



# SLS Sportlehrpfad Schopp

„Start und Ziel Homberg“

**GESUND** sein und **GESUND** bleiben durch **SPORT**

## Sport – Lehr – Pfad

Für Sportler und auch für untrainierte  
Personen mit Risikofaktoren geeignet.

Ein umweltschonendes Projekt  
von Bürgern für Bürger  
in schönster Umgebung.



Herzlich willkommen im

# NaturFreundeHaus Finsterbrunnertal



U nser Naturfreundehaus liegt im Herzen des größten zusammenhängen Waldes Deutschlands, dem „Naturpark Pfälzer Wald“.

Es befindet sich in einem Seitental des von der Moosalb durchflossenen Karlstals, abseits der Verkehrswege, 30 Minuten Fußweg von den Fremdenverkehrsorten Schopp und Stelzenberg und 45 Minuten vom Luftkurort Trippstadt entfernt.

Neben unsere Gaststätte mit herzhafter, regionaler Küche und Gartenwirtschaft im Sommer, bieten wir Einzelwanderern und Gruppen Zimmer mit Frühstück, Halb -oder Vollpension.

Am Naturfreundehaus liegt neben einem großen Kinderspielplatz auch unser Campingplatz, für den eine Küche, Duschen sowie ein Aufenthalts -und Speiseraum zur Verfügung steht.

Das Naturfreundehaus ist ganzjährig geöffnet und steht jederzeit für Seminare, Familienfeiern oder Tagesausflüge zur Verfügung. Ein ansprechendes Kinder, Jugend-, und Familienfreizeitprogramm rundet unser Angebot ab.

**Schauen Sie doch mal rein!**



## Naturfreundehaus Finsterbrunnertal

Finsterbrunnertal 1  
67705 Finsterbrunnertal

Telefon: 06306 / 2882  
Telefax: 06306 / 6639

Email: naturfreundehaus.Finsterbunne@t-online.de  
Internet: www.naturfreundehaus-finsterbrunnertal.de



Partnerbetrieb im Biosphärenreservat  
Pfälzerwald-Nordvogesen

# Was ist ein Sportlehrpfad?

*Sicher werden Sie sich fragen, was das für eine neue Einrichtung in Schopp ist. Bekannte Begriffe kombiniert, der Trimm-Dich-Pfad und der Lehrpfad. Der Sportlehrpfad in Trägerschaft der Verbandsgemeinde Bruchmühlbach-Miesau mit Start und Ziel neben der Fritz-Claus-Hütte ist seit 1985 in Betrieb.*

Der Sport-Lehrpfad ist also eine Einrichtung, bei der Sie sich körperlich betätigen können und nebenbei auch noch über wichtige Dinge informiert werden. Wir haben den Sport-Lehrpfad in drei Phasen unterteilt:

**Die I. Phase** dient der Aufwärmung. Ihr Körper soll langsam in Schwung gebracht, die Gelenke sollen beweglicher gemacht und Ihre Muskeln sollen gekräftigt werden,

**in der II. Phase** wird Ihr Herz-Kreislauf-System trainiert. Warum das so wichtig ist, erfahren Sie später,

**die III. Phase** dient der Erholung und Entspannung. Wenn Sie den Sport-Lehrpfad verlassen, sollen Sie wieder bei Atem sein, damit Sie in Ruhe Ihren Heimweg antreten können.

Dass Sie unterwegs auch Abwechslung und etwas zum Lachen, Schmunzeln und vielleicht auch zum Nachdenken haben, dafür sorgen die lustigen Zeichnungen, die Ihnen interessante Informationen geben.

Sie erklären Ihnen den Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Herz-Kreislauf-Verhalten. Zum Beispiel werden Sie an sich schon beobachtet haben, dass Sie bei den verschiedensten Tätigkeiten außer Atem kommen oder Ihnen das Herz klopft. Ja nun – ist das gesund oder ...?

Und wie schaut es mit dem Blutdruck aus? – Was der damit zu tun hat? Oh, sehr viel. Bei manchen körperlichen Anstrengungen, vor allem bei Kraftanstrengungen (Heben, Tragen), steigt der Blutdruck so hoch, dass Ihr Herz Schaden nehmen könnte. Es gibt jedoch auch Formen der Bewegung, bei denen das nicht eintritt.

