

NORDICWALKINGPARK

Rheinhausen



Rheinhausen

Herzlich willkommen in der Verbandsgemeinde Westhofen



Im ehemals kurpfälzischen Gebiet im Herzen des Wonnegaus liegt die Verbandsgemeinde Westhofen mit ihren 10 Ortsgemeinden in einer für Rheinhausen typischen Landschaft. Die zum Rhein hin fallenden sanften Hügel sind von Weinbergen berankt und die Dörfer fügen sich harmonisch in das Landschaftsbild ein.

Ein Kleinod des Wonnegaus ist die romanische Basilika in Bechtheim; eine architektonische Besonderheit auch der Turm der evangelischen Kirche in Dittelsheim-Heßloch, der maurisch-byzantinische Stilelemente aufweist. Die Seebachquelle, der historische Marktplatz und die Kellergasse in Westhofen sind ebenso kostbare Zierden. Gundersheim ist nicht nur wegen seinem Rotwein weithin bekannt. In unseren Dörfern gibt es ausgewiesene Wander- und Radwege, Denkmäler, schöne Kirchen und weitere Sehenswürdigkeiten. Wassermühlen, liebevoll hergerichtete Brunnen und schwefelhaltige Quellen zeugen vom Wasserreichtum in einer vom milden Klima begünstigten Region. Kunstausstellungen in Mühlen und Weingütern sowie künstlerisch gestaltete Weinflaschen – auch Kunstliebhaber kommen nicht zu kurz.

Mehr als 100 Weinbaubetriebe erzeugen auf einer Rebfläche von 2.700 ha die weithin bekannten, geschätzten, vielfach prämierten, delikaten und köstlichen Weine der Großlagen Bergkloster, Pilgerpfad und Burg Rodenstein. Hervorragende Wein- und Obstbrände bieten Genuss für jeden Geschmack.

Zahlreiche Gaststätten und Beherbergungsbetriebe sorgen für das Wohl der Gäste. Weinproben, von vielen Winzern angeboten, und Weinfeste wirken wie ein Magnet auf Besucher von nah und fern. Genießen und erleben auch Sie unsere Köstlichkeiten, die Gastfreundschaft, die Geselligkeit und den Frohsinn der heimischen Bevölkerung.

Verbandsgemeinde Westhofen und Touristikverein Wonnegau e.V.

