



Vom jeweiligen Hotel aus führen schwarze Zubringer-Wege-Anschliessend signalisieren der Kartenroute entsprechend eingetragte Schilder den Verlauf der Strecke.

### Ausgabe Beschreibung

## Weitere Restandsleep.ch Angebote



Eine kulinarische Wanderung durch die Bergbeizen rund um Egerkingen

Grillstellen entlang der Wanderwegen ob Egerkingen

Erhältlich in den Hotels, Berggasthöfen und bei der Gemeindeverwaltung Egerkingen

Sämtliche ausgebauten Grillplätze und Wanderrouten 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

**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 • Puls 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

- Ergänzen Sie Ihr Training mit Kraft- und Gleichgewichtsaerobic- und Lauftraining
- Mindestens 3 x 10 Minuten pro Woche
- Laufen Sie nicht mit vollem Magen
- Laufen Sie regelmässig

## Der Jogging-Trail Egerkingen

Früher 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.



Egerkingen



# 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