Wir zeigen Ihnen, was gut ist. Nur ein paar Dinge müssen Sie beachten, damit es auch nicht schadet. Manchem wird das, was da gefordert wird, viel zu wenig sein oder zu viel sein. Dagegen gibt es ein einfaches Mittel, machen Sie die Übungen mehrfach, verkürzen oder verlängern Sie die Strecke.

Denken Sie an unser Motto:

**„Sei schlau, sei fit – laufe mit Köpfchen“**

**Informieren:**

Da wir auf unseren Tafeln nicht alle Informationen unterbringen konnten, sollen Ihnen nun einige wichtige Dinge, die auf unseren Zeichnungen nur angedeutet sind, erklärt werden.

**Bewegungsarten:**

Der menschliche Organismus kennt zwei grundsätzlich verschiedene Arbeitsprinzipien, die aktive und die passive Arbeitsform. Beide belasten das Herz in unterschiedlicher Weise. Alle Bewegungen, die Sie ausführen, setzen sich aus einem Gemisch beider Arbeitsprinzipien zusammen. Was heißt jetzt aktiv und was passiv? Das Herz hat die Aufgabe, Blut zu allen Organen des Körpers zu pumpen. Über das Blut werden alle Nährstoffe den Organen, wie z.B. den Muskeln, zugeführt. Unser Organismus ist so angelegt, dass das Herz immer versucht, soviel Blut an den Verbrauchsort zu pumpen, wie gerade gebraucht wird. Sie merken das daran, dass bei erhöhter Anstrengung Ihr Herz schneller schlägt. Wenn unsere Muskeln arbeiten, ziehen sie sich zusammen, in der Pause erschlaffen sie. Es kann aber nur dann Blut in den Muskel fließen, wenn er entspannt ist. Verläuft Anspannung und Entspannung in kurzzeitigem Wechsel, wie z.B. bei allen Formen des Laufens, beim Fahrradfahren, Schwimmen, kann der Muskel immer versorgt werden. Das Herz schafft das Blut ohne größere Anstrengung zum Arbeitsort (Muskel). Dies nennt man aktive Arbeitsform. Sie schadet dem Herzen nicht.

Bei allen Kraftübungen, wie z.B. Liegestütz, Klimmzug, schweres Heben und Tragen werden die entsprechenden Muskeln über längere Zeit angespannt, sodass kein Blut in sie hineinlaufen kann. Das heißt aber auch, das Blut staut sich in den entsprechenden Adern. Die Folge ist ein Ansteigen des Drucks, sprich Blutdrucks. Von den arbeitenden Muskeln wird dem Herzen je-

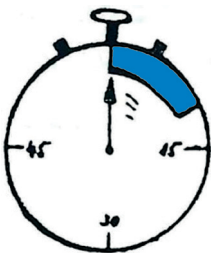
doch gemeldet, dass sie mehr Blut benötigen, worauf das Herz schneller schlägt. Es muss jedoch gegen den Druck in den Adern anpumpen. Das strengt das Herz sehr an und es benötigt auch viel Energie (Blut = Sauerstoff).

Die Versorgung des Herzens vollzieht sich über die Herzkranzgefäße. Mit zunehmendem Alter verlieren diese Adern ihre Dehnfähigkeit, bzw. sie verengen sich. Das heißt, sie können nur noch eine bestimmte Menge an Blut bewältigen, sodass der Fall eintreten kann, dass unser Herz nicht genügend Blut erhält. Die Folge wäre im schlimmsten Fall ein Herzinfarkt. Deshalb sind Kraftanstrengungen (Liegestütze, Klimmzug, schweres Heben und Tragen) besonders für ältere Menschen sehr gefährlich. Denn ihre Arterien sind diesen Belastungen nicht mehr gewachsen.

### Puls:

Laufen, Schwimmen, Fahrradfahren sind Sportarten, die man auch als Wegleistungssportarten bezeichnet. Bei diesen Sportarten (nur bei diesen!) gibt uns die Pulsfrequenz Auskunft über die Trainingsintensität und den Konditionszustand. Bei einer Pulsfrequenz von 130 -150 Schlägen pro Minute belasten Sie ihren Körper mit 50 - 70% der maximalen Leistungsfähigkeit. Diese Belastungsstufe reicht aus, um Ihren Körper ausreichend zu trainieren. Liegt Ihre Pulszahl höher als 150 Schläge/min, werden Sie das Training nach kurzer Zeit beenden müssen, da Sie sich überfordern.

