

## Erläuterungen zur Laufstrecke

Es gibt zwei Strecken zur Auswahl. Für die kurze Dauer eine Strecke mit 3,3 km (gelb) oder 4,4 km (rot) für ausdauernde „Läufer\_innen“. Auf beiden Strecken besteht die Möglichkeit auf den eingezeichneten Bänken eine Pause einzulegen.

Die Bereiche, die auf der Karte mit dem Stretching Symbol gekennzeichnet sind, eignen sich zum Beispiel für folgende Übungen.

### Fünf Warm-up und Stretching Übungen für das Walken und Nordic Walken mit Stöcken

1. Stöcke seitlich vor dem Körper aufsetzen, einen großen Schritt zur gleichen Seite machen. Rumpf absenken bis zur spürbaren Dehnung im Oberschenkel.
2. Rechtes Bein beugen, linkes Bein vorstrecken, die Zehen hochziehen. Oberkörper mit geradem Rücken sanft nach vorn neigen, 20 Sekunden halten, dann Seitenwechsel.
3. Einen großen Schritt nach vorn machen, Hüfte des hinteren Beins nach vorne unten schieben und 20 Sekunden halten, dann wechseln.
4. Aufrechter Stand, ein Bein Richtung Brust ziehen, dabei den Rücken gerade halten, 20x im Wechsel.
5. Füße hüftbreit voneinander aufsetzen, dann langsam 15 bis 20x über die Fußballen auf die Zehen hochrollen.



Dieser Flyer und die darin beschriebenen Laufstrecken sind Teil des Projekts „Stärkung kommt von stärken“ gefördert bis Dezember 2023 durch das GKV-Bündnis für Gesundheit.

Im Rahmen des Projekts entwickelte der **Baesweiler Laufftreff e.V.** in Kooperation mit der **Integrationsagentur DRK Baesweiler** und dem **Stadtteilbüro DRK** eine gesundheitsförderliche Maßnahme für die Zielgruppe ab 50 Jahren.

A\_58/Fit und mobil 10.23 | Foto: © iordn - stock.adobe.com, © Sanyte Kol (Bild Haus Setterich) | Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

### StädteRegion Aachen

Der Städteregionsrat  
Postanschrift  
StädteRegion Aachen  
52090 Aachen

Telefon + 49 241 5198 0  
E-Mail [info@staedteregion-aachen.de](mailto:info@staedteregion-aachen.de)  
Internet [staedteregion-aachen.de](http://staedteregion-aachen.de)

Mehr von uns auf



## #GEMEINSAM ZUKUNFT GESTALTEN



## Fit und mobil 50+ Walkingrouten um das Haus Setterich



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Loverich

Setterich

Haus Setterich

### (Nordic) Walking in Setterich/Loverich

 Länge: 3,29 km Dauer: 30-40 min

 Länge: 4,38 km Dauer: 40-60 min



Sitzbank



Stretching



Bushaltestelle

Impressum:

© StädteRegion Aachen

Kataster und Vermessungsamt GeoService

Amt für Inklusion und Sozialplanung

Lizenz: <https://www.govdata/dl-de/zero-2-0>