

ON TOUR

IM WESTERWALD !

2022 Nr.01



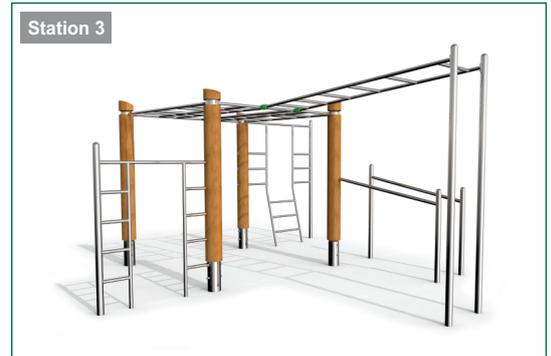
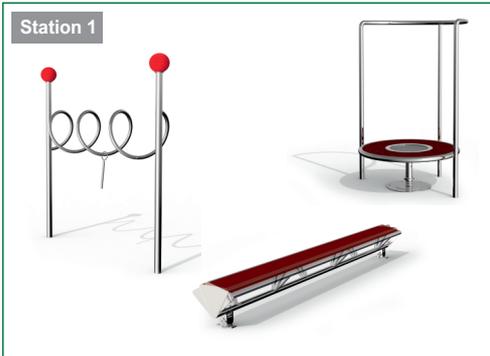
Ein neuer
Kleiner Wäller
Spazier(wander)weg
im Westerwald





Wir verwirklichen Spiel- und Fitnessräume

stilum play | stilum park | stilum fitness | stilum safety



Trainingsstationen

1. Station

Motorikschleife Cludo und Balanceteller Statim

- Trainiert Körper und Geist in Konzentration u. Balance, in jedem Alter.
- ##### **Balancebalken Librium**
- Eine gute Übung um sich selbst im Gleichgewicht zu halten.

2. Station

Slackline und Multifunktionstrainer

- Hier werden die Generationen zusammengeführt. Die Slackline ist ein Balancespaß für Jung und Alt. Der Multifunktionstrainer dient vielen Übungen mit eigener Muskelkraft und eignet sich auch zum Dehnen.

3. Station

Calisthenics-Anlage

- Macht ein intensives Eigengewichtstraining möglich, wie zum Beispiel Hangeln und Klimmzüge. Ist gleichzeitig eine schöne Klettermöglichkeit für Kinder.

4. Station

Supra 3 Robinie

- Auch zu zweit oder zu dritt macht Turnen am Reck viel Spaß und es können mit typischen Übungen am Reck turnerische Fähigkeiten erworben sowie die Armmuskeln trainiert werden.

5. Station

Multifunktionstrainer und Muskelaufbau- und Cardiogeräte

- Der Multifunktionstrainer ermöglicht Übungen mit eigener Muskelkraft und eignet sich zum Dehnen. Ein Fitnessrad und Geräte mit Gewichten sind ideal für ein individuelles Cardiotraining (Ausdauertraining).

6. Station

Hangelstrecke Dux

- Geeignet zum Hangeln um Muskeln zu lockern oder Verspannungen zu lösen und bietet auch für Kinder eine gute Klettermöglichkeit.

7. Station

Fitnessgeräte sind noch nicht aufgebaut. In Planung!

- Ähnlich wie Station 2 und 3.

8. Station

Multifunktionstrainer basic

- Dient zum Aufwärmen und Lockern, sowie zum Eigengewichtstraining wie Klimmzüge, Dehnübungen oder Zug- und Stützübungen.



Kleine Wälder - Großer Genuss

Die Kleinen Wälder sind Spazierwege und Spazierwanderwege für jedermann. Sie durchstreifen oft wunderschöne Natur und gemütliche Ortschaften und laden zum Genießen und Durchatmen ein. Die Spazierwanderwege sind etwas länger, man bewegt sich mehr und ist zwischen einer und drei Stunden unterwegs. Sie sind zudem eine sehr gute Vorbereitung für anspruchsvollere Wanderstrecken.

