

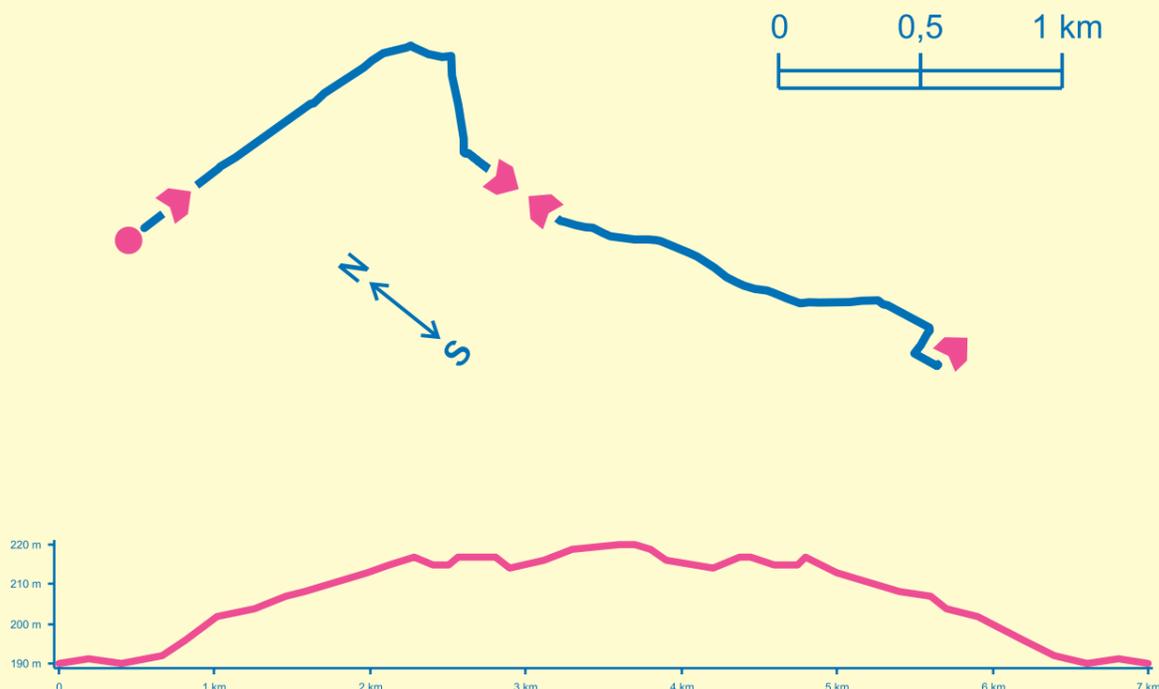
ZELENA POT

Nordijska hoja · Nordic walking · Északi séta

Dolžina poti: 7 km
Lenght · Länge · Hosszúsága

Podlaga
Grounding · Untergrund · Alap
asfalt · paved road
Asphalt · aszfalt
makadam · gravel road
Schotterstraße · makadám
gozdna pot · forest road
Waldweg · erdei út

Težavnost: srednja
Difficulty rating: medium
Schwierigkeitsgrad: mittel
Nehéziségi fok: közepes



NORDIJSKA HOJA je hoja s posebno oblikovanimi palicami. Pravilna uporaba palic razgiba do 90% mišic telesa. Posebej krepi mišice zgornjega ramenskega obroča, povečuje gibljivost hrbtenice ter zmanjšuje bolečine vratu, ramen in križa. Pravilne izvedbe nordijske hoje vas nauči vodnik nordijske hoje.

► gostilna Marič Sebeborci ► Terme Vivat ► evangeličanska cerkev v Moravskih Toplicah ► ponudniki v Moravskih Toplicah.
Pot delno poteka po Evropski pešpoti E7.

NORDIC WALKING is defined as walking with specially designed poles. A proper use of the poles exercises up to 90% of the body's muscle mass. It particularly strengthens posterior shoulder muscles, increases the flexibility of the spine, and alleviates neck, shoulder and back pain. A Nordic walking guide will show you the proper walking technique.

► "Marič" pub in Sebeborci ► Vivat Spa ► the Protestant Church in Moravske Toplice ► accommodation, catering and traders in Moravske Toplice.
The trail is part of the European walking route E7.

NORDIC WALKING ist eine Gangart mit speziell geformten Stöcken. Die richtige Verwendung dieser Stöcke beansprucht bis zu 90 % aller Körpermuskeln. Es stärkt besonders die Muskeln des oberen Schultergürtels, vergrößert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und vermindert Hals-, Schulter- und Kreuzschmerzen.

► Gasthaus Marič in Sebeborci ► Therme Vivat ► evangelische Kirche in Moravske Toplice ► Anbieter in Moravske Toplice.
Dieser Weg verläuft teilweise auf dem europäischen Wanderweg E7.

ÉSZAKI SÉTA. Az északi gyaloglás erőteljes túra két speciális bottal. A botok helyes használata az izmok kilencven százalékát mozgatja egyszerre. Erősíti a hátizmokat, csökkenti a feszültséget a nyak- és vállizmokban. A helyes mozgástechnikát vezető segítségével sajátíthatják el.

► Marič vendéglő Sebeborcin ► Terme Vivat ► evangélikus templom Moravske Toplicén ► egyéni kínálat Moravske Toplicén.
Az út részben a 7-es számú Európai Hosszú Távú Vándorúton vezet végig.

Gibanje na lastno odgovornost! / Recreation at your own responsibility!



Pomurski turistični telefon: +386 (0)41 666 641

Pomurje Tourism hotline · Touristisches Telefon von Pomurje · Muravidéki idegenforgalmi telefon

www.park-goricko.org

www.nordijska-hoja.si