Wie lange messen ?



10 Sekunden

Erreicht die Pulsfrequenz nicht die 130 Schläge pro Minute, ist der Trainingsreiz zu klein, um den gesundheitlich nutzbringenden Trainingseffekt zu erzielen. Bei Abweichungen der Pulsfrequenz, die durch Einnahme von bestimmten Medikamenten bedingt sind, bitte Übungsleiter oder Arzt fragen

Der Trainingseffekt besteht darin, dass der Organismus sich nach einiger Zeit auf die erhöhten Anforderungen einstellt und sein Arbeitsprinzip wirtschaftlicher

gestaltet. Das Herz senkt seine Schlagzahl bei gleicher Pumpleistung und entlastet sich dadurch. Diesen Effekt behält es auch in Ruhe bei. Deshalb haben Ausdauertrainierte eine niedrigere Pulsfrequenz als Nichttrainierte. Das heißt aber auch, Ihr Herz verbraucht weniger Energie. Das Ausdauertraining ist deshalb so wichtig, weil es die geeignetste Methode ist, alle Organe Ihres Körpers leistungsfähiger zu machen.

### **Pulsmessen:**

#### **Wo messen ?**



Es gibt einige Stellen an Ihrem Körper, an denen Sie Ihren Puls fühlen können. Die Ihnen bekannteste Stelle ist sicherlich die kurz vor Ihrem Handgelenk. Sind Sie jedoch außer Atem, ist es für Sie selbst schwierig hier den Puls zu messen. Deshalb legen Sie die Fingerspitzen der rechten Hand an den Hals, direkt neben den Kehlkopf. Zum Messen brauchen Sie eine Uhr mit Sekundenzeiger. Sie zählen die Pulsschläge 10 Sekunden lang. In dieser Zeit werden Gesunde ohne Belastung auf 10-14 Schläge kommen, während der Belastung, vor allem beim Ausdauertraining sollten die Werte zwischen 20 und 26 Schlägen liegen. Höhere Ruhe- und Belastungszahlen sind dem bergigen Profil in Schopp geschuldet.

### **Wichtig:**

Den Puls unmittelbar nach der Belastung messen, da die Pulszahl sehr schnell absinkt und Sie dann nicht mehr den Wert messen, den Sie bei der Belastung hatten. Üben Sie dieses Messen am besten zuerst ein paar Mal zu Hause. Wenn Sie die oben angeführten Werte mit 6-mal nehmen (multiplizieren), erhalten Sie Ihren Wert für eine Minute.

**Zusammenfassung:** Bei allen Wegleistungssportarten wird das Herz nicht überlastet. Die erhöhte Blutmenge wird ohne zusätzliche Anstrengung vom Herzen bewältigt, da in den Adern ein fortwährender Abfluss gewährleistet ist. Alle Kraftübungen erhöhen den Blutdruck, da das Blut in den gestauten Adern nicht abfließen kann und das Herz zusätzlich mehr Blut hineinpumpt. Das Herz muss gegen einen erhöhten Druck anpumpen, braucht da-

her selbst mehr Energie, die über das Blut durch die Herzkranzgefäße herangeschafft wird. Bei älteren Menschen sind die Arterien in der Regel unelastisch oder verengt, sodass das Herz unterversorgt wird und Schaden erleiden kann. Deshalb sollten Kraftübungen (Klimmzüge, Liegestütz, schweres Heben & Tragen) vermieden werden.

Die Pulsfrequenz gibt Ihnen bei allen Wegleistungssportarten Auskunft, wie intensiv und wie gut Sie trainiert sind. Die geeignetste Stelle den Puls zu messen, ist die Halsschlagader.



*Raus aus der Miete,  
rein ins eigene...*

# TRAUMHAUS

Mit Ihrem Hausbaupartner  
Südwest Massivhaus GmbH!

