

Hvad kan du ellers lave i området?

Der er gode motions- og friluftsmuligheder ved Jels Søerne og de omgivende skove. Gå rundt om eller sejl i Jels Midtsø, fisk i Nedersø og Midtsø og bad i Nedersø.

Læs om friluftsmuligheder på www.friluftsv ejen.dk.

I området ligger desuden Jels Søbad, Jels Vikingspil, Jels Vikingeby og Royal Oak Golf Club.

Læs mere om seværdigheder på www.visitvejen.dk.



Was können Sie sonst in der Gegend unternehmen...?

Am Jelser See und den umliegenden Wälder gibt es gute Sport- und Außen-Freizeitmöglichkeiten. Gehen Sie um den Jelser Midtsø, segeln Sie im Midtsø, fischen Sie im Jels Nedersø und Midtsø oder baden Sie im Nedersø.

An beiden Enden des Nedersø's sind Übungsgeräte aufgestellt.

In der Gegend liegen außerdem Jelser Seebad, Jels Wikingerspiel, Jels Wikingerstadt und Royal Oak Golf Club.

Lesen Sie mehr hierzu unter www.visitvejen.dk.

Om Sundhedsspor

Sundhedsspor i Jels er et af mange sundhedsspor i Danmark.

Et sundhedsspor er en afmærket rute i naturen på 1-2,5 kilometer, som kan hjælpe dig til at få en bedre kondi. Børn fra 10 år kan også være med.

Din kondition betyder meget for dit helbred. Motion er med til at forebygge sygdomme og forlænge dit liv.

Vejen Kommune og Naturstyrelsen står bag Sundhedsspor i Jels.



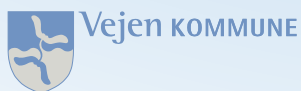
Über den Gesundheitspfad

Der Gesundheitspfad in Jels ist einer von vielen Gesundheitspfaden in Dänemark.

Ein Gesundheitspfad ist eine gekennzeichnete Strecke in der Natur mit einer Länge von 1-2,5 km, die Ihnen helfen kann in bessere Form zu kommen. Kinder ab 10 Jahren können auch teilnehmen.

Ihre Fitness bedeutet viel für Ihre Gesundheit. Bewegung beugt Krankheiten vor und verlängert Ihr Leben.

Vejen Kommune und Naturstyrelsen sind Verantwortlich für den Gesundheitspfad in Jels.



Vejen KOMMUNE



Miljøministeriet
Naturstyrelsen

Sundhedsspor i Jels - Test din kondition



Gesundheitspfad in Jels - Testen Sie ihre Kondition

Her finder du Sundhedssporet i Jels

Sundhedssporet ligger langs Jels Nedersø. Du kan parkere ved Søvej (nr. 5 eller 7), 6630 Rødding og starte i sporets sydlige ende.

Du kan starte i både den sydlige og nordlige ende af Sundhedssporet – der står tavler ved begge steder.

GPS-koordinater: 55.35926, 9.21395

Hier finden Sie den Gesundheitspfad in Jels

Der Gesundheitspfad liegt am Jelser Nedersø. Sie können am Søvej (Nr. 5 oder 7), 6630 Rødding mit dem Auto parken und am südlichen Ende des Pfades anfangen.

Beginnen können Sie dem Gesundheitspfad sowohl vom Norden als auch Süden her – es stehen Tafeln an beiden Stellen.

GPS-Koordinaten: 55.35926, 9.21395

Sådan gør du

Hvis du ikke er vant til at løbe, skal du gå ruten. Du skal gå så hurtigt du kan og svinge kraftigt med armene.

Hvis du er vant til at løbetræne, kan du løbe ruten. Hold et tempo, som opleves som noget anstrengende.

Tag tid på, hvor lang tid du bruger.

Aflæs dit kondital på de tavler, der står ved begge ender af ruten. Du finder dit kondital ud fra din højde og vægt, din alder og dit køn, og så den tid det tog dig at gå eller løbe ruten.



Und so machen Sie es

Wenn Sie es nicht gewohnt sind zu Laufen, gehen Sie die Strecke. Sie sollten so schnell wie möglich gehen und dabei kräftig mit den Armen ausholen.

Wenn Sie öfters Joggen, können Sie den Weg auch laufen. Laufen Sie einem hohen Tempo.

Stoppen Sie ihre Zeit.

An den Tafeln an den Enden der Strecke können Sie Ihre Konditionszahl ablesen. Dafür brauchen Sie ihre Größe und Gewicht, Alter und Geschlecht, und die Zeit die Sie brauchten, um die Strecke zu gehen oder zu laufen.

