

## Müllheim

Die Stadt Müllheim, das Herz des Markgräflerlandes, liegt im Dreiländereck Deutschland-Frankreich-Schweiz in unmittelbarer Nachbarschaft zu den Thermalbädern Badenweiler, Bad Krozingen und Bad Bellingen. Müllheim ist staatlich anerkannter Erholungsort und hat sieben ländliche Ortsteile, alle für sich hübsche kleine Weindörfer mit eigenem Charakter. Ausgedehnte Wander- und Radwege führen durch Wälder, Weinberge und Wiesen zu traumhaften Aussichtspunkten. Sportmöglichkeiten wie Nordic Walking, Radfahren, Reiten, Golfen, Tennis, Ballonfahren und vieles mehr sind in Müllheim sehr gut möglich und laden zum Aktivurlaub ein. Kinder wie Erwachsene genießen das Freizeitbad mit Thermalwasserzulauf, Riesenrutschbahn (64 m) und Beachvolleyballplatz.



Die Stadt in der Vorbergzone des Südschwarzwalds mit ihrem milden und mediterranen Klima ist auch die größte Weinbaugemeinde des Markgräflerlandes mit drei Winzergenossenschaften und mehreren privaten Weingütern, die stets zu Weinproben einladen. Das „Wiwegli“, ein besonderer Weinwanderweg, führt durch Müllheim quer über die Rebberge und erläutert Weinanbau und Rebsorten. Zahlreiche Ausstellungen, kulturelle Veranstaltungen sowie Wein- und Straßenfeste in Müllheim und Umgebung sorgen stets für Abwechslung und Unterhaltung.

Zeugnisse der reichen Kulturlandschaft sowie der zeitgenössischen Malerei der Region findet man im Markgräfler Museum Müllheim, Ausgrabungen aus der Römerzeit in der Martinskirche. Die stille Schönheit und Harmonie der Landschaft nimmt jeden gefangen. Gemütliche Gasthöfe und gute Restaurants laden ein zur Einkehr beim Markgräfler Viertel und erstklassiger badischer Küche. Bei Weinfesten und gemütlichen Hocks genießt man die milden, stimmungsvollen Abende in der „Toskana Deutschlands“.

## Badenweiler

Eingebettet zwischen Schwarzwald und Rheinebene genießt Badenweiler als eines der traditionsreichsten Thermalbäder Europas die Vorzüge seiner einmaligen Lage im Dreiländereck Deutschland, Schweiz und Frankreich - es ist leicht erreichbar und doch abgeschieden genug, um den Alltagsstress weit hinter sich zu lassen. 1700 Sonnenstunden im Jahr, ganzjährig angenehmes Klima, ausgezeichnete reine Luftqualität und die besondere kulturelle und gastliche Atmosphäre machen Badenweiler am Fuße des Hochblauen zu einem der beliebtesten Ausflugs- und Ferienorte des Markgräflerlandes. Hier laden viele unterschiedliche Freizeitangebote wie Nordic Walking, Baden, Spazierengehen, Wandern, Joggen, Radsport und Tennis ein.



Der über 250 Jahre alte weitläufige Kur- und Schlosspark mit heimischer und exotischer Pflanzenvielfalt und prächtige Architektur aus unterschiedlichen Epochen, wie die Römische Badruine, eine der besterhaltenen nördlich der Alpen, oder die Burgruine Baden verleihen dem Ort ein ganz besonderes Flair. Idyllische Winkel und Wege durch Wald, Wiesen und Reben, südbadische Essens- und Genießerkultur, ein bunt gefächertes Kultur- und Veranstaltungsprogramm und nicht zuletzt eine der schönsten Thermen Süddeutschlands lassen den Aufenthalt in Badenweiler zum erholsamen und gesunden Vergnügen werden.

Schon die Römer wussten das heilende Thermalwasser Badenweilers zu schätzen, als sie den antiken Kurort gründeten. Rund 1 Million Liter des gesunden Nasses sprudeln schon seit Jahrtausenden täglich aus den Tiefen der Erde und speisen die mit 5 Wellness-Stars ausgezeichnete Cassiopeia-Therme. Im stilvollen und gepflegten Ambiente des Badetempels mit Thermalbädern, einer modernen Saunalandschaft, einem Römisch-Irischen Bad und einer Wellnessoase finden Gäste Bade- und Wohlfühlerelebnisse pur.



