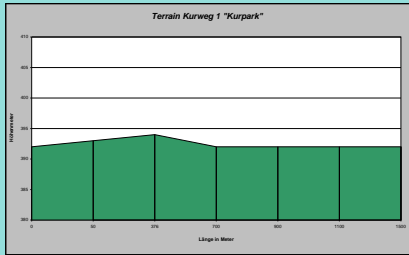


Wege- und Streckeninformation



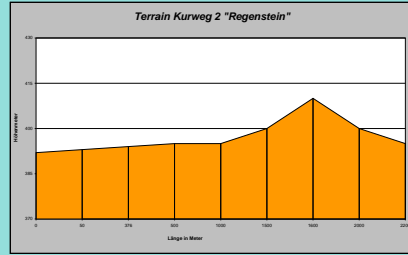
Nordic-Walking-/Terrain-Kurweg 1 Kurpark

Länge: 1,5 KM
 Höhe: 392 m
 Kategorie: leicht



Streckenverlauf:

Kurparkpavillon (Übersichtstafel), Richtung Lindner-Brücke, Roter Steg, Hochwasserweg entlang am Fußballstadion, Kurparktreppe abwärts, über den Parkplatz zum Eingang Kurpark, links vorbei am unteren Weiher, Kräutergarten, Rosengarten, Summstein, in linker Richtung um den gesamten Kurpark, Gedenkstein Linde, vorbei an der Minigolfanlage, Eingang bei Eisenbahnunterführung, in linker Richtung um den oberen Teich, Kurparkpavillon



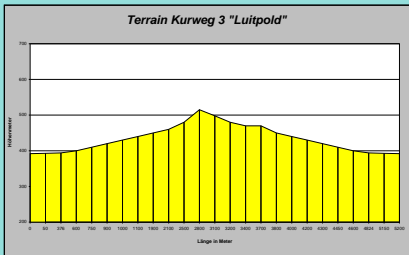
Nordic-Walking-/Terrain-Kurweg 2 Regenstein

Länge: 4,4 KM
 Höhe: 392 m - 410 m - 392 m
 Kategorie: leicht bis mittel



Streckenverlauf:

Kurparkpavillon (Übersichtstafel), Richtung Lindner-Brücke, Roter Steg, über die Brücke, rechts weiter Richtung Ortsteil Roter Steg, nach 150 m rechts in Richtung Regenstein (auch Fischerweg/K5), Wald- und Wiesenweg immer links abwärts am Regen entlang, Unterquerung der Straßenbrücke, Wald- und Wiesenweg zur Regensteinkapelle, Waldschmidthaus, Entlang der Teerstraße und dem Radweg bis zum Wendepunkt (für gleichen Rückweg)



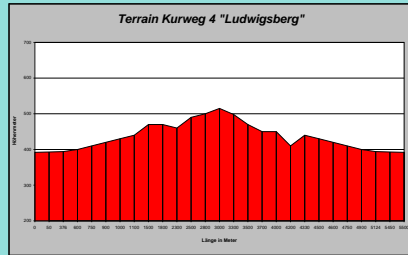
Nordic-Walking-/Terrain-Kurweg 3 Luitpold

Länge: 5,2 KM
 Höhe: 392 m - 515 m - 392 m
 Kategorie: mittel



Streckenverlauf:

Kurparkpavillon (Übersichtstafel), Richtung Lindner-Brücke, Roter Steg, über die Brücke, links bergauf in Richtung Straßenunterführung, nach der Straßenunterführung links weiter, Überquerung der Weißenregener Straße, weiter Richtung Zufahrt zum Klinikum Luitpold, Klinikum Luitpold, vorbei am Teich, Waldrand, Abzweigung links in Richtung Bad Kötzing, weiter im Uhrzeigersinn auf dem Waldehrpfad und Hufeisenweg, Wegkreuzung, rechts bergauf Richtung Wanderweg K2, Wegkreuzung, abwärts Richtung Ludwigsturm, linker Abzweig in Richtung Waldpension, Kreuzung Waldpension, Schotterweg rechts entlang am Waldrand, Kreuzung ehemaliger Richtplatz, links abwärts in Richtung Schwedenstein, Schwedenstein, Waldrand beim Klinikum Luitpold, Beginn für gleichen Rückweg zum Kurparkpavillon



