schnell erlernbar
- ▶ entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 % und ist daher besonders für Personen mit Knie- und Rückenproblemen geeignet
- ▶ löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- ▶ dient der Gewichtsreduzierung
- ▶ steigert durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus


Lust bekommen? Einfach ausprobieren. Diese Sportart ist für jedes Alter geeignet und motiviert durch die schnell einsetzenden Erfolge ungemein.

Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse

- ▶ Krankengymnastik- und Gesundheitsfußpflegepraxis Wagner in Katzweiler, Fon 06301/795955
- ▶ Turn- und Sportverein Otterbach, Nordic - Walking - Instructor Martina Bold, Fon 06301/30885

Das hierfür notwendige Equipment kann ausgeliehen werden.

Ein Zuschuss ihrer Krankenkasse, von bis zu 80 % der Kursgebühren ist möglich.



**Tourist-Information
der Verbandsgemeinde Otterbach**
 Konrad-Adenauer-Straße 19
 67731 Otterbach
 Fon 06301/ 607-0
 Fax 06301/ 719403
 eMail: postfach@vg-otterbach.de
www.vg-otterbach.de

Deutscher Skiverband (DSV)
www.ski-online.de/nordicaktiv



Impressum:
 Gestaltung: Dipl.-Ing. Sabine Kallenborn, Katzweiler, Fon 06301/798 794,
 eMail: sabine@kallenborn.info
 Fotos: Archiv VG Otterbach, Braun, Brunk, Freilichtbühne, Kreis KI
 Text: VG Otterbach



Wir unterstützen die Gesundheitsprophylaxe der Verbandsgemeinde Otterbach:

Jeannette Wagner
 Krankengymnastin
 Physiotherapeutin
 Manualtherapeutin

Hauptstraße 1a
 67734 Katzweiler
 Telefon: 06301/795955
 Telefax: 06301/795957

Manuelle Therapie
 Lymphdrainage
 Craniosacrale Therapie
 Prävention
 Rehabilitation
 Fitness



Nordic Walking

Nordic Walking aktiv Zentrum
 Verbandsgemeinde Otterbach