**Town & Country  
HAUS**  
... hier zieh' ich ein.  
Südwest Massivhaus  
GmbH  
Town & Country Lizenz-Partner

**JETZT INFORMIEREN!**

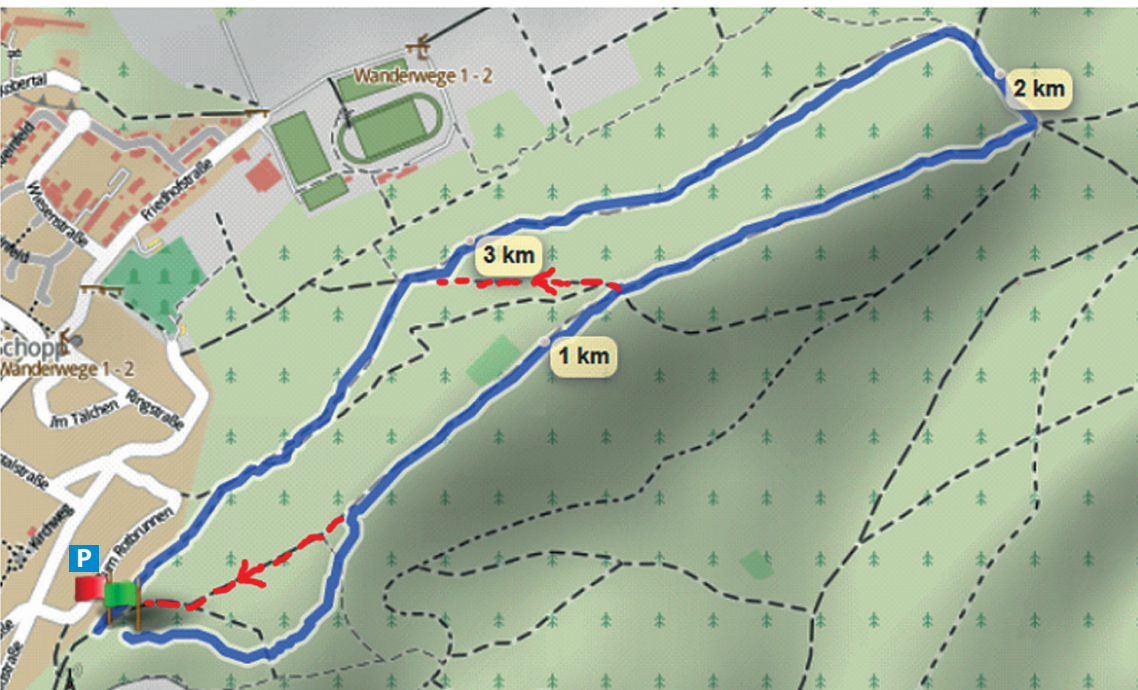
E-Mail: [mail@suedwest-massivhaus.de](mailto:mail@suedwest-massivhaus.de)  
Telefon: 06333 / 60 27 20

**SICHERHEIT**  
garantieren 3 Schutzbriefe:  
• Bau-Qualität  
• Bau-Service  
• Bau-Finanzierung  
Das sichere Haus für Sie!

[www.bauen-pfalz.de](http://www.bauen-pfalz.de)

# Übersichtskarte

Sport – Lehrpfad



Gesamtlänge ca. 4.000 m

Legende:

**P** = Parkplatz

**■** = Start

**■** = Ziel

Abkürzung der Strecke, wie auf der Übersichtskarte gekennzeichnet, ist möglich.

Sportler können die Strecke des Sportlehrpfades 2- bis 3- Mal durchlaufen.

# Verlauf des Sportlehrpfades

Start & Ziel: Homberg (Pfad zur Ebene, neben Verstärkermast)

Dort finden Sie eine große Tafel, die Ihnen einen Gesamtüberblick über die Strecke des Sportlehrpfades gibt, den Aufbau beschreibt und Hinweise zum Pulsessen gibt.

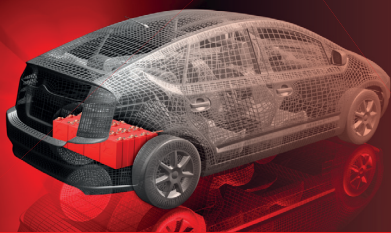
Der Sportlehrpfad gliedert sich in 3 Phasen.

