



## Bad Säckingen – Urlaubsort im Südschwarzwald

Bad Säckingen, die weltbekannte Trompeterstadt, liegt am Hochrhein in einer der schönsten Landschaften zwischen Südschwarzwald und Schweiz. Der Hochschwarzwald, die Alpen, Zürich, Bern und Freiburg liegen nur eine Autostunde entfernt.

### Urlaub für Aktive

Ein breitgefächertes Freizeitangebot - Freibad mit Thermal-Mineral-Wellnessbecken (28°C), Dreifeld-Cabrio-Tennishalle, eine neu konzipierte Nordic-Walking-Arena mit 6 Strecken und geführten Touren, Radfahren / Mountainbiken in der Rheinebene und im nahen Hotzenwald, Wassersport auf dem Rhein, Wildgehege, 200 km markierte Wanderwege, Personenschiffahrt auf dem Rhein, die Golfwelt Hochrhein mit Adventure Golf, einer Driving Range und einem pay&play Kurzbahnplatz - begeistert ebenso wie die Vielzahl von Sehenswürdigkeiten und kulturellen Veranstaltungen.

Schöne Wanderstrecken und herrliche Ausblicke am Hochrhein, im Südschwarzwald und in der Schweiz laden zu Wanderungen ein. Entspannung und Erholung finden Sie in den Thermal-Mineralbädern in der Aqualon-Therme mit japanischem Saunadorf. Eine MAIBAN-Kräutersauna bei 70° und eine ASA-HI-Sauna mit Salz-Peeling bei 90° laden zum Verweilen ein. Ein Ruhe- und Teehaus, in dem auch Behandlungen durchgeführt werden können, schließt harmonisch an den exotischen Teichgarten und das Außenliegedeck an. Im speziellen Duschhaus spülen kalte und warme Wasserströme alle Spannungen fort.

### Gesundheit

Entspannung für Körper und Geist sollte Ihr Urlaub in jedem Fall sein. Bei uns haben Sie alle Möglichkeiten, um für sich und Ihr Wohlbefinden etwas zu tun. Befreien Sie sich vom Stress des Alltages, gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe und schöpfen Sie neue Kraft und Vitalität aus dem heilkräftigen Wasser der Thermal-Mineralquellen. Wellness, Gesundheit und Lebensfreude haben bei uns eine lange Tradition. Bereits im Mittelalter vergnügten sich Bürger „im Bade an Leib und Seel“ gesund und gesellig. Heute vereint die AQUALON-Therme jahrhundertealte Bädertradition mit modernsten balneologischen und medizinischen Therapien zum Wohl ihrer Besucher.

Mehrfach wöchentlich finden geführte Nordic Walking-Touren und Kurse statt.

### Tourismus GmbH Bad Säckingen

Waldshuter Str. 20  
79713 Bad Säckingen  
Tel.: 07761/5683-19  
Fax: 07761/5683-17  
tourismus@bad-saeckingen.de  
www.bad-saeckingen.de

### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 09:00 - 18:00 Uhr  
Samstag Mai bis Oktober 09:00 - 13:00 Uhr  
Samstag November bis April 10:00 - 12:00 Uhr



## Nordic Walking Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.

Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt; Rumpf aufrecht

Schulterachse rotiert gegen die Beckenachse

Arm gleitet während der Schubphase am Becken vorbei - bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

Stöcke zeigen immer schräg nach hinten



Arme schwingen locker aus dem Schultergelenk parallel zum Körper

Ellenbogen nur leicht gebeugt; Stockeinsatz über dem Körperschwerpunkt

Hand ist beim Stockeinsatz vorne geschlossen

## Aufwärmen

Vor der Belastung aufwärmen: Jede Übung 10-20 mal wiederholen. Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke dabei zunächst leicht und dann zunehmend stärker ein.



Arme gegengleich kreisen

Oberkörper drehen

Beine schwingen

Arme schwingen

## Stretching

Stretching nach der Belastung oder auch während einer Pause. Jede Übung 20-30 Sekunden in der Endstellung halten.



