

Funktionen

Allgemeine Module

- Seiten einrichten
- Planelemente einfügen
- NDW-Plan...
- Planfenster
- Planrahmen
- Beschriften
- Pläne plotten
- PDF Daten exportieren
- GL-, Pl... portieren
- Plotdateien ausgeben
- Matten-, ... ausgeben
- Pläne importieren
- Pläne portieren
- NID-Plan... importieren
- NID-Plan... exportieren
- Konfigura...

Symbole fehlen!!!

Gehen, walken, laufen, joggen im Pegnitztal

schen Franz-Josef-Strauß-Brücke (Wöhrder Wiese) und Geisberg Wiese (Oberer Wöhr



Standort



Empfehlungen für Einsteiger

1. Nie einen kalten Muskel belasten
2. Das Training mit einer Abkühlphase
3. Beim Training auf eine korrekte Haltung
4. Während des Trainings viel trinken
5. Gemeinsam geht es leichter
6. Rechts halten

vor dem Lauf

- nur leichtes kurzes Strecken!
- zur Vorbereitung des Körpers/Geistes
- zur Vorbeugung vor Verletzungen

nach dem Lauf

- Zeit zum Dehnen als Teil der Regeneration
- zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit
- gegen Muskelverkürzungen und -verspannungen
- gegen Verspannungen und für das Wohlbefinden

- Rund um die Wöhrder Wiese: ca. 2.0 km, flach, beleuchtet
- Rund um den Wöhrder See zwischen Adenauerbrücke und Eisenbahn-/ Fußgängerbrücke: ca. 3.5 km, flach, beleuchtet
- Rund um den Oberen Wöhrder See zwischen Eisenbahn-/ Fußgängerbrücke und Griesbacher Wiesen ca. 4.0 km, flach, teilweise beleuchtet
- zwischen Franz-Josef-Strauß-Brücke (Wöhrder Wiese) und Geisberg Wiese (Oberer Wöhrder See) ca. 9.5 km

Die richtige Technik



Dehnübungen

