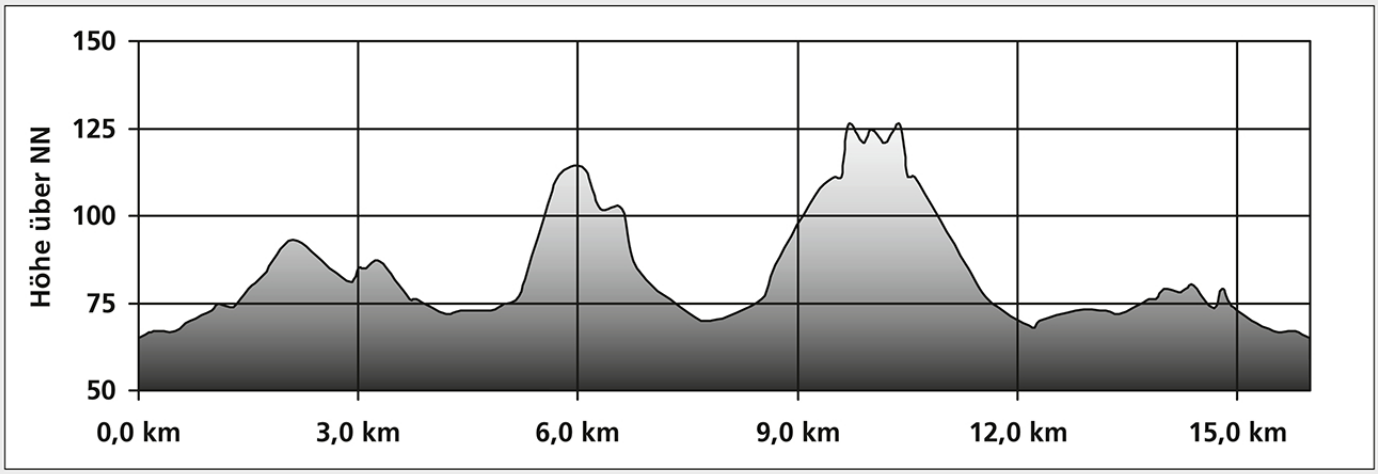
Das ausgeprägte und anspruchsvolle Höhenprofil und die Länge von mehr als acht Kilometern lassen den Fitness-Weg für manch einen zu einer echten Herausforderung werden. Häufig wechselnde, meist natürliche Bodenbeläge unterstützen dabei den Trainingseffekt.
Schwierigkeitsstufe: mittel bis schwer.

Da insbesondere die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert werden soll, richtet sich der Fitness-Weg vor allem an sportliche, aktive Nutzer. Darüber hinaus wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert, das Risiko für Herzinfarkt und Übergewicht reduziert und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit verbessert.

Die zusätzlichen Kraftübungen, die Sie auf den wegbegleitenden Übungstafeln finden, stellen eine weitere sportliche Herausforderung dar. Sie können damit gezielt Ihre Muskulatur kräftigen und aufbauen.



© HEIDEREGION UELZEN E.V.