## Nordic Walking Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.

Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt; Rumpf aufrecht  
Schulterachse rotiert gegen die Beckenachse  
Arm gleitet während der Schubphase am Becken vorbei - bei gleichzeitigem Öffnen der Hand  
Stöcke zeigen immer schräg nach hinten



Arme schwingen locker aus dem Schultergelenk parallel zum Körper  
Ellenbogen nur leicht gebeugt; Stockeinsatz über dem Körperschwerpunkt  
Hand ist beim Stockeinsatz vorne geschlossen

## Aufwärmen

Vor der Belastung aufwärmen: Jede Übung 10-20 mal wiederholen. Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke dabei zunächst leicht und dann zunehmend stärker ein.



## Stretching

Stretching nach der Belastung oder auch während einer Pause. Jede Übung 20-30 Sekunden in der Endstellung halten.



## Herzlich willkommen im Naturpark Südschwarzwald

Der Südschwarzwald ist eine der schönsten und meist besuchten Erholungsregionen Deutschlands. Eine unverwechselbare Mischung aus Natur und Kultur bietet Besuchern und Einheimischen vielfältige Möglichkeiten, bei sportlichen Aktivitäten ein grandioses Stück Natur zu erleben. Der Naturpark Südschwarzwald ist als einer der größten deutschen Naturparke ein Gemeinschaftsprojekt von fünf Landkreisen sowie rund 110 Städten



Eingangstafel

Pulsstation

und Gemeinden der Region. Er unterstützt die nachhaltige Nutzung, die naturverträgliche Entwicklung sowie die Erhaltung unserer einzigartigen Landschaft. Neben dem umfangreichen Wintersportangebot bieten alle denkbaren Sommersportaktivitäten im Naturpark breite Betätigungsmöglichkeiten. Seit dem Jahr 2002 werden im Naturpark Südschwarzwald Nordic Walking-Strecken nach einem einheitlichen System ausgewiesen. Dabei wird ein Ausgleich zwischen Interessen der Land- und Forstwirtschaft sowie dem Naturschutz hergestellt. Ob Sie wandern, Natursport betreiben oder sich entspannen und die Landschaft in Ruhe genießen möchten, Sie werden sich bei uns im Naturpark Südschwarzwald sicher wohl fühlen.

Informationen:  
Naturpark Südschwarzwald  
Haus der Natur, Dr.-Pilet-Spur 4, 79868 Feldberg  
www.naturpark-suedschwarzwald.de

Dieses Projekt wurde gefördert durch den Naturpark Südschwarzwald mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg, der Lotterie Glücksspirale und der Europäischen Union (ELER).

## So kommen Sie zu uns:



## Projektrealisierung:

Deutsche Sporthochschule Köln  
Institut für Natursport und Ökologie  
in Kooperation mit dem DSV/SIS-Umweltbeirat  
www.ski-online.de/nordicaktiv  
DSV-Versicherungen und der Spaß bleibt. Sicher!  
www.ski-online.de/DSVaktiv, Tel.: 089 - 85790 100

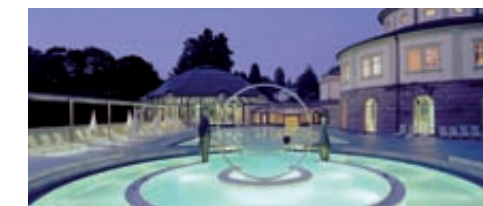
Bitte folgen Sie diesen Schildern:



## Partner:



Alles rund um's Nordic Walking  
Kompetente Beratung - Verkauf - Verleih  
NW-Kurse und Laufgruppen



