

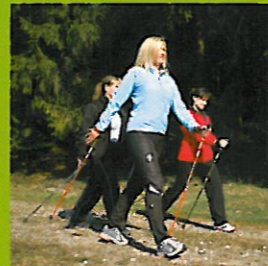
Nordic Walking

- der sanfte und gesunde Ausdauersport
- passend zu Ihrem Fitnessstand
- das Training für den ganzen Körper
- die besondere Art des sportlichen Wanderns

... in der herrlichen **ALLGÄUER FERIE REGION WEITNAU-WENGEN / MISSEN-WILHAMS**

NORDIC WALKING ist einfach und schnell zu erlernen und bringt Spaß und Erfolg.

- mit der richtigen Technik
- mit entsprechender Einweisung und unter angeleitetem Üben



UNSERE TRAINER

Sabine Lang-Mayer
Nordic Walking
Instructor, Weitnau
Telefon: 0173/197 27 21

Wolfgang Hiller
Master Instructor/
INWA, Weitnau
Telefon: 0171/3 43 54 76

Jörg Hofmann
Nordic Walking
Instructor, Missen
Telefon: 0160/710 93 99

Roswitha Elgaß
C-Trainer-Schein/
VDNOWAS, Wiederhofen
Telefon: 083 20/10 47

Silke Boysen
Medizinischer Nordic
Walking Instructor,
Hellengerst
Telefon: 08378/641

... bieten ganzjährig **EINFÜHRUNGS- UND FORTBILDUNGSKURSE** an, je nach Vereinbarung.

UNSERE TOURENVORSCHLÄGE

enthalten Angaben

- zu den Höhenmetern der Tour
- zur Streckenlänge in km

... damit Sie einfach und schnell die Ihrem Fitnessstand entsprechende Tour auswählen können.

Definition Höhenmeter: Summe der tatsächlich zurückgelegten Höhenunterschiede auf der gesamten Strecke.

Für den gemütlichen Ausklang eines sportlichen Tages empfehlen wir Ihnen unsere örtlichen Gastronomiebetriebe.



Mountainbiking

- das Naturerlebnis auf zwei Rädern
- die aktive Freizeitgestaltung
- die Sportart für Menschen aller Altersgruppen mit unterschiedlichen sportlichen Ansprüchen

... in unserer **REIZVOLLEN ALLGÄUER VORALPEN-LANDSCHAFT** finden Sie **IDEALE BEDINGUNGEN**.

- mit verschiedenen Streckenlängen
- auf ausgesuchten Mountainbike-Routen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden

MOUNTAINBIKER sind sportliche Naturgenießer. Sie schützen Natur und Umwelt und halten sich an folgende Regeln:

1. *Fahre nur auf Wegen*
2. *Hinterlasse keine Spuren*
3. *Respektiere andere Naturnutzer*
4. *Nimm Rücksicht auf Tiere*
5. *Plane im Voraus*
6. *Halte Dein Mountainbike unter Kontrolle*

(Deutsche Initiative Mountainbike)

Tipps, Infomaterial und weitere Auskünfte

... erhalten Sie in unseren Tourismusbüros in Weitnau und Missen-Wilhams.



Tipps zum Auf- und Abwärmen

... finden Sie übrigens auf unseren Infotafeln

- in Weitnau (Bürgerhaus, bei der Kirche)
- in Wengen (alte Schule, Kriegerdenkmal)
- beim Nordic Walking Infopavillon am Carl-Hirnbeinweg
- in Hellengerst (beim ehemaligen Gasthof „Goldenes Kreuz“/Spielpl.)
- in Missen (Haus des Gastes)
- in Wilhams (am Kräutergarten)
- in Kleinweiler (beim Kindergarten)