



**in Schmannewitz am 22.04.2018**

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](http://www.heidewalking.de)  
Touristeninfo Schmannewitz  
034361 63506  
E-Mail [schmannewitz@t-online.de](mailto:schmannewitz@t-online.de)



## *HeideWalking Strecken*

*am Aktionstag*

### Einsteiger

Einweisung, Übung und Beratung - Bereitstellung von  
Leihstöcken

### Fortgeschrittene

Rundwege ca. 8, 10 und 12 Kilometer,  
Entlang der Wanderziele und Einrichtungen der Heidetouristik  
wie Landesbuche, Dreierbuche, Jägereiche, ... 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
- Betreuung durch den DRK Ortsverein "Dahleener Heide"
- Informationen von der Touristeninfo zum Erholungsort, dem  
neuen Erlebnispfad „Holzweg-Schmannewitz“ und zur  
Dahleener Heide
- eine Karte „Wanderrouen & Nordic Walking-Strecken“

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