



Bezirk
Küssnacht

Chiemen

Naherholungsgebiet

Gemeinde
Meierskappel



Nordic Walking Trail

Leichter leben – dank Nordic Walking
Nordic Walking ist das ideale Ganzkörpertraining. 80 bis 90 Prozent der Muskeln werden bewegt. Dies steigert die Herzfrequenz, fördert den Stoffwechsel und stählt den Körper. Der Stockeinsatz schont die Gelenke und wirkt entlastend. Selbst bei niedrigem Tempo wird die aerobe Fitness gesteigert.

Nordic Walking ist Lebensfreude pur – draussen in der Natur spürt man den Wind, den Atem, die Ruhe. Ob jung oder alt – Nordic Walking ist eine Wohltat für die Gesundheit.



Nordic Walking – Grundtechnik



NordicFitnessPoint.ch

Willkommen

Naturfreunde und Erholungssuchende
Der Chiemen wird aufgrund seines landschaftlichen Reizes seit langer Zeit von einer Vielzahl Erholungssuchender regelmässig besucht. Hier finden Spaziergänger, Naturbeobachter, Wanderer, Freizeitsportler und Badende ihren Raum, um sich zu erholen.



Nordic Walking Trail

Naturpfad

Naturpfad

Den Naturraum schonend nutzen
Der Naturpfad Chiemen soll die Attraktivität dieses Landschaftsraumes noch steigern. Er soll aber auch dazu beitragen, dass dieser wertvolle Naturraum von den zahlreichen Besuchern mit Respekt behandelt und schonend genutzt wird. So informiert der Naturpfad über den Chiemen und seine Lebensgemeinschaften und stellt zahlreiche Strauch- und Baumarten vor.



Vielfältige Lebensgemeinschaften
Besonders wertvoll sind alte, standortgerechte Baumbestände mit einem hohen Totholzanteil, wie wir sie zum Teil auch im Chiemen noch antreffen. Derartige Waldflächen beherbergen vielfältige Lebensgemeinschaften, die sich von vermoderndem Holz ernähren. In den durch Blitzschlag, Fäule oder Spechthiebe entstandenen Höhlen wohnen unter anderem Vögel, Fledermäuse, Marder und Hornissen.

DER NATUR AUF DER SPUR

© Carabus Naturschutzbüro Luzern