Nacken

Schulter

Unterarm

Rumpf

Waden

Oberschenkelvorderseite

Oberschenkelrückseite

Oberschenkelinnenseite

## Stiftung Sicherheit im Skisport



Das „DSV nordic aktiv Zentrum“ in Bad Säckingen bietet die Kombination reizvoller, abwechslungsreicher Nordic Walking-Strecken mit dem Erlebnis des Biathlon Schießens, zugeschnitten auf den Breitensport. Es wurde von der Stiftung Sicherheit im Skisport, SIS, zu Ehren von Erwin Himmelseher zu seinem 90. Geburtstag wegen seiner großen Verdienste um den Deutschen Skisport eingerichtet und liegt neben dem von ihm selbst gestifteten großen „Wildlife“-Naturkundemuseum. Die Verbindung von Sport- und Freizeitangeboten für die ganze Familie in der Freizeitwelt Hochrhein ist von außergewöhnlicher Attraktivität. Herzlich willkommen!

Die Stiftung Sicherheit im Skisport initiierte und entwickelte das DSV nordic aktiv Konzept. Beauftragt mit der Umsetzung ist der DSV-Umweltbeirat.



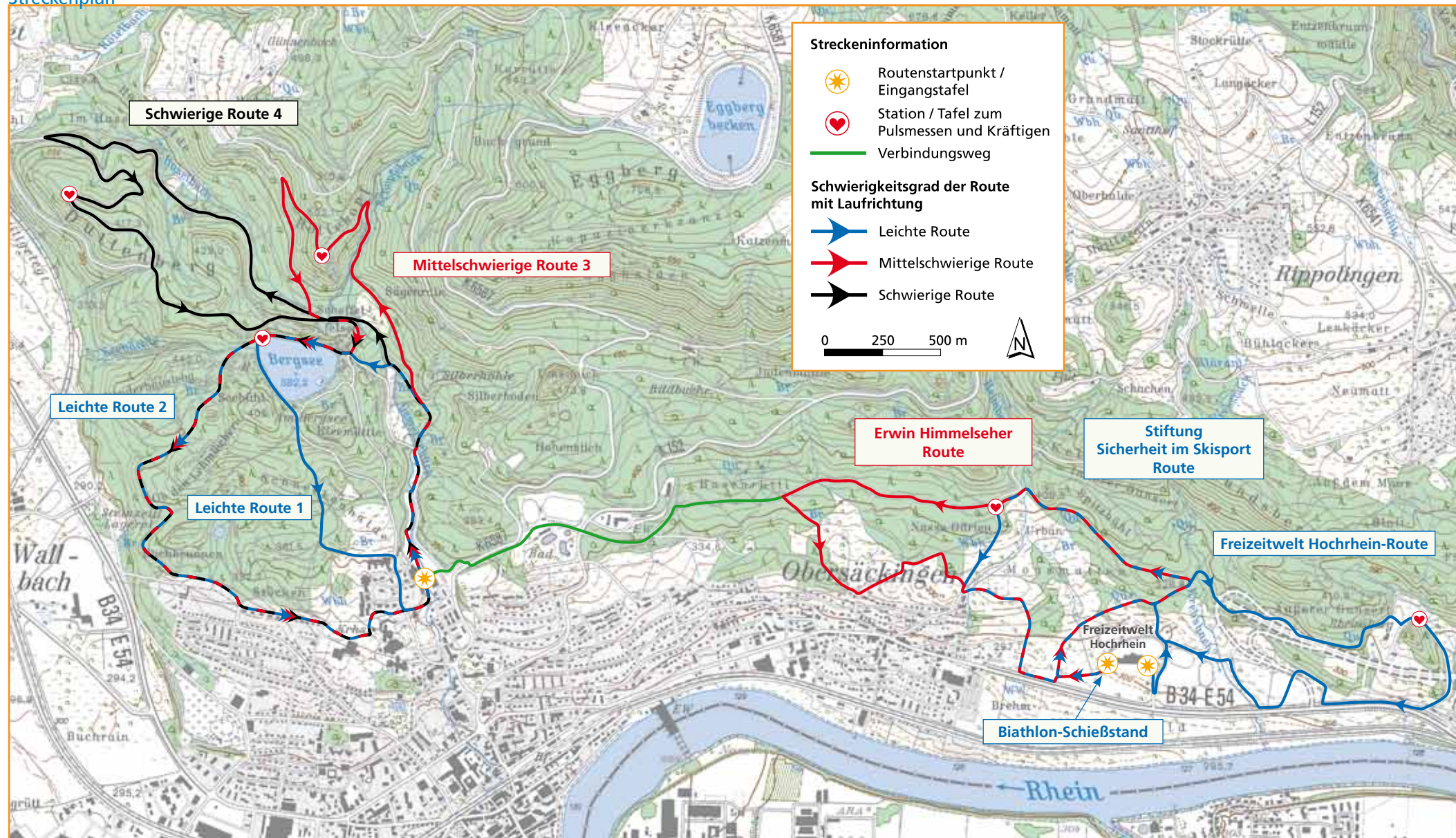
Nutzen Sie die Vorteile einer DSV aktiv-Mitgliedschaft inklusive Versicherung. Nähere Informationen unter [www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv)