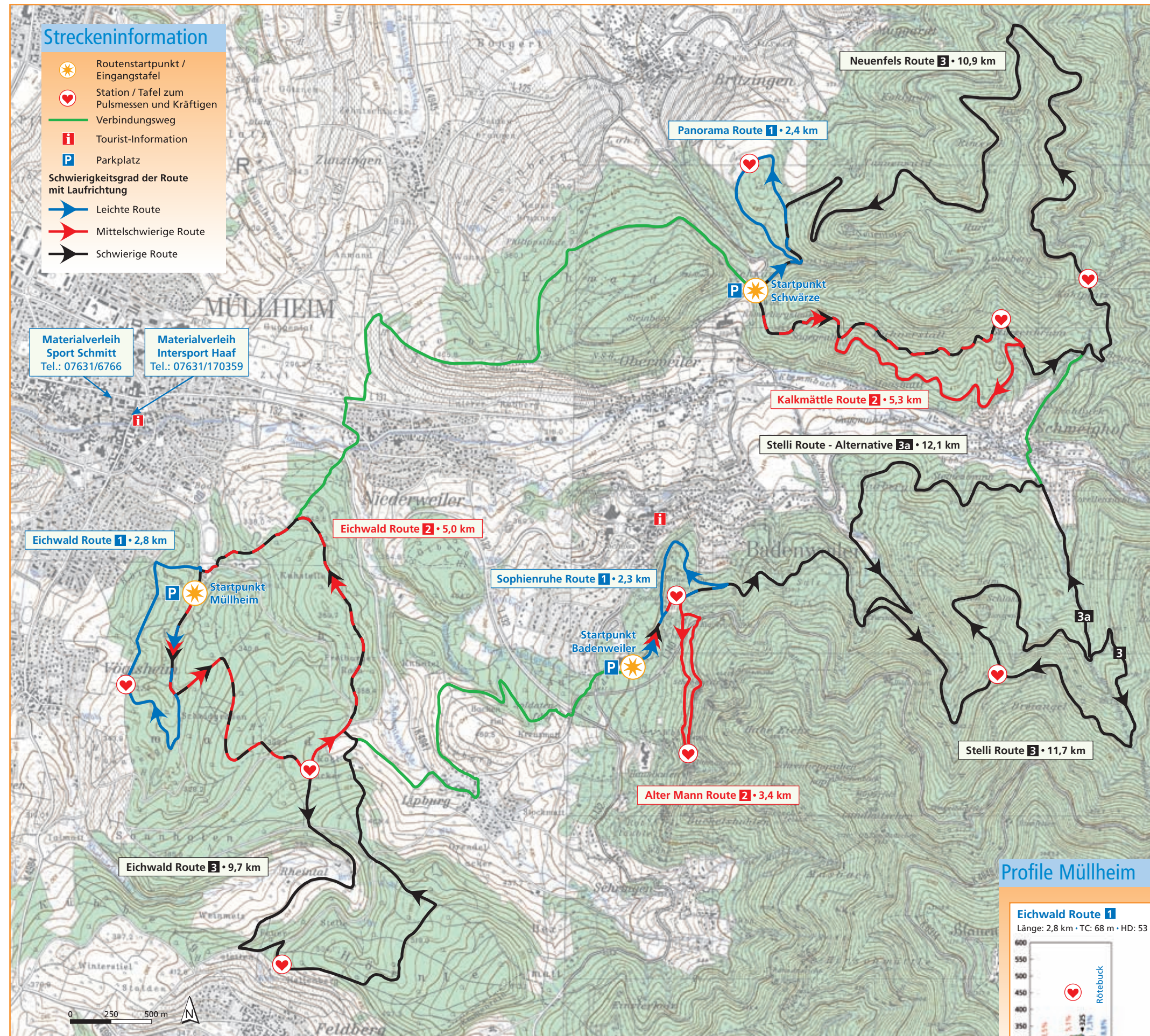
### Tourist Information Müllheim

Müllheim Marketing GmbH  
Wilhelmstr. 14, 79379 Müllheim  
Tel.: +49 (0) 7631 - 801 500  
Fax: +49 (0) 7631 - 801 508  
E-Mail: info@muellheim-touristik.de  
Internet: www.muellheim-touristik.de

### Tourist Information Badenweiler

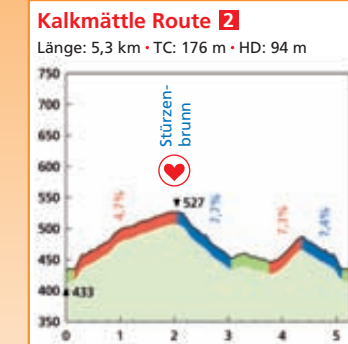
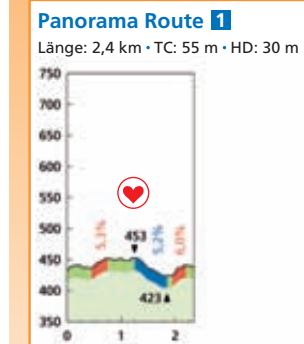
Ernst-Eisenlohr-Str. 4  
79410 Badenweiler  
Tel.: +49 (0)7632 - 799 300  
Fax: +49 (0)7632 - 799 399  
E-Mail: touristik@badenweiler.de  
Internet: www.badenweiler.de

