



## bewegende momente

### Wir machen mobil

Lust auf einen Aktiv-Urlaub, der hält, was er verspricht? Unser Alpincircus verleitet zu Bewegung inmitten traumhaften Naturkulissen, frei und ungezwungen. Wie es Ihnen passt. Ganz gleich, ob Sie Anfänger sind und fachkundige Anleitung eines Trainers wünschen oder bereits einen Rucksack voll Kondition und Erfahrung mitbringen: Bei uns läuft's ganz nach Ihren Vorstellungen!

### Sport nach Wunsch

Im Sommer lädt der Alpincircus zu Nordic Walking, Laufen, Mountainbiking und Wandern ein. Im Winter können Sie bei uns Langlaufen, Nordic Fitness-Skiing ausprobieren, Schneeschuhwandern oder ebenfalls Nordic Walken.

### Sag dem Stress leise Servus

Unsere Philosophie lautet: Nicht die Leistung steht im Vordergrund, sondern die Freude an der gesunden Bewegung, der Spaß am gemeinsamen Ausdauertraining bei geführten Nordic Walking-Touren. Eindeutig die falsche Destination für alle, die bloß Alltagsstress gegen Urlaubsstress tauschen wollen. Bei uns ist nämlich Entspannung inklusive. Für die Extraportion Lebenslust.

### Ausrüstungsverleih und –verkauf

- Sport Hagleitner, Saalbach, Verkauf, Tel.: +43(0)6541/7828
- Sport Steger, Saalbach, Verkauf, Tel.: +43(0)6541/6268
- Sport Gumpold, Hinterglemm, Verkauf, Verleih und Testcenter, Tel.: +43(0)6541/6375
- Intersport Breitfuß, Hinterglemm, Verkauf, Tel.: +43(0)6541/6348
- Nordic Walking Schule Lengauerhof, Hinterglemm, Tel.: +43(0)6541/7255-0

## nordic walking



### Gesund mit Stöcken

Nordic Walking ist ein wahrer Stimmungsaufheller und Allround-Heilmittel für kleine Wehwechen. Die Vorteile liegen auf der Hand: Es ist rasch erlernbar, doppelt so effektiv wie das Gehen ohne Stöcke, es löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich und entlastet den gesamten Bewegungsapparat. Des Weiteren verbessert es die Herz-Kreislauffleistung, schult die koordinativen Fähigkeiten und gilt als perfektes Anti-Stress-Mittel. Wer bietet mehr?

### Und so geht's

Konzipiert wurde Nordic Walking als Sommertraining für Profi-Langläufer. Und wer's schon mal probiert hat mit dem Langlaufen, der wird sich auch mit dem Walken nicht schwer tun. Rechter Arm und linkes Bein schwingen gemeinsam nach vorn, der Oberkörper ist leicht vorgebeugt, der Schritt länger als gewöhnlich. Den Stock in Höhe der Ferse aufsetzen und kraftvoll so weit wie möglich nach hinten durchschieben. Um die völlige Streckung des Armes zu erreichen, wird die Hand leicht geöffnet und der abschließende Stoß über die Stockschlaufe ausgeführt. Für Anfänger und Profis gilt gleichermaßen: Aufwärmen und Dehnen nicht vergessen!

### Tut gut, wirkt gut

Zu Wirkungen und erwünschten Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt, Fitness-Trainer oder das Cooper Institut in Dallas, USA, das die Auswirkungen von Nordic-Walking-Training wissenschaftlich untersuchte. Fazit: 20%ige Steigerung des Energieaufwandes und des Sauerstoffverbrauchs, 6% Steigerung der Herzfrequenz. Anstrengender als stockloses Walken? Nein, sagten die Probanden.

### Nordic Walking Grundschule

Nordic Walking mittels eines Schnupperkurses kennen lernen (kostenlose Stöcke). Bitte entnehmen Sie den Treffpunkt aus dem Wochenprogramm des Tourismusverbandes.



## laufen

### Laufend gesund

Laufen bewegt vieles – weit mehr als nur Ihre Beine! Die Laune steigt, Blutdruck, Herzfrequenz und Cholesterinwerte sinken. Und weiter geht's: Laufen reduziert das Körpergewicht, kurbelt die Produktion von Glückshormonen an, es wirkt gegen Stress und vermag chronische Schmerzen wie Migräne zu dämpfen. Nicht umsonst predigen Heerscharen von Ärzten: Bewegung ist das wirksamste Medikament, das uns zur Verfügung steht!

