

Mit den ÖV zum Start

Mit Bus Nr. 5 ab Baden SBB Busstation Ost bis Birkenweg (Fahrzeit 7 Minuten) oder Baldegg (Fahrzeit 15 Minuten).

Mit Bus Nr. 7 ab Baden SBB Busstation West bis Segelhof (Fahrzeit 12 Minuten).

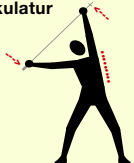
Fahrplan: www.rvbw.ch

Dehnen

Nach dem Walking/Running können die Muskeln durch Stretching optimal gedehnt werden. Stretching hilft, Muskelverhärtungen vorzubeugen und bei verkürzten Muskeln bereits vorhandene Spannungen zu lösen. Regelmässig ausgeübtes Dehnen (mehrmals pro Woche) verbessert zudem die Beweglichkeit und kann das Wohlbefinden steigern.

••••• Gedehnte Muskulatur ----> Bewegungsrichtung, um Dehnung zu erzeugen

Seitliche Rumpfmuskulatur



Wadenmuskulatur



Schulter-Nackermuskulatur



Vordere Oberschenkelmuskulatur



Hüftbeugermuskulatur



Die Realisation dieses Flyers wurde ermöglicht durch:

Die Mobiliar **helvetia**  sowie
Generalagentur Baden
Marc Périllard

Stadtforstamt und Standortmarketing der Stadt Baden

... dank der Unterstützung von:

Initiatoren:



Stadtforstamt

Hauptsponsoren:



REGIONALWERKE
Baden



Credit Suisse

Konzeptionelle Partner:



Für Kurse und Ausrüstung:

Marka Sport Baden AG, 5400 Baden > www.marka-events.ch

Verein für Bewegung, Spiel und Spass:

X*TRA, Schnee & Aktivclub, STV Baden > www.xtra-stvbaden.ch

STADT BADEN

Baden bewegt

Badener Running Walking Trail



Auf dem Badener Running und Walking Trail bewegen Sie sich im schönen Badener Wald ➔ Die Richtungstafeln weisen Ihnen den Weg über die drei verschiedenen Strecken von 3.3 km, 8.6 km und 11.2 km. Wenn keine Richtungstafel vorhanden ist, bedeutet dies, dem Weg einfach gerade aus zu folgen. Unterwegs erhalten Sie verschiedene Tipps zu den Themen Dehnen, Kräftigen und Intensität ➔ Sie sehen: Baden bewegt! Geniessen Sie die Bewegung in der Natur! Wir, die Initiatoren Marka Sport Baden, X'TRA Schnee & Aktivclub STV Baden und die Stadt Baden wünschen Ihnen viel Spass dabei.

