

HERZ - KREISLAUF - PARK HILDERS



TOUR-TIPP: *Wellness & Gesundheit*

ZEIT: *4 Stunden*

GEEIGNET FÜR: *Alleine / Paar / Gruppe*

START AN DER ULSTERWELLE

Der Herz-Kreislauf-Park in Hilders mit seinen **6 unterschiedlichen Routen** bietet ideale Voraussetzungen für ein individuell abgestimmtes Training, aber auch für ausgedehnte Spaziergänge.

Beginnend am Freizeitbad Ulsterwelle sind mehrere Streckenverläufe mit unterschiedlichen Distanzen (2,5 km bis 11 km) und Höhenprofilen durch die landschaftlich reizvolle Umgebung von Hilders entstanden. Auf den einzelnen Streckenverläufen befinden sich **Übungsstationen**, welche die konditionellen Komponenten Kraft und Beweglichkeit ansprechen. Die Stationen sind frei von gelenk-oder muskelgefährdenden Extremübungen (z.B. Klimmzüge oder Kniebeugen).

Einstieg: Ulsterwelle Hilders

<https://www.hilders.de/tourismus/freizeittips/herz-kreislauf-park>