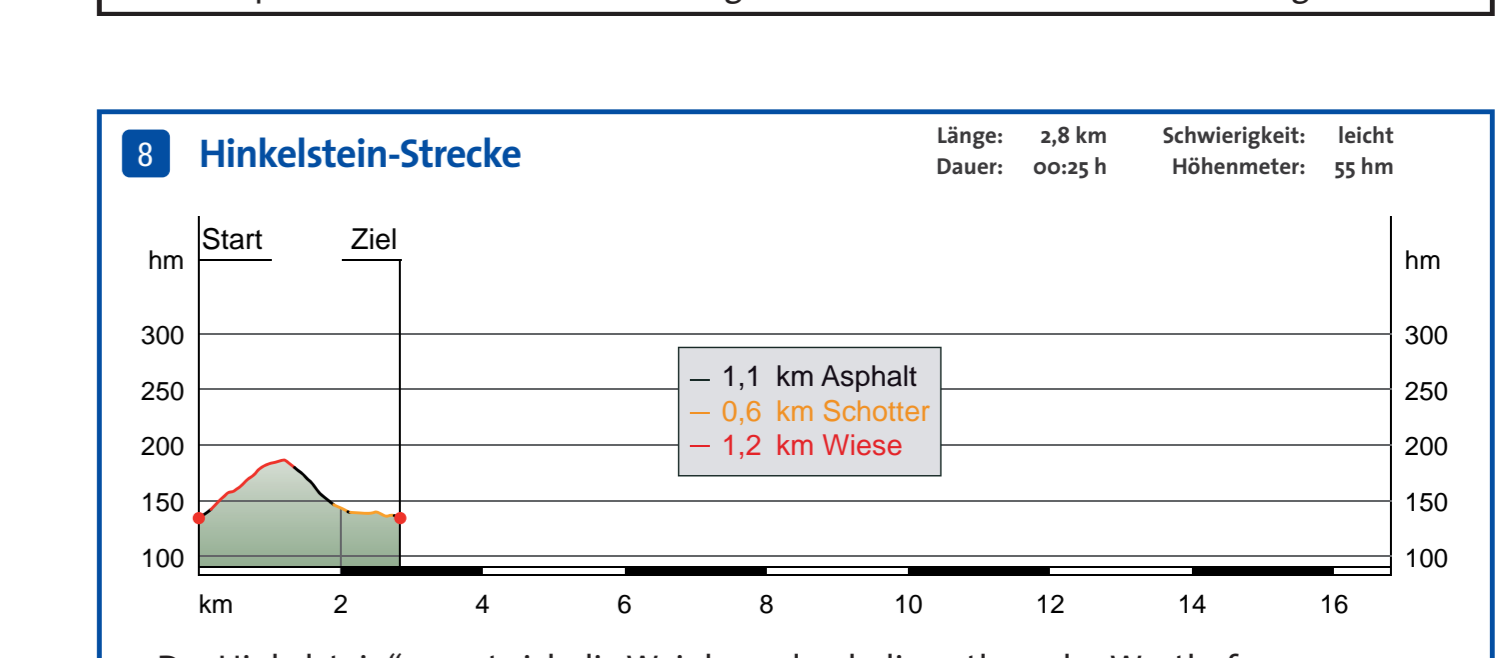
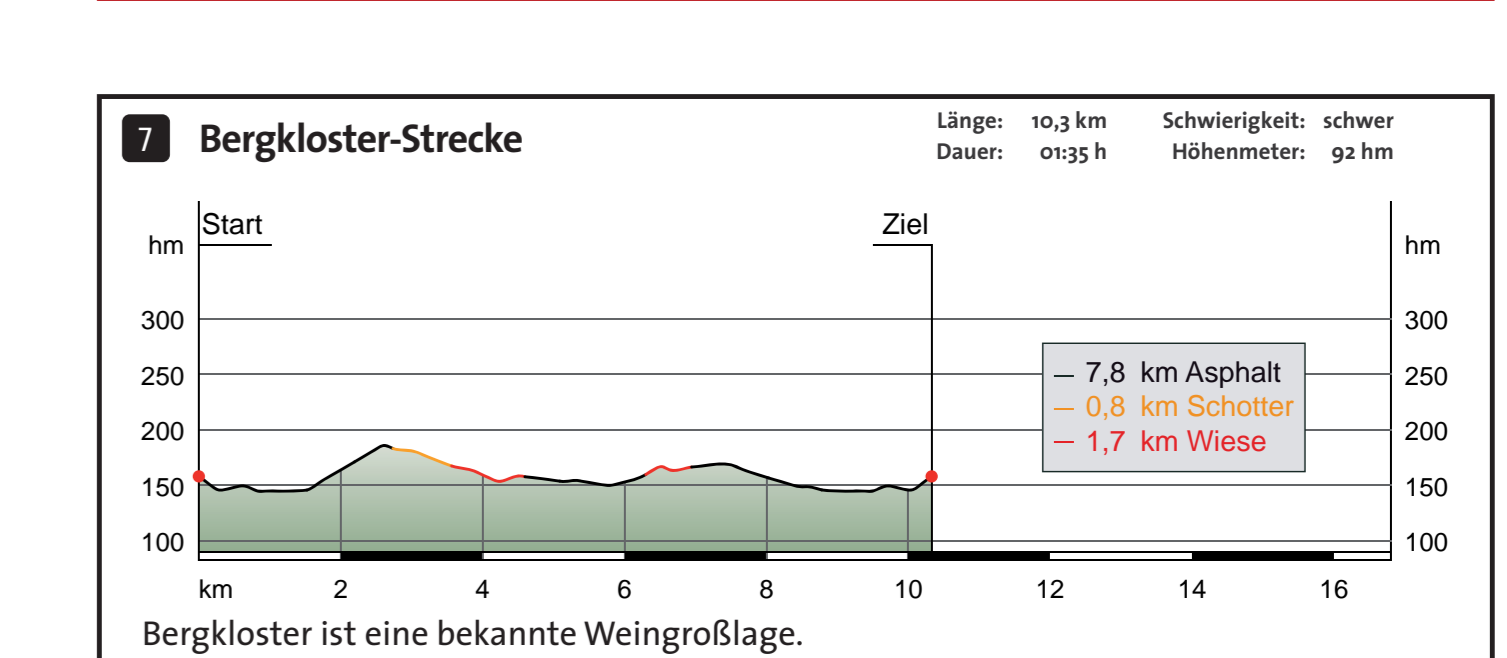