## Nordic Walking Park Markgräfler Land



Kartengrundlage: Topographische Karte 1:25000 © Landesamt für Geoinformation und Landentwicklung Baden-Württemberg (www.lv-bw.de) vom 25.05.2010, Az.: 2851.2-D/4989

## Profile Schwärze

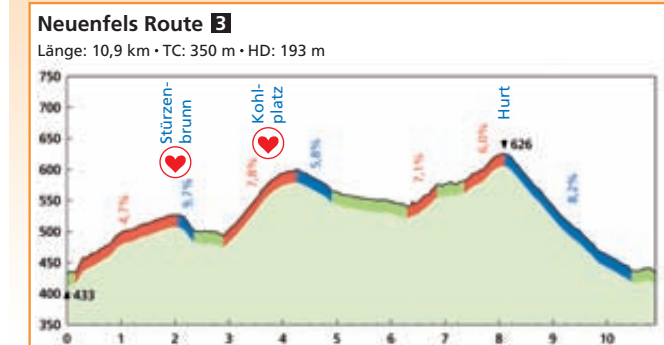


**Topographie Profile**

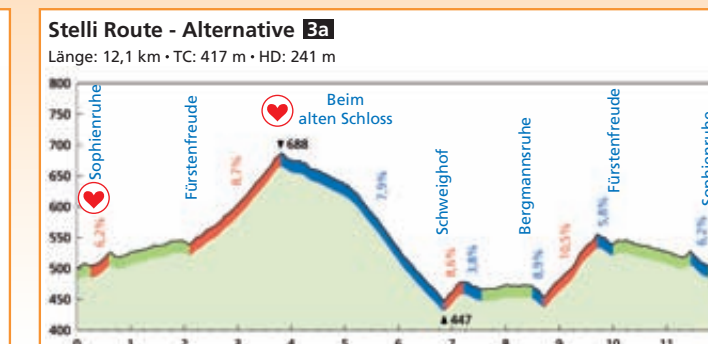
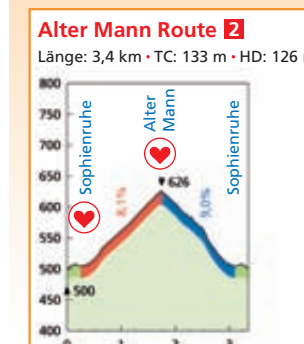
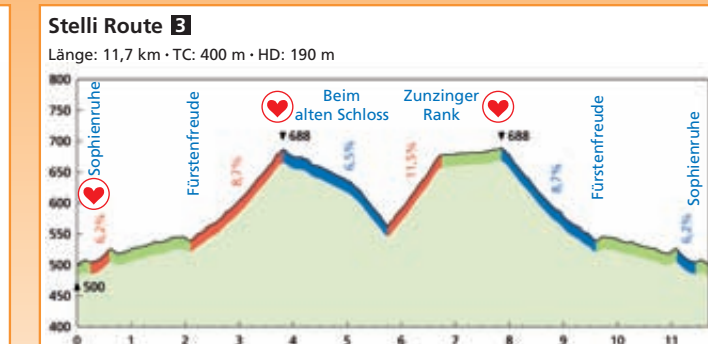
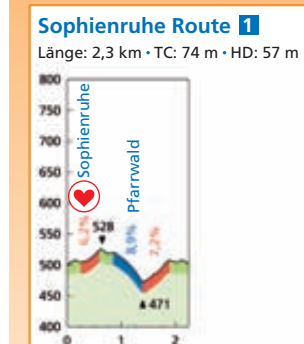
TC: Gesamtanstieg [m]  
Summe der Höhenmeter aller Steigungen

HD: Höhendifferenz [m]  
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

- Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
- Kupiertes Gelände (Steigung / Gefälle unter 3%)
- Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)



## Profile Badenweiler



## Profile Müllheim

