



Vom jeweiligen Hotel aus führen schwarze Zubringer-Wege zu den Ausgangspunkten der verschiedenen Routen. Anschliessend signalisieren der Kartenroute entsprechend eingefärbte Schilder den Verlauf der Strecke.

Ausgebildete Beschuldigung

Weitere Restandsleep.ch Angebote



Eine kulinarische Wanderung durch die Bergbeizen rund um Egerkingen

Erhältlich in den Hotels, Berggasthöfen und bei der Gemeindeverwaltung Egerkingen

Grillstellen entlang der Wanderwegen ob Egerkingen

Sämtliche ausgebauten Grillplätze und Wanderwegen oberhalb Egerkingen auf einer Karte.

Restandsleep.ch - Partnerhotels

Ihre RestAndSleep-Partnerhotels

Gasthof von Arx
Bahnhofstrasse 2
4622 Egerkingen
+41 62 398 17 77
www.gasthof-vonarx.ch



Comfort Hotel
Oltnerstrasse 22
4622 Egerkingen
+41 62 387 75 75
www.hotelegerkingen.ch



Hotel Gasthof Kreuz
Oltnerstrasse 11
4622 Egerkingen
+41 62 398 03 33
www.kreuz.ch



Mövenpick Hotel
Höhenstrasse 12
4622 Egerkingen
+41 62 389 19 19
www.moevenpick-hotels.com



Restandsleep.ch

Stopover Egerkingen

Schnörkellose Plattform für unterwegs

Mit RestAndSleep.ch besitzt die Ortschaft Egerkingen in der Schweiz eine Online-Plattform, die alle Reisebedürfnisse abdeckt. Die einfache LandingPage ist im Auto via Smartphone oder iPad einfach erreichbar und leitet die Reisenden via interaktiver Icons auf ihre ganz dringenden Bedürfnis-Angebote weiter, sei dies nun das Hotelangebot, Naherholungs- oder Einkaufsmöglichkeiten in Egerkingen, ohne dabei unnötige Informationen durchklicken zu müssen. Schliesslich muss es während der Fahrt ja schnell gehen.



RestAndSleep.ch
info@restandsleep.ch | www.facebook.com/restandsleep.ch

JOGGING TRAIL

10 TIPPS, DAMIT LAUFEN SPASS MACHT

- 1 Zum Anlaufen ist es nie zu spät
- 2 Lassen Sie sich regelmässig
- 3 ärztlich untersuchen
- 4 Gute Schuhe erhöhen den Laufgenuss
- 5 Von Mal zu Mal gehts leichter
- 6 Wählen Sie die richtige Trainingsbelastung
- 7 Puts 180 minus Lebensalter
- 8 • Beispiel: Ein 40-jähriger sollte mit ca. 140 Schlägen in der Minute laufen
- 9 Gute Erholung und Körperpflege fördern die Leistungsfähigkeit
- 10 Messen Sie Ihre Fortschritte mit dem 12-Minuten-Lauf und Beweglichkeitsübungen
- 11 Ergänzen Sie Ihr Training mit Kraft- und gleichmässigem Atem- und Laufrhythmus
- 12 • Mindestens 3 x 10 Minuten pro Woche
- 13 Laufen Sie nicht mit vollem Magen
- 14 Laufen Sie regelmässig



Egerkingen

Rest and sleep.ch



Der Jogging-Trail Egerkingen

Früht Jogging-Routen mit unterschiedlichen Streckenlängen stehen zur Verfügung.

Mit diesem Angebot wird einem starken Bedürfnis der «Stopover-Touristen», Seminarbesucher und Reisegäste der drei Hotels Mövenpick, Comfort Hotel und Kreuz Egerkingen entsprechen.

Selbstverständlich richtet sich die Einladung zur Nutzung des neuen «Jogging-Trails» auch an alle einheimischen und benachbarten Laufbegeisterten.

Lanyards und Kartenmaterial

Entsprechendes Kartenmaterial und Lanyard-Bänder zum Umhängen liegen bei der Gemeindeverwaltung und den drei Hotels bereit.

Elektronische Routenbeschreibungen für Apps von Runtastic und Runkeeper sind in Vorbereitung.

Fragen Sie an der Reception nach dem Jogging-Trail.

JOGGING TRAIL

Route 01	3.7 km
Route 02	6.4 km
Route 03	11.6 km
Route 04	2.4 km
Route 05	2.5 km
Route 06	4.7 km

