

# HeideWalking

NORDIC WALKING in der Dahleener Heide

01.09.2024

in **Schmannewitz**

Treffpunkt: **Sportplatz**

**ab 08.30 Uhr Anmeldung, Info,**

**Pulsmessung & Gesundheitsberatung**

**09.00 Uhr Erwärmung & Start**

- wechselnde Strecken mit 9, 11 und 18 km
- Begleitung durch erfahrene NW-Instrukteure bzw. Nordic-Walking-Läufer
- Keine Startgebühr
- Puls- und Blutdruckmessung vor und nach den Touren
- Gesundheitsinformationen durch die Löwen-Apotheke Dahlen
- Gesundheitsinformationen durch den DRK Ortsverein "Dahleener Heide"
- professionell unterstützt durch das Fitness-Studios P.E.T.Z Dahlen
- Gesundheitsinformationen sowie Infos zum Yoga durch E.Y.Z. Oschatz
- weitere Informationen unter: [www.heidewalking.de](http://www.heidewalking.de) →



Erholungsort Schmannewitz



Stadt Dahlen