**Phase I:** zunächst langsam vom Parkplatz zum Startpunkt 1 gehen (steiler Pfad), dann aufwärmen, dehnen (ca. 500m Länge), siehe Schilder, locker gehen

**Phase II:** Lauf- oder Gehstrecke ca. 3.200 m

**Phase III:** Erholung/ Entspannung  
Ca. 300 m Länge

**EMS** Elektro Metall Schwanenmühle GmbH



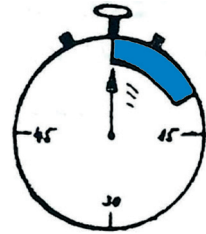
**JOBS MIT ZUKUNFT**  
info@ems-power.com • ems-power.com



# Phase 1

## Punkt 1

### Pulsmessen



### Wie hoch sollte der Puls sein?

In 10 Sek. Phase I = 15 – 20 Schläge

Phase II = 18 – 25 Schläge

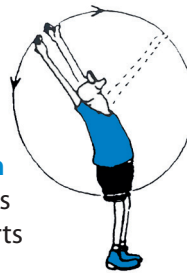
## Punkt 2

1

### Armkreisen

10x vorwärts

10x rückwärts



2

### Oberkörper seitlich beugen:

5x nach rechts

5x nach links



3

### Hüftkreisen:

10x rechts herum

10x links herum



Langsam zu Punkt 3 traben oder gehen

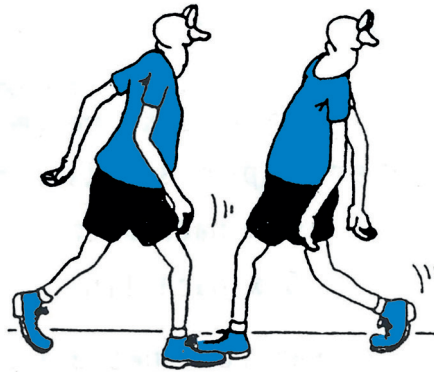
**Der Liegestütz ist eine Kraftübung.**

**Alle Kraftübungen treiben den Blutdruck in die Höhe.**

**Ihr Herz wird dabei überlastet.**



### **Punkt 3**



#### **Abwechselnd**

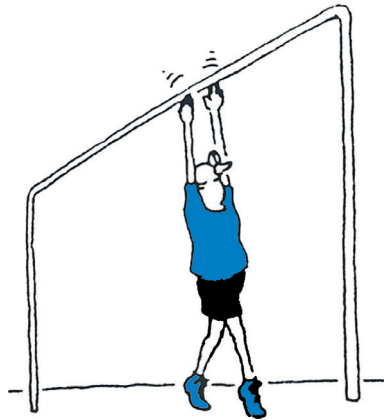
5 Schritte vorwärts/ 5 Schritte rückwärts  
in die gleiche Richtung

**bis zu Punkt 4 gehen**



# **CDU**

## Punkt 4



Unter der Stange entlanggehen und solange wie möglich bei jedem Schritt abwechselnd mit einer Hand berühren. **(5x)**

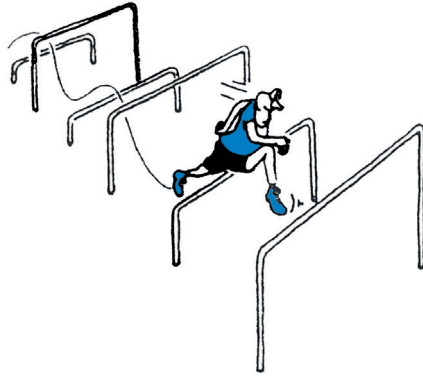
Nicht springen

Nicht emporhangelnd

**Weitertraben zu Punkt 5**



## Punkt 5



Über die kleinen Stangen steigen, unter den hohen Stangen hindurchgehen. Die hohen Stangen sollten ihnen wenigstens bis zur Brust reichen.

**5x wiederholen.**

**Weitertraben zu Punkt 6**

## Punkt 6



**Gehen Sie bis zu Punkt 7**  
mit weit kreuzenden Schritten

## Punkt 7



**Lockeres Hüpfen bis Punkt 8**

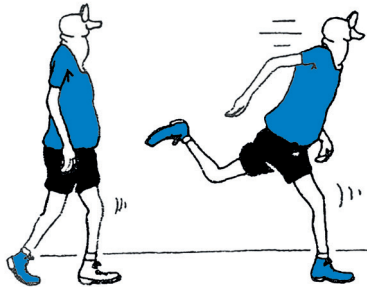
# Phase 2

**Pulsfrequenz!** in 10 Sek. Mindestens 18 Schläge, höchstens 25 Schläge  
**Orientierungswerte, keine absoluten Grenzwerte (Beachte: Medikamenteneinnahme)**

