

Informationen und Termine rund um das Nordic Walking Zentrum Abensberg



Dr. Uwe Brandl



Therese Faust



Max Forstner



Ulrike Herter



Georg Huber



Dr. Reinhard Huber



Barbara Dietz



Michael Kugler



Sandra Kugler



Gerda Pfaffeneder



Burgl Schöttl



Sabine Schweiger

Nordic Walking – idealer Bewegungssport

- Leicht erlernbar
- In jedem Alter und Fitnesszustand durchführbar
 - Wichtige Stütze im Rekonvaleszenzbereich
 - Ideal zur Gewichtsreduzierung
- Spezielle Ausrüstung, bis auf die Stöcke kaum notwendig

Haben Sie Anregungen oder Fragen?

Wenn ja, dann wenden Sie sich an:

Touristinformation im Herzogskasten

Dollingerstraße 18, 93326 Abensberg

Tel: 09443/9103-59, Fax: 09443/9103-18

Email: fremdenverkehr@abensberg.de.

Bürozeiten: Dienstag bis Freitag: 10.00 bis 16.00 Uhr

Trainings- bzw. Kurszeiten: (um tel. Voranmeldung wird gebeten!)

Montags/mittwochs, 19.00 Uhr: Treffpunkt Raiffeisenbank Offenstetten,
Angeboten durch Ulrike Herter, Tel: 09443/905551

jeden Dienstag 18.30 Uhr: Treffpunkt Sportheim FSV Sandharlanden
Angeboten durch die Konditionsgruppe des FSV Sandharlanden
(Trainer: Georg Huber, Max Forstner), Anmeldung unter Tel: 09443/92980

jeden Dienstag / Donnerstag: Treffpunkt Kreuzung Seeweg/Sandwellen, Hochhaus
Angeboten durch Burgl Schöttl, Tel: 09443-928420

jeden Mittwoch: Treffpunkt TSV Sportheim Offenstetten
Angeboten durch Ulrike Herter Tel: 09443/905551

Mitgehtermine und Kurse nach Absprache:

Sabine Schweiger, Tel: 0160/90106044

Therese Faust, Tel: 09443/906744

Michael und Sandra Kugler (M&M Studio) Tel: 09443/903649 oder 906650

Barbara Dietz, Tel: 09443/3504

Gerda Pfaffeneder, Kneippverein, Tel: 09443/3396

Die zertifizierten Strecken

- **Ausgangspunkt / Endpunkt der Strecken:**
Kneippanlage mit Kaltwasserdusche, Umkleidekabinen, Starttafel mit Aufwärmübungen
- **Blaue Tour**
Länge 4,4 km, Gesamtanstieg 28 m
Verlauf: Kneippanlage, entlang d. Abens - Allersdorfer Kirche - Aumühle - Kneippanlage
- **Rote Tour**
Länge 13,3 km, Gesamtanstieg 65 m
Verlauf: Kneippanlage - Jahnstraße - Gillahof - Bad Gögging - Gänsberg - Schwaighausen - Kneippanlage
- **Schwarze Tour**
Länge 13,9 km, Gesamtanstieg 193 m
Verlauf: Kneippanlage - durch die Stadt zum Roten Peter - Kapellenberg - Sandharlanden - Aunkofener Siedlung - Kneippanlage
- **Pulstafel mit Dehnübungen:**
Sie finden an jeder der ausgewiesenen Strecken eine Pulstafel mit speziellen Dehnübungen.