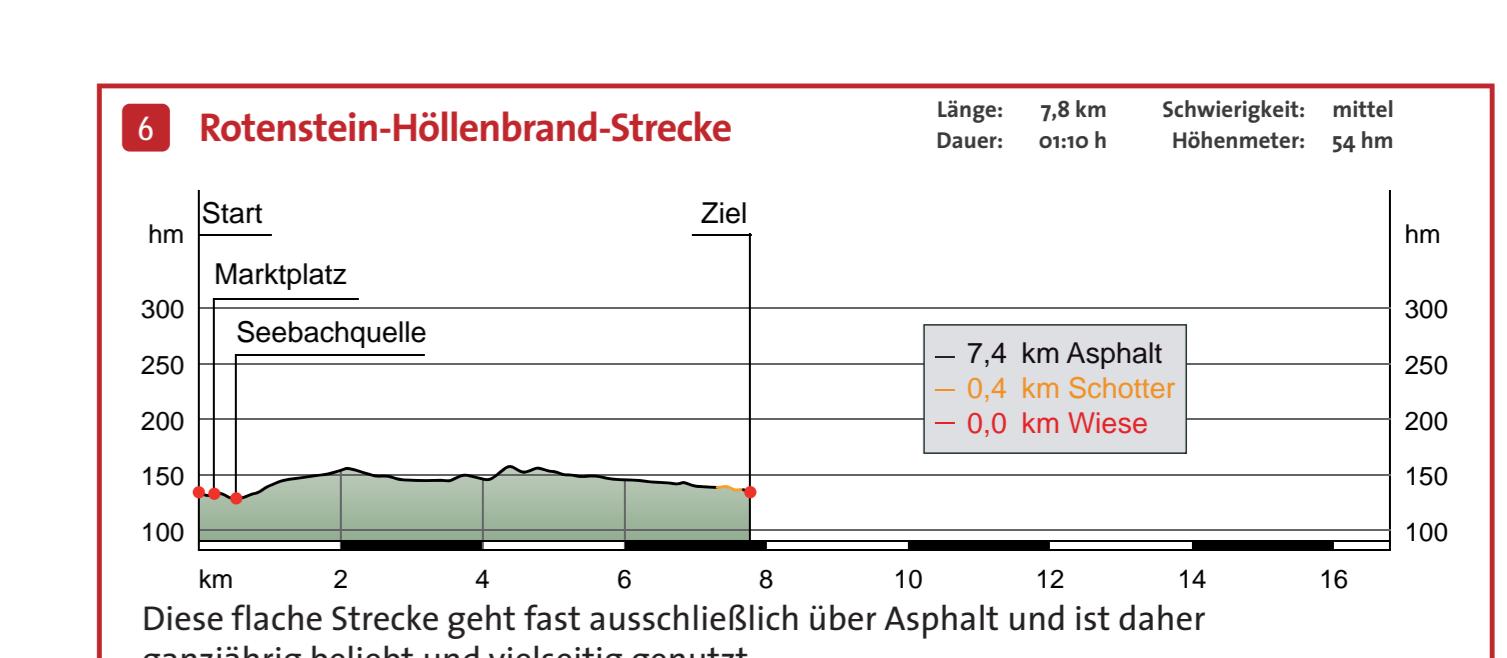
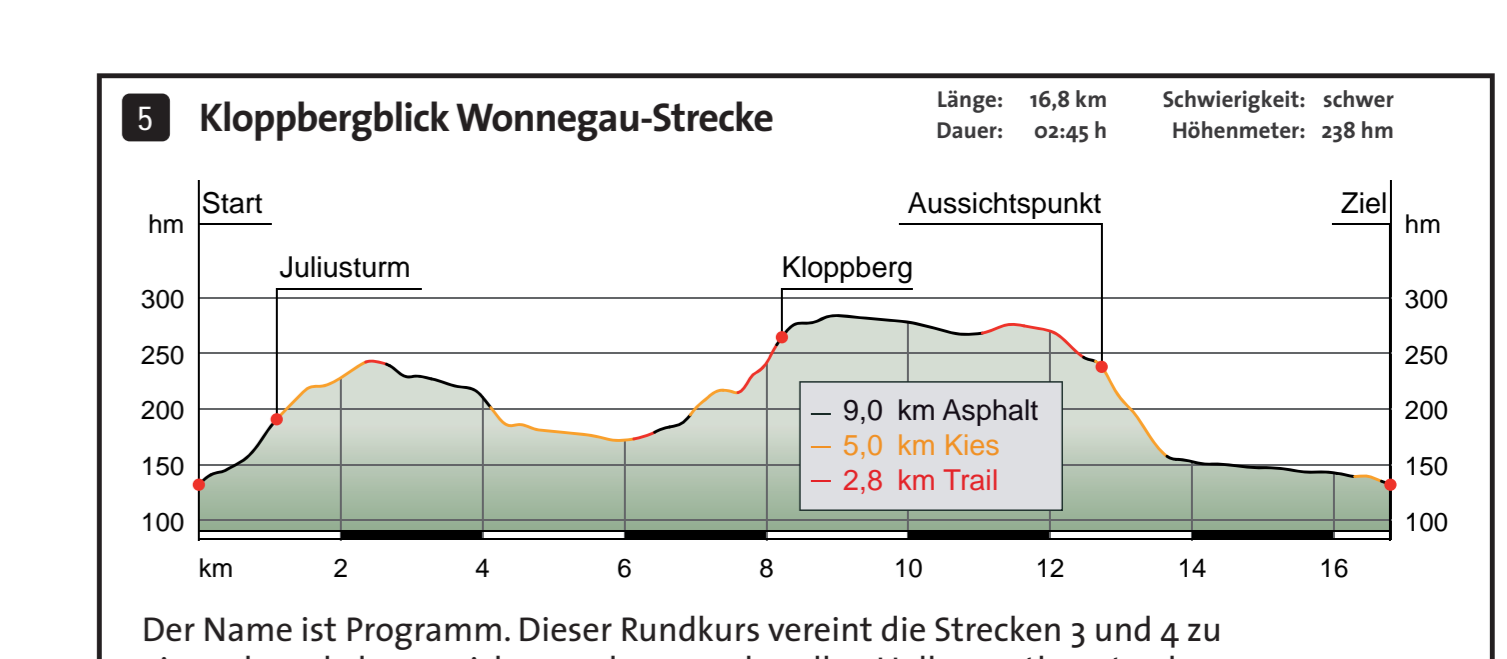