### Gut gelaufen

Wer von den Segnungen des Laufens optimal profitieren will, der sollte seinen Laufstil professionell überprüfen lassen. Denn laufen kann jeder – doch nicht jeder läuft richtig! Beratungen und Tipps im Rahmen unserer Lauftreffs im Alpincircus geben Ihnen Aufschluss darüber, ob Ihre Anstrengungen auch halten, was sie versprechen.

### Läufer leben länger

Wer's richtig macht, der kann vom Laufen nur profitieren. Wissenschaftliche Untersuchungen der Kölner Sporthochschule zeigten, dass ein 30jähriger mit kontinuierlichem Lauftraining seine Lebenserwartung um etwa drei Jahre steigern kann. Vorausgesetzt, er läuft nicht am Limit, sondern mit optimalem Belastungspuls.

## perfekt gerüstet

Nordic Walking Mindestausrüstung: Carbon/Glasfaserstöcke aus dem Fachhandel mit ergonomischen Handschlaufen, nach Wunsch Handschuhe mit Ledereinsatz. Beim Laufen gilt das oberste Gebot: Beim Schuhwerk sollst du nicht sparen! Der gut sortierte Sporthandel hält darüber hinaus eine breite Ausrüstungspalette bereit. Trinkflasche, Pulsuhr sowie atmungsaktive und wetterfeste Kleidung sind für beide Sportarten obligatorisch.

## Wanderbares Saalbach Hinterglemm

Willkommen in der Fitness-Arena inmitten des Alpincircus Saalbach Hinterglemm! Eingebettet zwischen den einzigartigen Pinzgauer Grasbergen, auf ein- bis zweitausend Meter Seehöhe, können Sie tief durchatmen und Kondition tanken.

Unser Alpincircus ist eine perfekte Manege für Nordic Walking, Laufen und viele weitere genussvolle Bergsportarten.



is it magic?  
www.saalbach.com

**Nordic Fitness Alpincircus  
Saalbach Hinterglemm**



## info

### Tourismusverband Saalbach Hinterglemm

Glemmtaler Landesstraße 550  
5753 Saalbach  
Tel.: +43(0)6541/680068  
Fax: +43(0)6541/680069  
E-Mail: [contact@saalbach.com](mailto:contact@saalbach.com)  
[www.saalbach.com](http://www.saalbach.com)

Impressum: Herausgeber und Medieninhaber folgt.