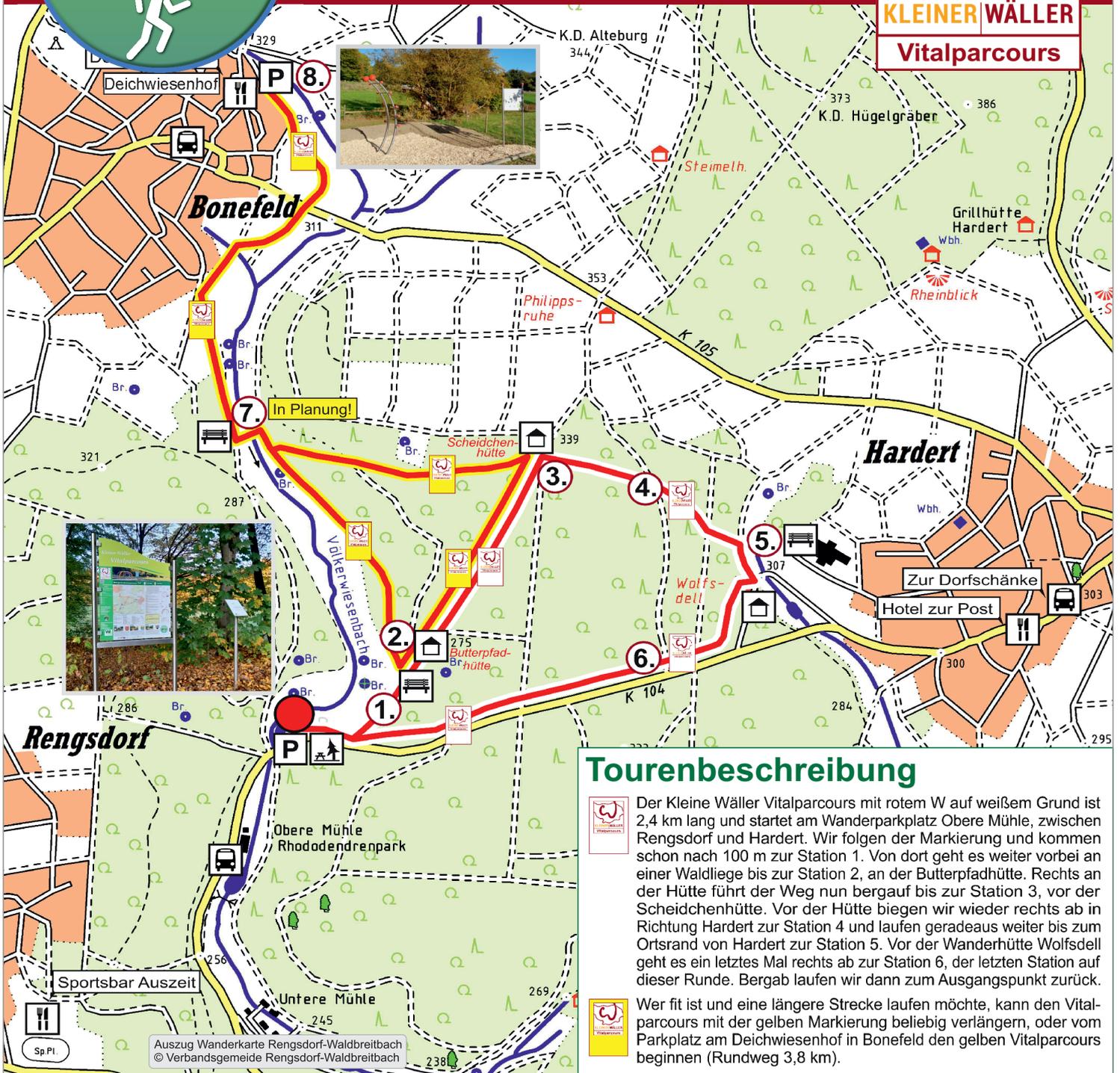
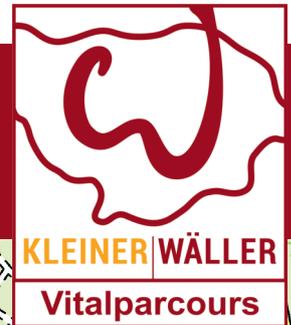
Die „Kleinen Wälder“ sind für diejenigen geeignet, für die das erholsame Gehen ohne spezielle Vorbereitung und Ausrüstung im Mittelpunkt steht, aber auch für Gelegenheitswanderer sowie Familien mit Kindern, die Lust auf Kurztouren haben.

Mehr Informationen gibt es auch unter:

<https://www.westerwald.info/spazierwanderwege.html>



Mehrgenerationenparcours



Tourenbeschreibung



Der Kleine Wälder Vitalparcours mit rotem W auf weißem Grund ist 2,4 km lang und startet am Wanderparkplatz Obere Mühle, zwischen Rengsdorf und Hardert. Wir folgen der Markierung und kommen schon nach 100 m zur Station 1. Von dort geht es weiter vorbei an einer Waldliege bis zur Station 2, an der Butterpfadhütte. Rechts an der Hütte führt der Weg nun bergauf bis zur Station 3, vor der Scheidchenhütte. Vor der Hütte biegen wir wieder rechts ab in Richtung Hardert zur Station 4 und laufen geradeaus weiter bis zum Ortsrand von Hardert zur Station 5. Vor der Wanderhütte Wolfsdell geht es ein letztes Mal rechts ab zur Station 6, der letzten Station auf dieser Runde. Bergab laufen wir dann zum Ausgangspunkt zurück.



Wer fit ist und eine längere Strecke laufen möchte, kann den Vitalparcours mit der gelben Markierung beliebig verlängern, oder vom Parkplatz am Deichwiesenhof in Bonefeld den gelben Vitalparcours beginnen (Rundweg 3,8 km).

WÄLLER SPORT

DER NEUE HAMMER IM WESTERWALD!

INTERSPORT HAMMER und HAMMER BIKE wird ab Oktober **WÄLLER SPORT**

Entdecke ab **Frühjahr 2023** die innovative Bike und Active Arena am neuen Standort in Altenkirchen.

Mehr Informationen auf www.waellersport.de

Noch mehr News und Inspirationen!
[#waellersport](https://www.instagram.com/waellersport)

Wander Touren Team Rengsdorf

WIR SCHAFFEN WANDERERLEBNISSE

- Qualitätsanalysen von Wanderwegen
- Grafische Bearbeitung Infotafeln - Wanderkarten - Flyer
- Wanderschulung - Gesundheitswandern - Wanderführung
- Entwicklung Wanderwege-Konzepte - Wanderleitsysteme - Nachhaltigkeitsmodelle
- Digitale Datenerfassung von Wanderwegen - NatursportPlaner DWV - Datenerfassung zur Zertifizierung

www.wtt-rengsdorf.de • info@wtt-rengsdorf.de

Impressum:

Herausgeber, Redaktion und Layout WanderTourenTeam Rengsdorf
www.wtt-rengsdorf.de • Geschäftsführerin Barbara Sterr
 Neugasse 3 • 56579 Rengsdorf • Tel. 01754161818 • info@wtt-rengsdorf.de
 Für die Inhalte der veröffentlichten Artikel und Bilder sind die Autoren verantwortlich.
 Abdruck und Nachdruck von Wort- und Bildbeiträgen ist nur mit Genehmigung des Urhebers erlaubt.