**Wie oft messen?** Am Anfang des Trainings nach jeder Pause

## Punkt 8

### Pulsmessen

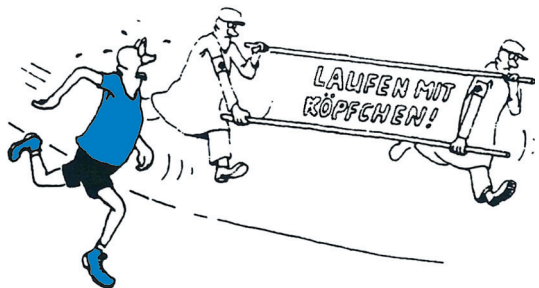


### Hier beginnt ihr Ausdauertraining

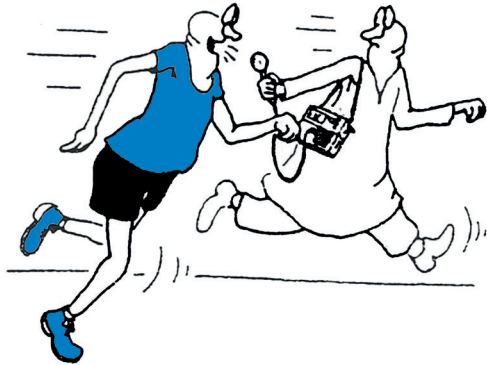
So können Sie anfangen:

3 min. laufen – 3 min. gehen – 3. min laufen  
Bei regelmäßigem Training wird die Laufzeit pro Woche um 1 min. erhöht, die Pausen bleiben gleich.

**Aber langsam laufen -  
die schöne Strecke genießen!**



### Langsam laufen



Beim Laufen heißt es:  
„Schweigen ist silber —  
Reden ist gold“!

**Es ist ein Irrtum zu glauben, während des Laufes dürfe man nicht sprechen. Wer während des Laufens reden kann ohne in Luftnot zu geraten, überlastet sich nicht.**

**Darum:** kontrollieren Sie sich selbst indem Sie reden!



**Immobilien erfolgreich verwalten**

Immobilienverwaltungs GmbH  
Hauptstr. 15-15a, 67707 Schopp  
Tel: (06307) 92 15-0, Fax: (06307) 92 15-21  
Internet: <http://www.nahlenz.de>  
E-Mail: [info@nahlenz.de](mailto:info@nahlenz.de)

**Wir suchen  
DICH!**

## Ausbildung zum/zur Informationselektroniker/in



Seit der Gründung im Jahr 1980 sind wir auf die Entwicklung und Fertigung von Funkfernsteuerungsanlagen für den professionellen und sicherheitsrelevanten Einsatz spezialisiert.

Unser inhabergeführtes Familienunternehmen beschäftigt mehr als 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und gehört dank seines innovativen Hard- und Software-Engineerings sowie seiner zuverlässigen Datentransfertechnologie branchenweit zu den führenden Unternehmen.

**Weltweit werden Funksysteme von Gross-Funk bei der Steuerung, der Automation und der Datenübertragung anspruchsvoller Aufgaben eingesetzt.**

**Standort:** Schopp

**Ansprechpartner:** Gerold Hüther

**Bewerbungen per Mail an:** [bewerbung@grossfunk.de](mailto:bewerbung@grossfunk.de)

### Systeme für:



LAND + FORST  
WIRTSCHAFT



BÜHNEN-  
TECHNIK



INDUSTRIE



BAUWERBE



OFF-SHORE +  
SCHIFFSBAU

## Phase 3

**Strapazierte Muskeln soll man dehnen.**

**Stellen Sie sich an einen Baum, stützen Sie sich mit beiden Armen auf Brusthöhe ab und gehen Sie in kleinen Schritten zurück. Es sollte immer der ganze Fuß aufgesetzt werden. Wenn Sie das nicht mehr können, gehen Sie wieder vor und wiederholen die Übung.**

### Punkt 9



Abstand der Füße zum Baum 70 - 100cm  
Hüfte vorbringen, so daß der Körper eine Gerade bildet.

Wichtig: Fersen auf dem Boden lassen.

