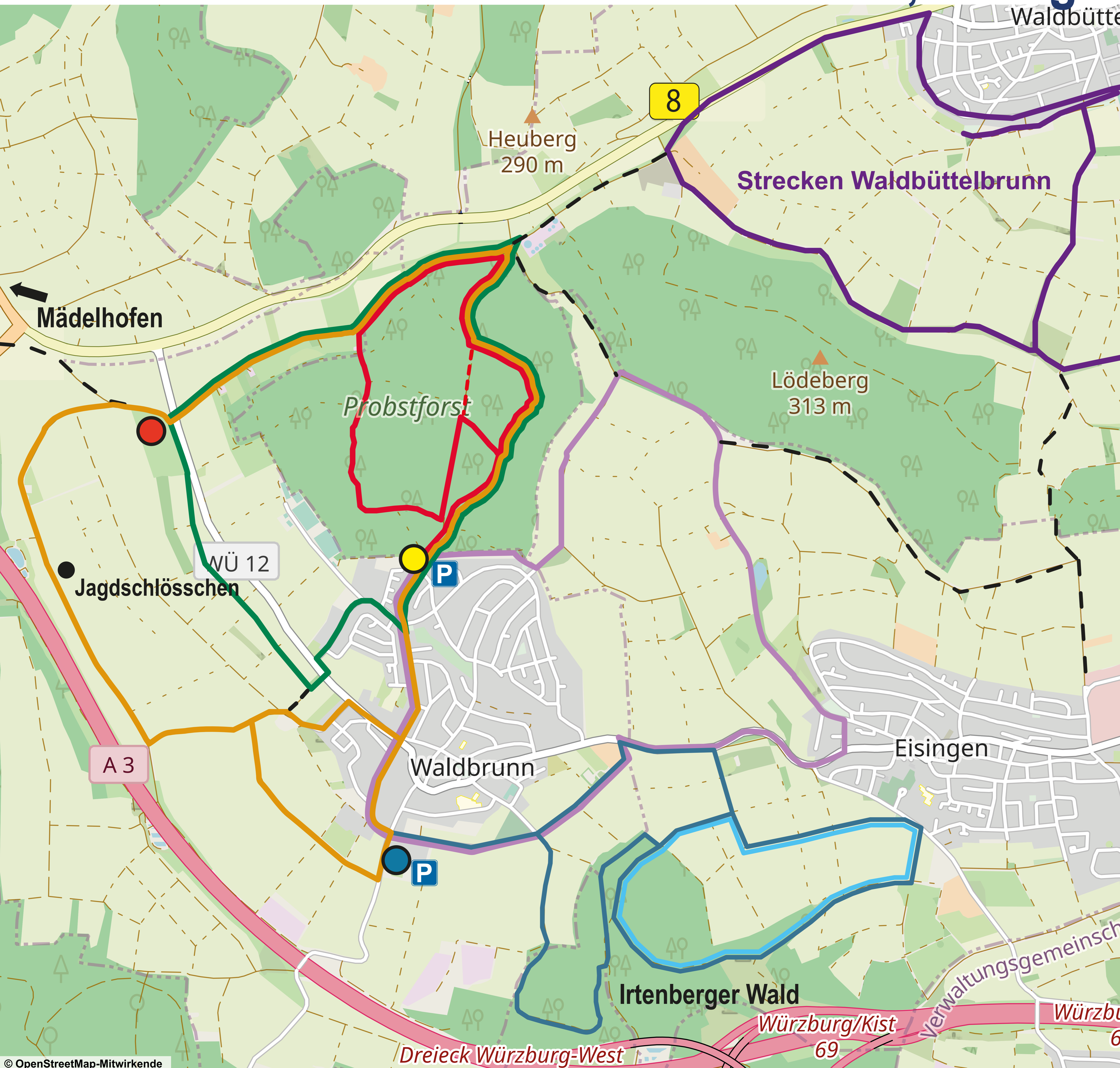




## Waldbrunn mit Anschluss Mädelhofen, Eisingen, Waldbüttelbrunn

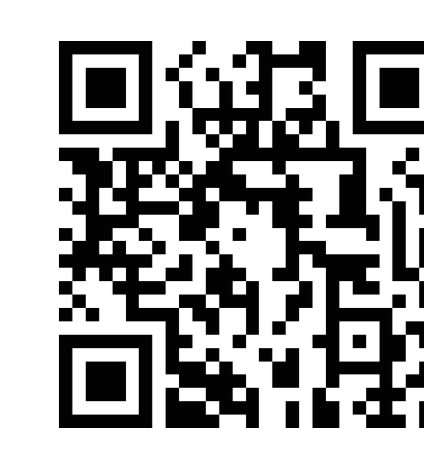


-  **Probstforst-Runde: 4,7 km**  
Streckenverlauf: ab Hettstadter Weg - Waldrand Richtung Kläranlage über Köhlerbrunnen zurück zum Startplatz, überwiegend schattige Waldwege, eine längere mittelschwere Steigung, ideal im Sommer
-  **Kleine Probstforst-Runde: 2,4 km**  
Variante: Wege nur im oberen Forstbereich, weitgehend eben, nur kurze Steigung
-  **Jagdschlösschen-Runde: 8 km**  
Streckenverlauf: ab WÜ 12, Haselberghaus oder Hettstadter Weg über Probstforst und Waldbrunn. Asphaltierte Wege und Waldwege, eine längere mittelschwere Steigung; Abkürzung über Heuhecke-Runde möglich.
-  **Heuhecke-Runde: 5,6 km**  
Streckenverlauf: ab Startplatz WÜ 12 oder Hettstadter Weg über Probstforst.  
Asphaltierte Wege und Waldwege, eine längere mittelschwere Steigung
-  **Oberholz-Runde: 5 km**  
Streckenverlauf: ab Haselberghaus Richtung Irtenberger Wald und zurück; Anschluss an Irtenberger Waldrunde.  
Asphaltierte Wege und Waldwege, eine längere mittelschwere Steigung
-  **Irtenberger-Wald-Runde (Eisingen N1): 3 km**  
Streckenverlauf: vom Gemeindeverbindungsweg Eisingen/Kist Richtung Irtenberger Wald und wieder zurück.  
Asphaltierte Wege und Waldwege, Anschluss an Oberholzrunde nach Waldbrunn
-  **Graben-Runde über Eisingen: 7 km**  
Streckenverlauf: ab Hettstadter Weg über Hollergraben zum Radweg nach Eisingen, zurück über Radweg Romantische Straße und Haselberghaus; ab Haselberghaus auch in umgekehrter Richtung möglich.  
Asphaltierte Wege, eine mittelschwere Steigung

--- Verbindungswege

**Nordic Walking Startplätze**

-  WÜ 12
-  Hettstadter Weg
-  Haselberghaus



Details zu den Strecken

### Bei regelmäßigem Nordic Walking (3x pro Woche mind. 45 Minuten) erzielt man folgende Wirkungen:

- Vermehrter Kalorienverbrauch durch Beanspruchung von 90% der Muskelmasse
- Konditionssteigerung und Gewichtsreduktion
- Lösung von Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Verbesserung der Durchblutung, Blutdruckstabilisierung
- Vergrößerung des Lungenvolumens und der Sauerstoffversorgung des Körpers
- Entlastung der Gelenke, vor allem Knie und Rücken
- Kräftigung der Oberkörpermuskulatur
- Ausschüttung von Hormonen zum Stressabbau
- Verbesserung der Immunabwehr

© OpenStreetMap-Mitwirkende