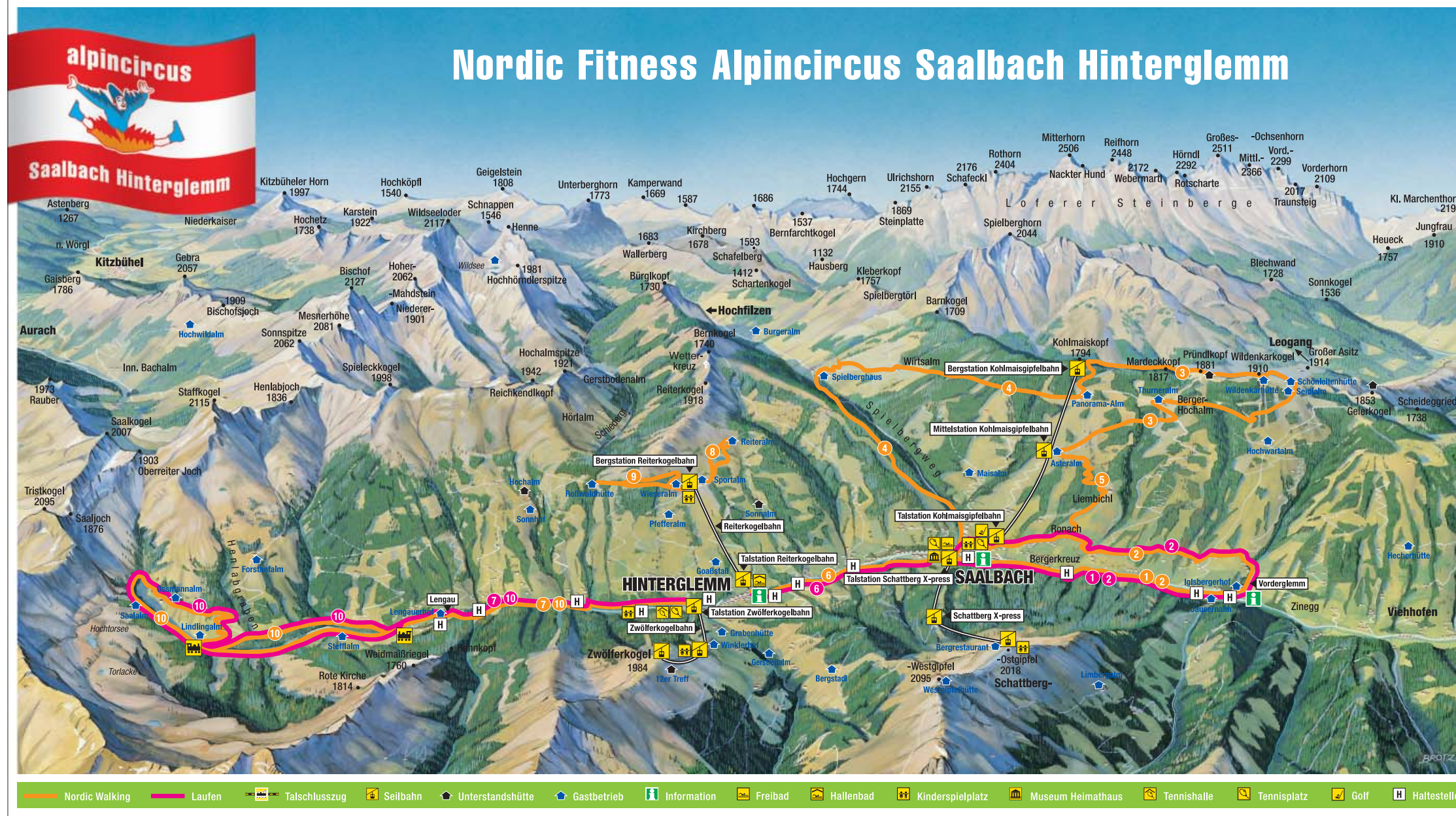


## Herzlich Willkommen im Nordic Fitness Sports™ Alpincircus Saalbach Hinterglemm!

Ob Sie Aktivitäten zur gesunden Bewegung „schon immer einmal probieren wollten“, Ihnen Freunde oder der Hausarzt dies „schon öfters ans Herz gelegt haben“ oder ob Sie sich ohnehin zu Hause regelmäßig sportlich betätigen und nur sicher gehen wollen, ob Sie auch die richtige Sportart gewählt haben bzw. ob Sie die richtige Technik und Trainingsintensität einsetzen; – besuchen Sie einfach unsere Programme. Unsere bestens ausgebildeten und geprüften Aktiv-Trainer und Betreuer beraten Sie gerne.

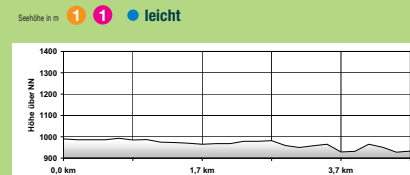
Es ist uns in erster Linie wichtig, dass Sie Spaß an gesunder Bewegung haben und mit einem gesteigerten Wohlbefinden wieder in Ihren Alltag zurückkehren können. Leistungsstress wollen wir Ihnen keinen vermitteln.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen an der Bewegung im Nordic Fitness Alpincircus Saalbach Hinterglemm!

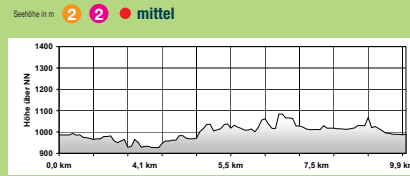


In diesem Nordic Fitness Alpincircus finden Sie 10 Nordic Walking Trails und 5 Laufstrecken. Ein professionelles Leit- und Beschilderungssystem führt Sie durch diesen Nordic Fitness Alpincircus.

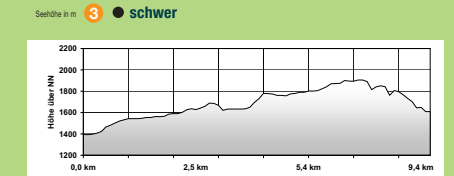
**Nordic Walking und Laufen Trail 1 „Saalachpromenade“**  
Saalbach's leichte, ebene Strecke entlang der Saalach. Bodenbeschaffenheit: Schotter. Beginn: Talstation Schattberg X-press. Ende: Vorderglemm – Postbus retour.



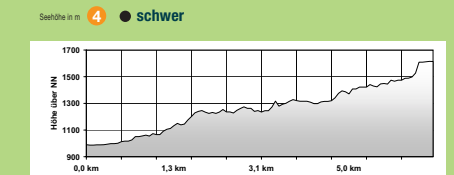
**Nordic Walking und Laufen Trail 2 „Sonsetpromenade“**  
Abwechslungsreiche Trainingsstrecke mit bergauf-bergab Passagen. Interessanter Trail mit schönen Panoramen ins Glemmtal. Bodenbeschaffenheit: Schotter, Wiese, kurze Asphaltstücke. Beginn/Ende: Talstation Schattberg X-press.



