



in Schmannewitz

07.09.2025

Treffpunkt: **Touristeninformation Schmannewitz**

Dr.-Alfred-Brehm-Str. 2 (neben Bäuerlichen Museum)

ab 08.30 Uhr Anmeldung, Info,

Pulsmessung & Gesundheitsberatung

09.00 Uhr Erwärmung & Start

- Einführungskurs und Nordic-Walking-Strecken für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene
- wechselnde Strecken mit 5, 9, 11 und 14 km
- Begleitung durch erfahrene NW-Instrukteure bzw. Nordic-Walking-Läufer
- Startgebühr 2 Euro
- 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 ➔



Erholungsort Schmannewitz



Stadt Dahlen