**5 - 6 Wiederholungen.**

**Danach weiter zu Punkt 10 gehen.**



## Punkt 10



Mit der freien Hand an einem Baum abstützen, einen Fuß nehmen und leicht nach oben ziehen. Das Knie muss dabei zum Boden zeigen, Hüfte vorbringen.  
**Zum Ausgangspunkt weitergehen.**



Der SPD – Ortsverein Schopp dankt dem  
SV Schopp 1921 e.V. für die Einrichtung dieser neuen  
Attraktion in unserer Gemeinde:

Mit dem **Sport - Lehr - Pfad Schopp** wird das Freizeitangebot für unsere Bürgerinnen und Bürger hervorragend erweitert!

Wir wünschen allen Aktiven viel Spaß bei der Nutzung des Pfades!  
Petra Heid, Vorsitzende



Vermeiden Sie heben und Stemmen von schweren Gegenständen.  
Wenn es sich nicht vermeiden lässt, sollten Sie unbedingt dabei weiteratmen, nicht die Luft anhalten und pressen.  
**Ihr Blutdruck steigt sonst in gefährliche Höhen.**

# WILHELM VATTER

GmbH



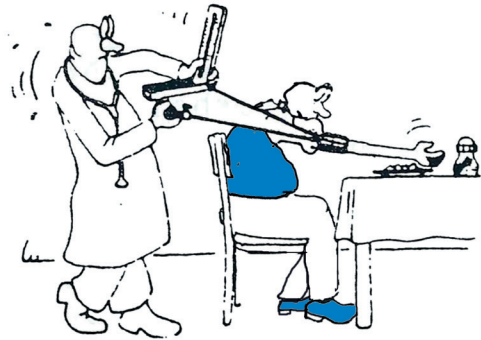
Sägewerk

Holzhandlung

Holzverarbeitung

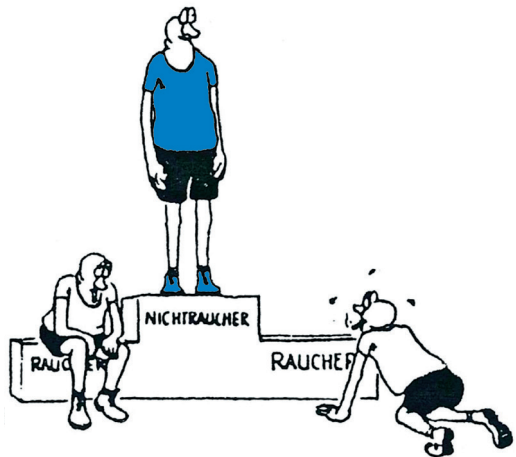
Mühlstraße 4  
67707 Schopp

Tel. 06307.347  
Fax 06307.7017



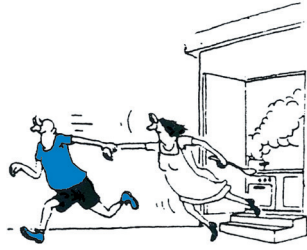
Personen, die unter Bluthochdruck leiden, müssen ihren Salzverbrauch einschränken, da Salz bei Ihnen den Blutdruck erhöht.

**Eine Einschränkung des Salzverbrauchs ist ein Mittel gegen Bluthochdruck.**



Nikotin ist ein Sauerstoffräuber. Die Organe müssen die gleiche Leistung mit weniger Sauerstoff als beim Nichtraucher bewältigen.

**Daher fällt Rauchern ein Ausdauertraining schwerer.**



Man hört immer wieder Hausfrauen und Hausmänner sagen: „Ich bewege mich während der Hausarbeit oder im Beruf genug, ich brauche nicht noch zusätzlich Sport zu treiben“.

Irrtum: Auch wenn Sie während ihrer Hausarbeit, oder im Beruf, ins Schwitzen kommen oder ihr Herz schneller schlägt, wird ihr Körper nicht trainiert.