Nordic-Walking-/Terrain-Kurweg 4 Ludwigsberg

Länge: 5,5 KM
 Höhe: 392 m - 515 m - 392 m
 Kategorie: schwer



Streckenverlauf:

Kurparkpavillon (Übersichtstafel), Richtung Lindner-Brücke, Roter Steg, über die Brücke, links bergauf in Richtung Straßenunterführung, nach der Straßenunterführung links weiter, Überquerung der Weißenregener Straße, weiter in Richtung Zufahrt zum Klinikum Luitpold, Klinikum Luitpold, vorbei am Teich, Waldrand, Abzweigung rechts in Richtung Schwedenstein, Schwedenstein, weiter bergauf zur Kreuzung ehemaliger Richtplatz, den Schotterweg rechts entlang am Waldrand in Richtung Waldpension, gerade weiter auf Teerstraße Richtung Weißenregen, kurz vor Waldende links in den Forstweg, links bergauf in Richtung Wanderweg K2, Wegkreuzung, abwärts Richtung Ludwigsturm und Kreuzung ehemaliger Richtplatz, rechts abwärts über Richtplatz in Richtung Bad Kötzing, links aufwärts Aufstieg zum Waldrand beim Klinikum Luitpold, Beginn für gleichen Rückweg zum Kurparkpavillon

*Natur erleben, Fitness steigern,
 Gelenke schonen!*



*Nordic-Walking-Wege
 und Terrain-Kurwege in*



Bad Kötzing

Terraintherapie

Die Terraintherapie in Bad Kötzing besteht hauptsächlich aus dosiertem Wandern in reizvoller Landschaft und klarer Luft, im Rahmen der ambulanten Vorsorgeleistung (früher: offene Badekur) natürlich unter Aufsicht von ausgebildeten Therapeuten.

Weitere Informationen:

