

Warum therapeutisches Wandern?

Gesundheit ist Einklang mit dem Herzen. Unser Herz pumpt nicht nur Blut durch den Körper, sondern auch Lebensenergie! Man spricht auch vom Begriff Chi, Allgemeinemmpfinden. Durch bewusstes Atmen, Bewegung an der frischen Luft und gesundes Essen kann das Allgemeinemmpfinden erheblich gesteigert werden.

Was ist lore ipsum Headline?

Unser Ziel ist, Menschen bei ihrem Fitnessstraining zu unterstützen und zur Gesundung und Steigerung des Wohlbefindens unter medizinischer Betreuung beizutragen und älteren, herz-kreislaufkranken Menschen mit geringstem Gesundheitsrisiko ein vielleicht schon längst vergessenes Wandererlebnis zu ermöglichen.

Natürlich trägt auch die reizvoller Landschaft zur Genesung bei. Unterstützt wird das Projekt durch Dr. Klein aus Obertrubach. Unter ärztlicher Beratung kann die Belastbarkeit des Körpers getestet, ausgewertet und die Wiedergenesung gefördert werden.



Was ist therapeutisches Wandern?

Lange konstante Steigungen ermöglichen ein physikalisch genau definiertes Training abseits vom großen Verkehr in der unverfälschten Natur des Waldes.

Der Weg überwindet in vermessenen Steigungen, die an Messpunkten zu erkennen sind, eine Höhe von insgesamt 85 m.

Zahlreiche Ruhebänke und eine Schutzhütte am höchsten Punkt des Weges bieten reichliche Rast- und Ruhemöglichkeiten.



TRUBACHTAL
Obertrubach
Egloffstein

**FRÄNKISCHE
SCHWEIZ**
Land der Burgen, Höhlen und Mühlen

Anfahrt zum therapeutischen Wanderweg bei Obertrubach:



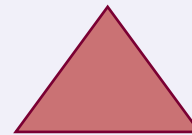
**Therapeutischer
Wanderweg PIZTAL**

Herz stärken – Natur erleben!



Und dabei
Herzfrequenz und
Blutdruck messen

Förderer



Impressum

Gemeinde Obertrubach
Teichstraße 5
D 91286 Obertrubach

Tel.: 09245 9880
Fax: 09245 98820
E-Mail: obertrubach@trubachtal.com

Design und Umsetzung:

www.frankenjura.com
Tel.: 09126 295044

Haftungsausschluss

Ebitem dolene nis ab illitia volorem. Iditi cus mossint veleucusape simagni entinum quodiandite eic temporernati non pore cus, que ea cus aut qui vit et labo. vello risqui ipientu repuabo. Nequam, siminulpa voluptat. Nonsequ iaspicipsum et porro et vidi coreperum quatio.

**Wandervorschlag für einen
5,7 Kilometer langen
Rundweg bei Obertrubach**

Der therapeutische Wanderweg in landschaftlicher Schönheit

Die Ruhe des Weges genießen.

Der therapeutische Wanderweg beginnt am Wanderparkplatz etwa 300 m nördlich von Obertrubach. Er führt auf einem 5,7 km langen Rundkurs zunächst durch die Wiesengründe des Teich- und Pitztals, anschließend durch den Hochwald des Staatsforstes „Leienfelder Wald“ und durch das Pitztal zurück zum Ausgangspunkt. Die Markierung ist durchgehend ein rotes Herz.



Messung der Herzfrequenz und des Blutdrucks

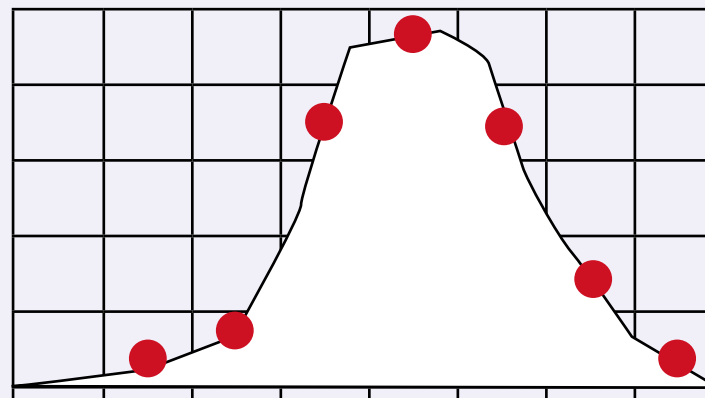
An sieben Messpunkten kann nach Beratung und Betreuung durch Dr. Klein und seinem erfahrenen Team die Belastbarkeit des Körpers überprüft und verbessert werden. Wichtig dabei ist, die Signale des Körpers zu beachten und mit modernen Messmethoden der Sportmedizin in Bezug zur Laufstrecke festzuhalten.

Auf diese Weise kann das persönliche Wohlbefinden ohne Gefährdung der Gesundheit erheblich gesteigert werden.

Ihre persönlichen Messwerte

Tragen Sie links in die Spalte das Datum Ihrer Messung ein, an den gekennzeichneten Text *lore ipsum Text lore ipsum Text lore ipsum Text lore ipsum*:

Datum	01	02	03	04	05	06	07



Der Wanderparkplatz ist Ausgangspunkt für weitere Wanderwege, wie dem Naturlehrpfad. Er ist auch als leicht begehbare Strecke des Nordic Walking Zentrum Trubachtal vom Deutschen Skiverband zertifiziert.

Leistungskatalog

- ▶ Nordic-Walking-Touren, geführt durch DSV-Trainer/innen, auch mit medizinischer Ausbildung im Nordic-Walking-Zentrum Trubachtal.
- ▶ Sportspezifische Leistungsmessung mit Pulsanalysen Langzeitblutdruckanalysen sowie
- ▶ Blutzucker- und Lactatbestimmungen durch medizinisches Fachpersonal unter erfahrener ärztlicher Aufsicht in den Disziplinen Nordic-Walking, Walking und Laufsport (Marathon).



Einkehrmöglichkeiten

Fränkische Spezialitäten zum Teil aus regionalen Erzeugnissen und Sportlergerichte gibt es in Gasthäusern in Obertrubach, Bärnfels und Leienfels und in vielen anderen Orten in der Gemeinde Obertrubach.

Detaillierte Auskunft

Touristinfo Obertrubach
Teichstr. 5
91286 Obertrubach
09245/988-0