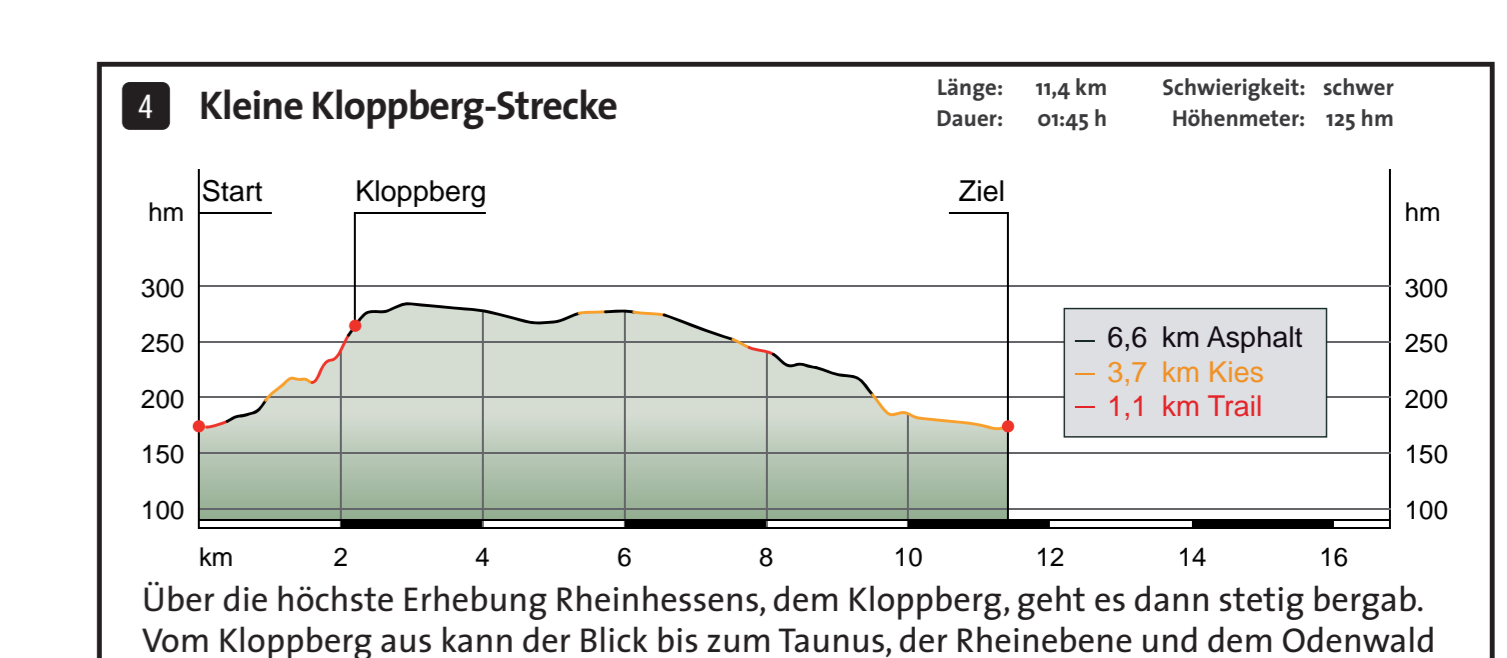
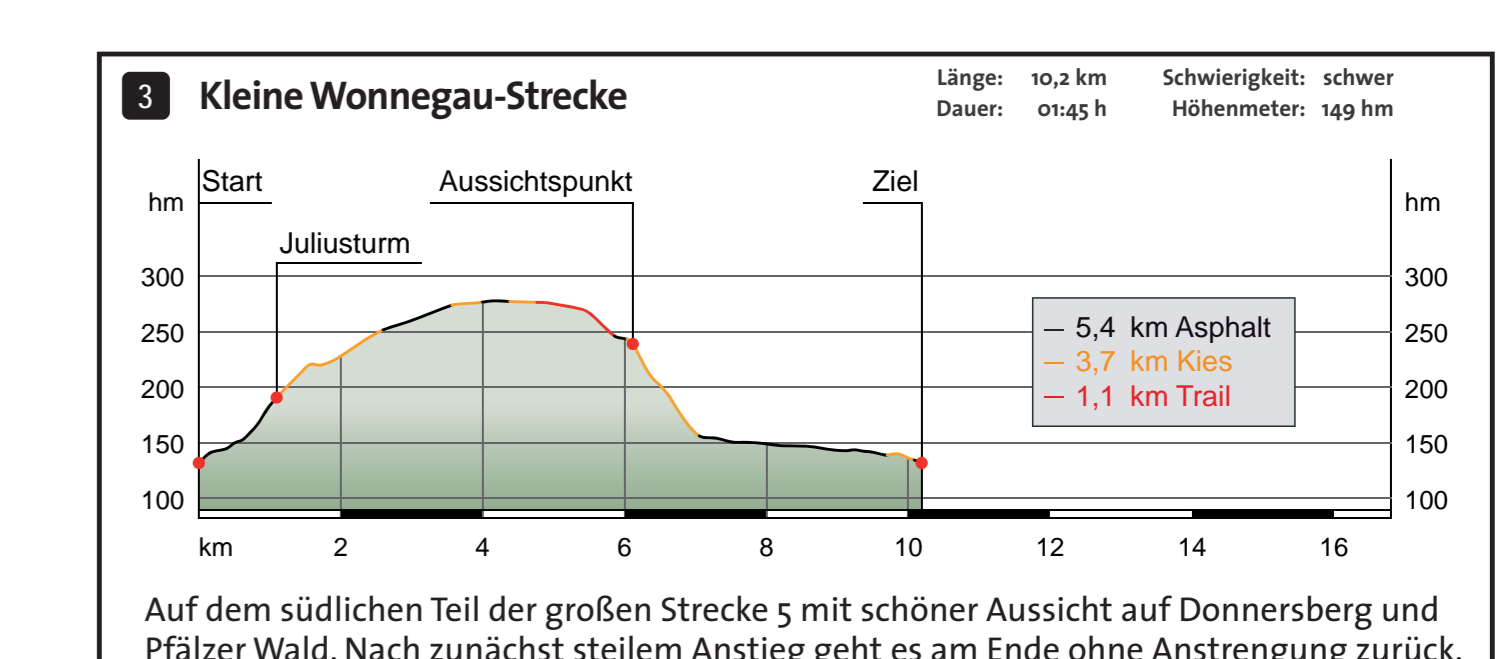
