



in Schmannewitz am 23.04.2017

Treffpunkt in der Touristinfomation
Dr.-Alfred-Brehm-Str.2

ab 09.00 Uhr Anmeldung
(Info, Gesundheitsberatung & Pulsmessung)

10.00 Uhr Erwärmung + Start

- * Einführungskurs & Leihstöcke für Einsteiger
- * Begleitung durch erfahrene NW-Instrukteure
oder Nordic-Walking Läufer
- * 3 Nordic-Walking-Strecken für Fortgeschrittene
- * Puls- und Blutdruckmessung
vor und nach dem Lauf

Startgebühr: 2 €/Teilnehmer - Kurkartenbesitzer frei



Informationen unter
www.heidewalking.de
Gästeamt Schmannewitz
034361 18454
E-Mail schmannewitz@online.de



HeideWalking Strecken

am Aktionstag

Einsteiger

Einweisung, Übung und Beratung – Bereitstellung von
Leihstöcken

Fortgeschrittene

Rundwege 8, 14 und 18 Kilometer
Entlang der Wanderziele und Einrichtungen der Heidetouristik
wie Dammmühlenteich, 7-Quellentäl, Jägereiche, Dreierbuche,
Gras- und Mühlteich, ... im Bereich der „Dahleener Heide“

Die Routen werden für jeden Aktionstag neu zusammengestellt.
Änderungen aufgrund der Witterung und des Wegezustandes
kurzfristig möglich.

weitere Leistungen:

- Messung von Puls und Blutdruck vor und nach dem Lauf
- Gesundheitsberatung durch die Löwen-Apotheke Dahlen
- Fitnessberatung durch „P.E.T.Z.“ - Dahlen
- Betreuung durch den DRK Ortsverein "Dahleener Heide"
- Informationen vom Gästeamt zum Erholungsort, dem neuen
Erlebnispfad „Holzweg-Schmannewitz“ und zur Dahleener
Heide
- eine Karte „Wanderrouten & Nordic Walking-Strecken“ frei

Das HeideWalking-Team Schmannewitz freut sich auf Ihr Kommen
und bringt Sie garantiert der Natur ein Stück näher.