## Wir danken unseren Partnern

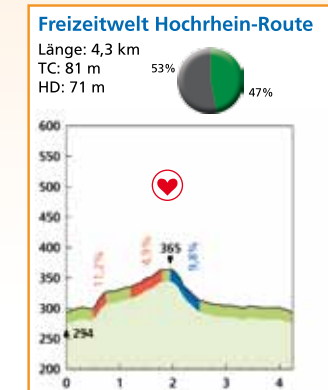
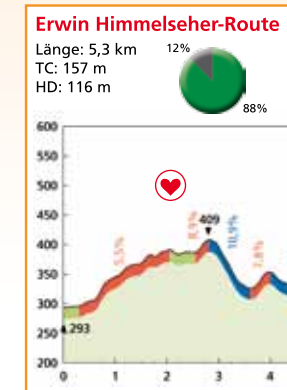
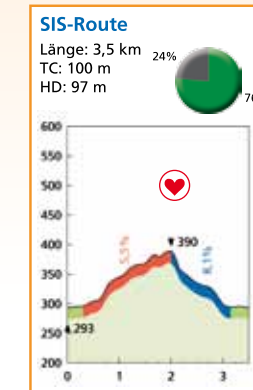
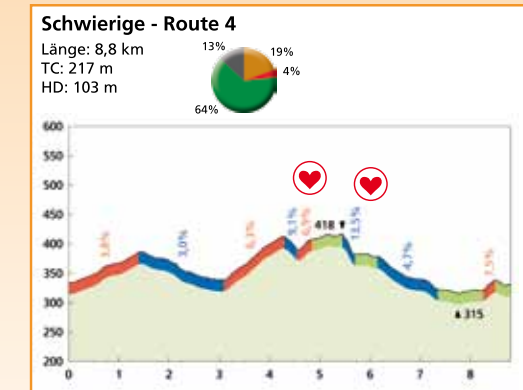
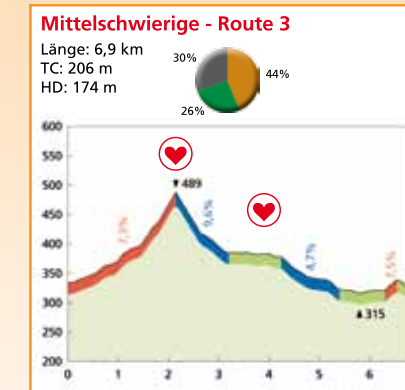
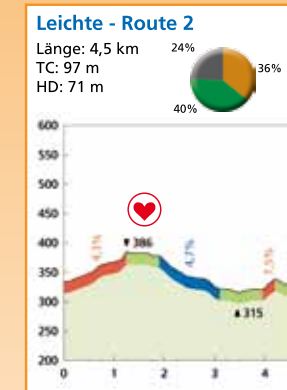
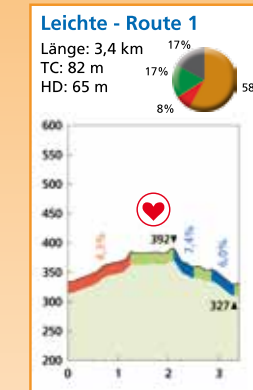
Naturkundemuseum  
„Wildlife“



Streckenplan



Profile



Wegebeschaffenheit



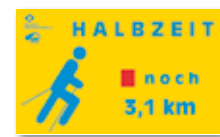
Topographie Profile

TC: Gesamtanstieg [m]  
Summe der Höhenmeter aller Steigungen  
HD: Höhendifferenz [m]  
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

- Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
- Kuptiertes Gelände (Steigung / Gefälle unter 3%)
- Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)



Nordic Walking Wegweiser  
an Wegkreuzungen entlang des Streckenverlaufes mit Richtungspfeil und farblicher Darstellung des Schwierigkeitsgrades.



Schild  
mit Angabe der Restentfernung

Grundlage:  
Topographische Karte 1:25000 BW © Landesvermessungsamt Baden-Württemberg (www.lv-bw.de) vom 25.05.06 und 05.05.2009, Az.: 2851.2-D/4989