



MIT BESTEN EMPFEHLUNGEN

# Kaiserbad BAD EMS



NORDIC WALKING AN DER LAHN

## Stadtnah und mitten in der Natur



Fotos: STM Bad Ems, Westerwald Touristik Service, Stand: 06/2010

**Walken auf naturbelassenen Wegen  
von 60 m bis 248 m Höhenunterschied!**

Unterstützt durch



### GESUNDER RÜCKEN – FIT & AKTIV MIT NORDIC WALKING

Ein gesunder Rücken ist heutzutage fast schon Luxus. Fehlhaltung und mangelnde Bewegung führen bereits in jungen Jahren zu Beschwerden und Folgerkrankungen. Beugen Sie diesen Problemen vor oder gönnen Sie sich Linderung, wenn Sie bereits unter Beschwerden leiden. Wertvolle Tipps und Anleitungen ermöglichen es Ihnen, auch zuhause Ihren Rücken zu entlasten.

#### Leistungen

- 2 x Übernachtungen mit Halbpension
- 1 x Rückenschule - Vortrag
- 3 x Rückenschule - Training
- 1 x Nordic-Walking - Theorie
- 2 x Nordic-Walking - Training
- 1 x Hydrojet-Anwendung
- 1 x Fango oder Sandbett
- 3 x Freies Schwimmen nach den Anwendungen
- 1 x Fitnessmenü am Samstagmittag (3-Gänge)

Beginn des Programms: jeweils Freitags, 14.30 Uhr.  
Ende des Programms: jeweils Sonntags, 12.00 Uhr.  
Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen.  
Fragen Sie uns nach den aktuellen Preisen!  
Das Kursprogramm findet in Zusammenarbeit mit der Lahntalklinik statt.

**Tipp: Erkundigen Sie sich, ob Ihre Krankenkasse Ihnen das Programm bezuschusst!**

Weitere attraktive Arrangements zum Thema Kanu- und Radfahren, Wandern sowie Gesundheit finden Sie unter [www.bad-ems.info](http://www.bad-ems.info) oder in unserem speziellen Arrangementkatalog.

### BAD EMS BIETET IHNEN NOCH MEHR!

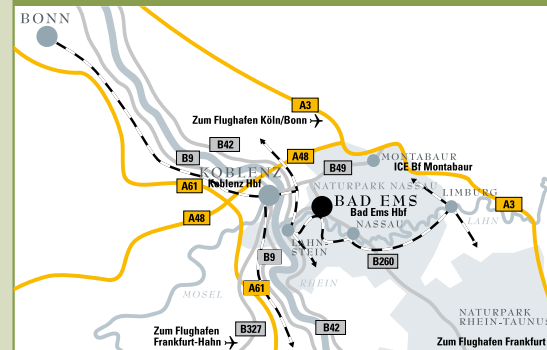
Ob Freizeitsportler, Semi-Profi oder wahrer Meister, die Berge und Täler von Westerwald und Taunus bilden die ideale Kulisse für viele Sportarten – und werden Sie begeistern. Ob Wandern oder Paragliding, Radfahren, Mountainbiking oder Reiten – in Bad Ems kommt fast jeder Sportler auf seine Kosten! Auf der Lahn finden Wassersportler ideale Trainingsstrecken vor. Das gilt gleichermaßen für Paddler und Kanuten. Golfer spielen auf der „Denzerheide“ auf einem der schönsten und traditionellsten Golf-Parcours in ganz Deutschland. Kommen Sie und entdecken Sie die sportliche Seite von Bad Ems!

#### Stadt- und Touristikmarketing Bad Ems e.V.

Bahnkopfplatz 1 · 56130 Bad Ems

Tel. 0 26 03 - 94 15-0 · Fax 0 26 03 - 94 15-50

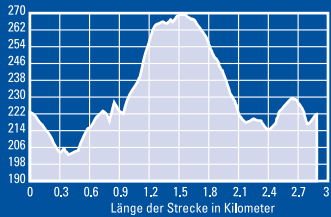
[info@bad-ems.info](mailto:info@bad-ems.info) · [www.bad-ems.info](http://www.bad-ems.info)





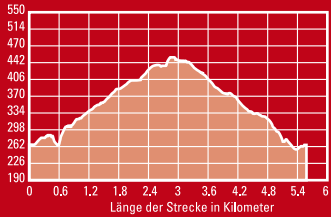
# Herzlich willkommen in Bad Ems!

## Fürstenweg 2.9 km - Start/Ziel Trümmerborn (leicht)



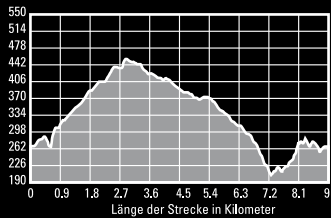
Gesamtlänge: 2.9 km  
 Minimale Höhe: 202.54 m  
 Maximale Höhe: 268.85 m  
 Minimale Steigung: 0.64 %  
 Maximale Steigung: 22.7 %  
 Minimales Gefälle: -0.81 %  
 Maximales Gefälle: -15.91 %  
 Summe Steigungen: 74.67 m  
 Summe Gefälle: 75.44 m

## Königsweg 5.6 km - Start/Ziel Trümmerborn (mittel)



Gesamtlänge: 5.6 km  
 Minimale Höhe: 254.58 m  
 Maximale Höhe: 453.93 m  
 Minimale Steigung: 0.73 %  
 Maximale Steigung: 49.14 %  
 Minimales Gefälle: -1.12 %  
 Maximales Gefälle: -33.08 %  
 Summe Steigungen: 200.94 m  
 Summe Gefälle: 201.88 m

## Kaiserweg 8.95 km - Start/Ziel Trümmerborn (schwer)



Gesamtlänge: 8.95 km  
 Minimale Höhe: 206.03 m  
 Maximale Höhe: 453.93 m  
 Minimale Steigung: 0.71 %  
 Maximale Steigung: 49.14 %  
 Minimales Gefälle: -0.51 %  
 Maximales Gefälle: -28.23 %  
 Summe Steigungen: 268.37 m  
 Summe Gefälle: 269.14 m

### Richtungspfeil bei Parcours-Kreuzungen



**Detailansicht**  
 Parcours-Richtungspfeile mit Standpunktanzeige

## Nordic Walking Parcours Bad Ems



### UMFASSENDE NORDIC WALKING-KOMPETENZ

Nordic Walking in Bad Ems bedeutet mehr als ein anspruchsvoll angelegter Parcours in herrlicher Urlaubslandschaft mit gesunder Luft und viel Ruhe. Und auch von unseren Nordic Walking-Instruktoren können Sie selbstverständlich eine erstklassige Ausbildung mit viel Erfahrung und sozialer Kompetenz erwarten. Was Bad Ems aber von anderen Nordic Walking-Standorten unterscheidet, ist die medizinische Kompetenz durch die Kooperation mit einer der führenden orthopädischen Fachkliniken der Region. In der Lahntalklinik kommen modernste Diagnose- und Therapieverfahren im Bereich des Bewegungsapparates zum Einsatz. Die hier ausgebildeten InstruktorInnen können auf das medizinische Know-how der Spezialklinik zurückgreifen und an Ihre Teilnehmer weitergeben. Ein Zusatznutzen, von dem jeder Teilnehmer profitieren wird.