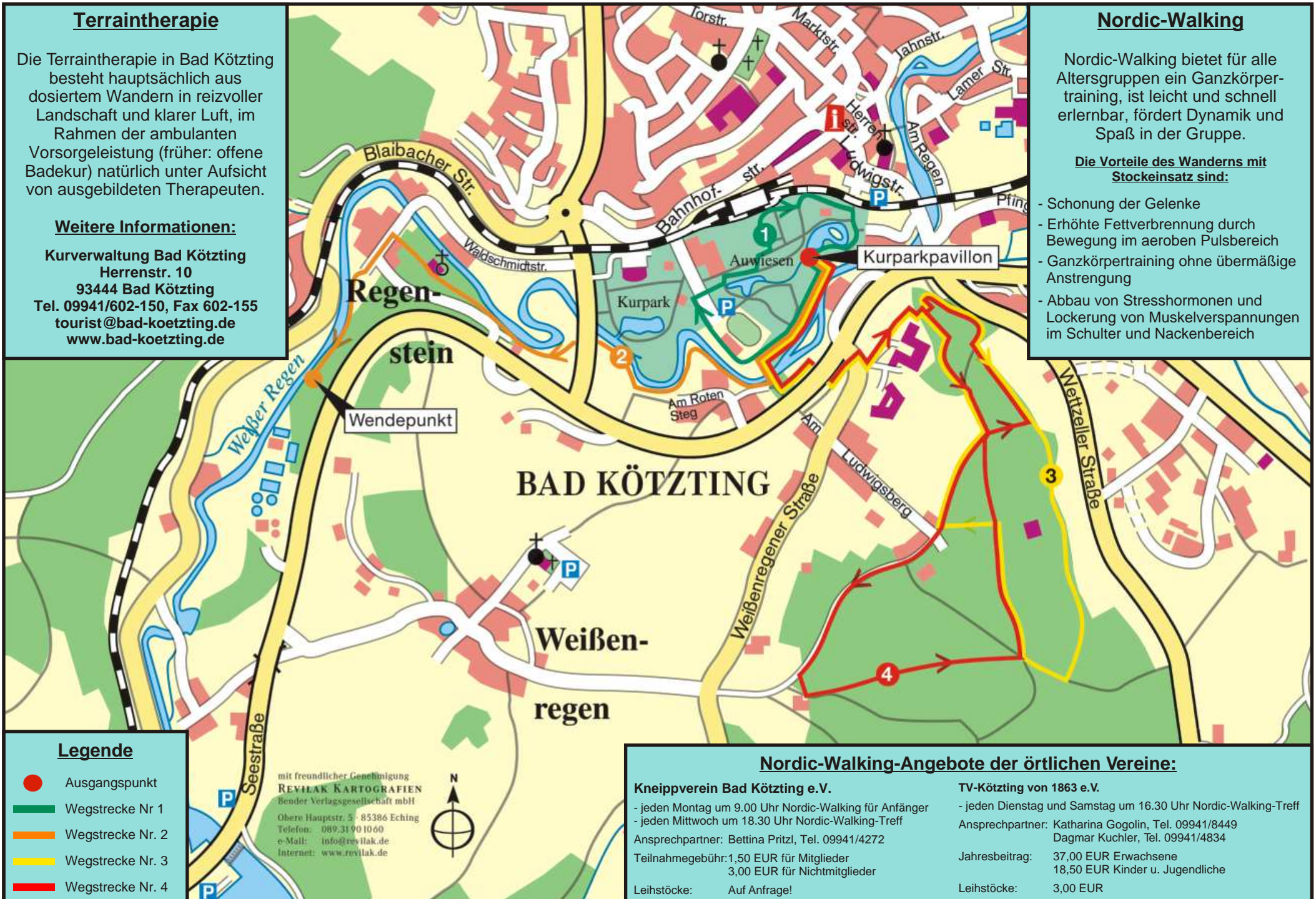
Kurverwaltung Bad Kötzing
Herrenstr. 10
93444 Bad Kötzing
Tel. 09941/602-150, Fax 602-155
tourist@bad-koetzing.de
www.bad-koetzing.de

Nordic-Walking

Nordic-Walking bietet für alle Altersgruppen ein Ganzkörpertraining, ist leicht und schnell erlernbar, fördert Dynamik und Spaß in der Gruppe.

Die Vorteile des Wanderns mit Stockeinsatz sind:

- Schonung der Gelenke
- Erhöhte Fettverbrennung durch Bewegung im aeroben Pulsbereich
- Ganzkörpertraining ohne übermäßige Anstrengung
- Abbau von Stresshormonen und Lockerung von Muskelverspannungen im Schulter und Nackenbereich



Legende

- Ausgangspunkt
- Wegstrecke Nr 1
- Wegstrecke Nr. 2
- Wegstrecke Nr. 3
- Wegstrecke Nr. 4

mit freundlicher Genehmigung
REVILAK KARTOGRAFIEN
Bender Verlagsgesellschaft mbH
Obere Hauptstr. 5 · 85386 Eching
Telefon: 089.3190 1060
e-Mail: info@revilak.de
Internet: www.revilak.de

Nordic-Walking-Angebote der örtlichen Vereine:

Kneippverein Bad Kötzing e.V.

- jeden Montag um 9.00 Uhr Nordic-Walking für Anfänger
- jeden Mittwoch um 18.30 Uhr Nordic-Walking-Treff
Ansprechpartner: Bettina Pritzl, Tel. 09941/4272
Teilnahmegebühr: 1,50 EUR für Mitglieder
3,00 EUR für Nichtmitglieder
Leihstöcke: Auf Anfrage!

TV-Kötzing von 1863 e.V.

- jeden Dienstag und Samstag um 16.30 Uhr Nordic-Walking-Treff
Ansprechpartner: Katharina Gogolin, Tel. 09941/8449
Dagmar Kuchler, Tel. 09941/4834
Jahresbeitrag: 37,00 EUR Erwachsene
18,50 EUR Kinder u. Jugendliche
Leihstöcke: 3,00 EUR