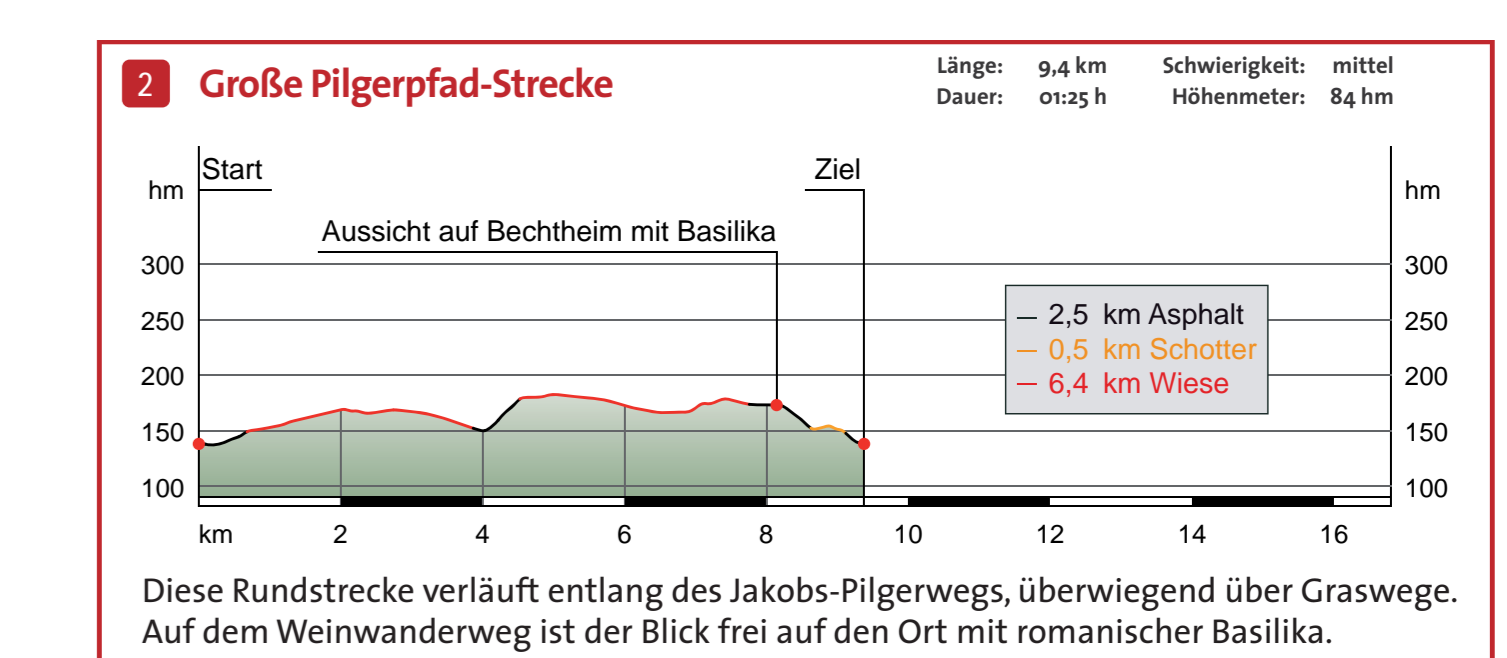
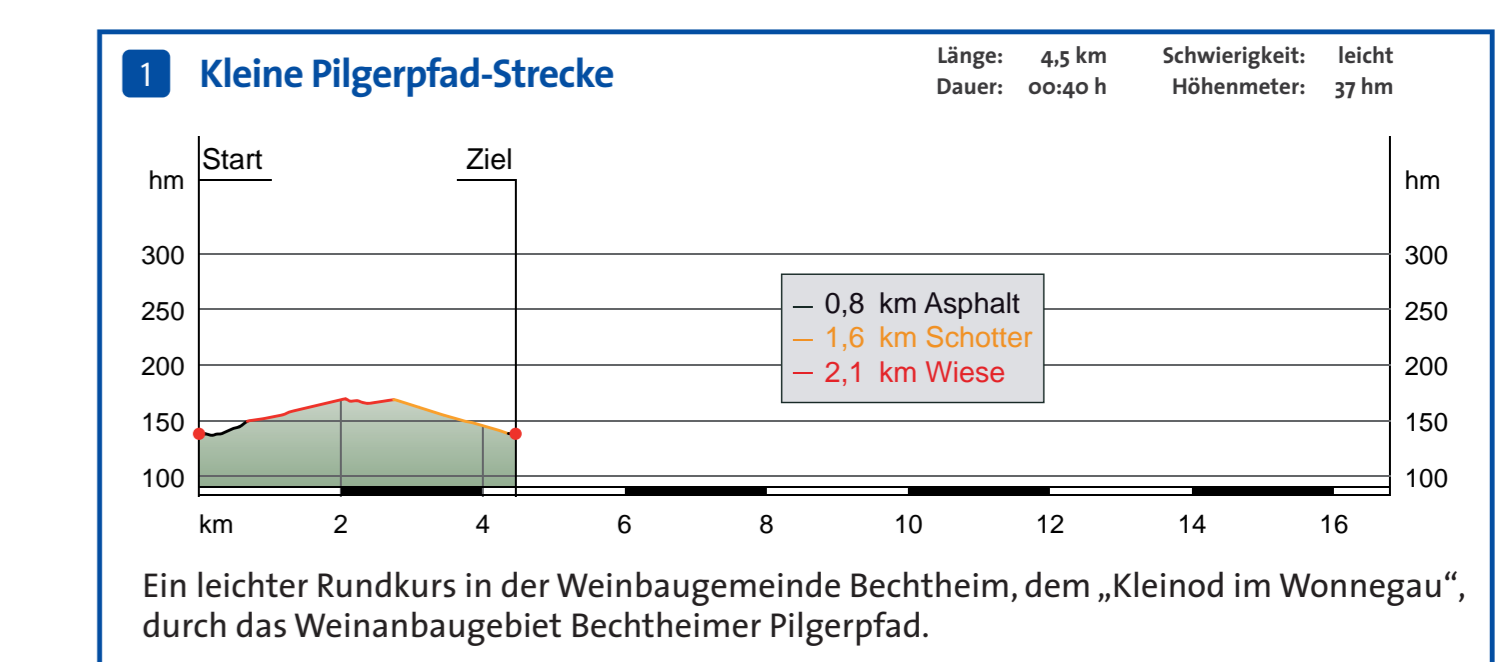