**Am besten zusätzlich eine Sportart suchen, die Spaß macht und Gesundheit schenkt.**



**Praxis für Physiotherapie**  
Daniel Wildmoser

Neue Straße 11 • 67707 Schopp  
Telefon 06307 7354  
Telefax 06307 993860  
Mobil 0176 2131 1851  
Email [dwildmoser@web.de](mailto:dwildmoser@web.de)

- BG-Rezepte
- Krankengymnastik
- Fango / Heißluft
- Effektive Schmerztherapie (LNB)
- Manuelle Lymphdrainage
- Medizinische Massagen
- Wellness-Massagen
- Kinesiologisches Taping
- PNF (Behandlung von neurologischen Erkrankungen)
- CMD (Kiefergelenk-Behandlung)

Termine nach Vereinbarung (auch Hausbesuche)

***Entspannung kann man lernen, üben. Tief ein- und ausatmen, Stress und Ärger liegen lassen.***

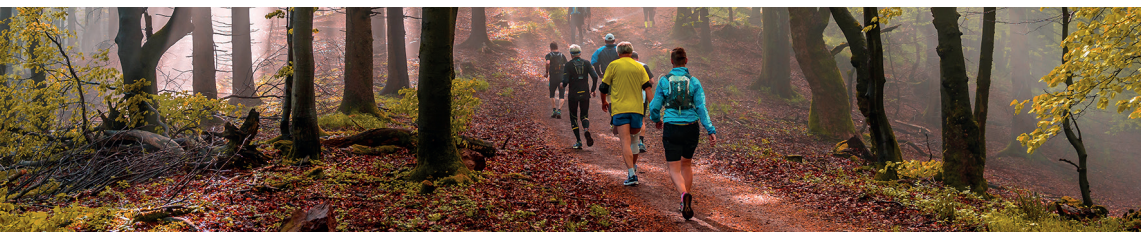
***Geniest die Natur, den Wald, die Ausblicke!***

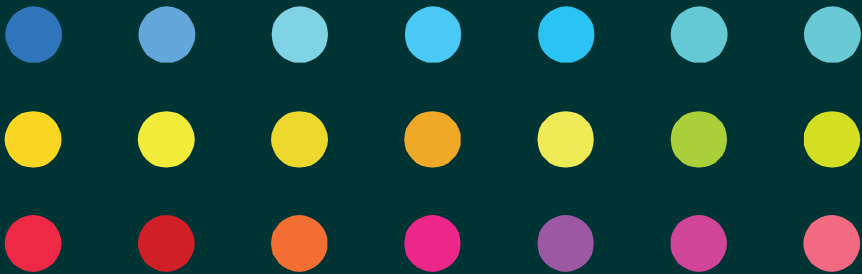
***Der Sportlehrpfad Schopp dient dem allgemeinen Gesundheitssport, für jede Frau, jeden Mann.***

Das Angebot eines speziellen Lauftreffs für (Hoch-) Risikopersonen (Patient/-in) mit geeignetem Übungsprogramm auf kürzerer Strecke und notwendiger Überwachung durch geeignete Übungsleiter, erfahrene Freizeitsportler in Verbindung mit Sportmedizinern sowie Rettungs- und Ersthelfer soll hinzukommen. Anlaufstelle ist der SV Schopp, ein Infoabend (in geraumer Zeit) soll dieses zusätzliche Vorhaben wie auch die Einrichtung des geplanten, aber aufwendigeren Behindertensportlehrpfads unter dem Motto „Gemeinsam Sport treiben verbindet“ voranbringen.

Die gegenseitige Rücksichtnahme und Toleranz auf der neuen, gekennzeichneten Geh- und Laufstrecke im schönen Schopp Wald ist wesentliche Voraussetzung für alle Benutzer/innen in der Freizeitgestaltung, in allen Richtungen, fördert Gemeinsinn, Achtsamkeit und Nachhaltigkeit im Naturerlebnis (-genuss).

***Ein besonderer Dank an alle Helfer und Unterstützer des Projekts.***





**thomas**

wiesenstraße 14  
67707 schopp  
tel. +49-6307 401 601

**thomas**

queichheimer hauptstr. 20  
76829 landau  
tel +49-6341 556 2636

**thomas**

marienstr. 14  
66115 saarbrücken  
tel. +49-681 991 965 17

[www.malt-schuetzt-saniert.de](http://www.malt-schuetzt-saniert.de)



# Dabeisein ist einfach.



[www.kskkl.de](http://www.kskkl.de)

Wenn wir die Region mit  
unserer Sportförderung  
unterstützen.



**Kreissparkasse  
Kaiserslautern**

Mehr als eine Bankverbindung.