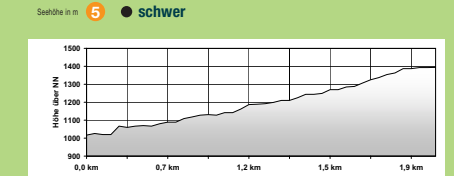
**Nordic Walking Trail 3 „Kohlmaisrunde“**  
Panorama Trail mit längeren Bergauf-Abschnitten, Ausblick zu den nördlichen Kalkalpen & Eisgipfeln der Hohen Tauern. Bodenbeschaffenheit: Forststraße, Kammweg mit Waldstücken. Beginn: Mittelstation Kohlmaisgipfelbahn – Bergfahrt Seilbahn. Ende: Bergstation Kohlmaisgipfelbahn, Berg & Talfahrt mit der Seilbahn.



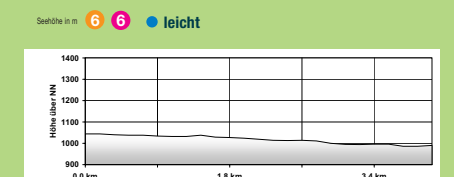
**Nordic Walking Trail 4 „Spielbergunde“**  
Anspruchsvoller Trail mit anhaltenden, wechselnden Steigungen. Naturerlebnis durch schöne Waldpassagen. Bodenbeschaffenheit: Waldweg, Forststraße. Beginn: Talstation Schattberg X-press, Ende: Bergstation Kohlmaisgipfelbahn, Talfahrt mit der Seilbahn.



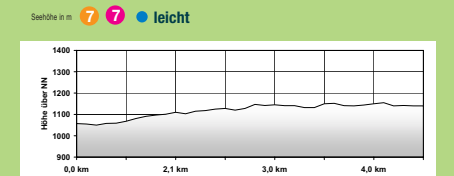
**Nordic Walking Trail 5 „Kohlmais“**  
Sportliche Bergauf-Strecke am Kohlmais mit Ausblick nach Saalbach. Bodenbeschaffenheit: Wiesen- und Waldweg. Beginn: Glemmtal Kohlmaisgipfelbahn. Ende: Mittelstation Kohlmaisgipfelbahn, Talfahrt mit der Seilbahn.



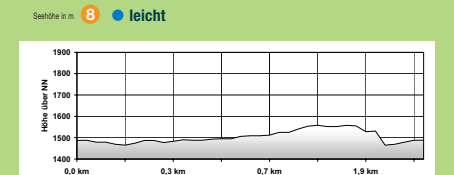
**Nordic Walking und Laufen Trail 6 „Promenade 1“**  
Ebener Promenadenweg entlang der Saalach. Naturerlebnis: Sehenswerter, wildromantischer Talschluß, Wasserfälle. Bodenbeschaffenheit: Schotter, Forststraße. Beginn/Ende: Talstation Reiterkogelbahn/Talstation Schattberg X-press.



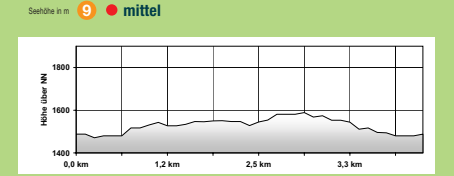
**Nordic Walking und Laufen Trail 7 „Promenade 3“**  
Hinterglemm's leichte, größtenteils ebene Strecke entlang der Saalach. Bodenbeschaffenheit: Schotter. Beginn: Talstation Zwölfkogelbahn. Ende: Lengau – Postbus retour.



**Nordic Walking Trail 8 „Reiteralm“**  
Leichte Wald- & Wiesenstrecke mit kurzen Bergauf-Abschnitten, schöne Aussichtspunkte. Bodenbeschaffenheit: Wald- und Wiesenweg, Forststraße. Beginn/Ende: Bergstation Reiterkogelbahn, Berg & Talfahrt mit der Seilbahn.



**Nordic Walking Trail 9 „Rosswaldhütte“**  
Angenehme Trainingsstrecke am Reiterkogel. Bodenbeschaffenheit: Forstweg, Wald- und Wiesenweg. Naturerlebnis: sagemunobener Rosswald. Beginn/Ende: Bergstation Reiterkogelbahn, Berg & Talfahrt mit der Seilbahn.



**Nordic Walking und Laufen Trail 10 „Talschluß“**  
Talschlußrunde mit Bergauf-Abschnitten. Naturerlebnis: Sehenswerter, wildromantischer Talschluß, Wasserfälle. Bodenbeschaffenheit: Schotter, Forststraße. Beginn/Ende: Talstation Zwölfkogelbahn.