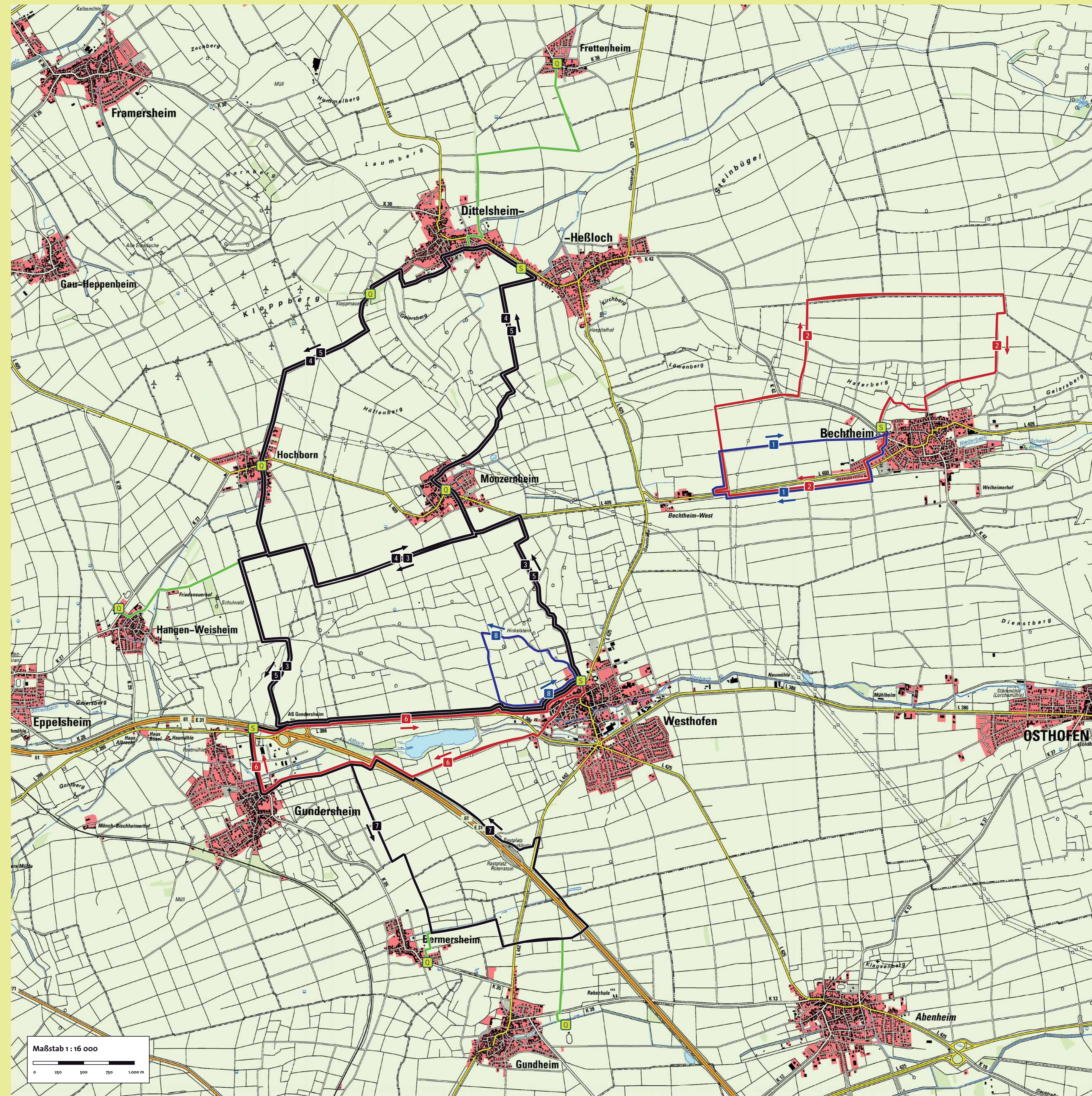
Wormser Straße 23
67593 Westhofen
Tel.: 06244 – 59 08 0
Fax: 06244 – 59 08 51
E-Mail: tourismus@vg-westhofen.de
www.vg-westhofen.de

Rheinhausen-Touristik GmbH

Wilhelm-Leuscher-Str. 44
55218 Ingelheim am Rhein
Tel.: 06132 - 44 17 0
Fax: 06132 - 44 17 44
e-Mail: info@rheinhausen.info
www.rheinhausen.info

Nordic Walking

- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 15 %
- sorgt für eine Muskelbeteiligung von bis zu 90 % (600 Muskeln)
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- trainiert vier motorische Grundeigenschaften:
Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit-Koordination
- ökonomisiert die Herzarbeit und die Atemfrequenz
- baut Stress, Anspannung und Ängste ab
- verbessert die Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit
- senkt Risikofaktoren Übergewicht und Blutfettwerte



Lauftechnik

Oberkörper
rotiert bei jedem Schritt gegen das Becken

Aufrechter Rumpf
Oberkörper ist leicht vor das Becken geneigt

Stockhaltung
Griff sitzt sicher in der Hand, Ellenbogen ist nur leicht gebeugt, Hand ist nicht höher als Bauchnabel, Stockensatz erfolgt in der Mitte, der Schrittlänge

Stocklänge:
Körpergröße in cm x 0,7

Standbein
Aufsetzen mit der Ferse, Fußspitze wird maximal angezogen

Spielbein
Abrollphase über Vorfuß/Fußaußenrand, Abdruck über Großzehe nach vorne

Schulphase
Arm gleitet am Becken vorbei, bei gleichzeitiger Öffnen der Hand

Wegweiser

Schwierigkeitsgrad

■ leicht ■ mittel ■ schwer

Geobasisinformationen (DLM/DTM) © Landesamt für Vermessung Geobasisinformationen Rheinland - Pfalz vom 12.02.2007, Az.: 26 722 - 1.401

Startpunkte

S Start Q Quereinstieg

Planung, Ausführung und Copyright: ALPSTEIN

Energie zum Wohl der Region