

HeideWalking

NORDIC WALKING in der Dahleener Heide

in Schmannewitz

02.09.2018

Treffpunkt: **Touristeninformation Schmannewitz**

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

ab 09.00 Uhr Anmeldung, Info,

Gesundheitsberatung & Pulsmessung

10.00 Uhr Erwärmung & Start

- Einführungskurs & Leihstöcke für Einsteiger
- 3 Nordic-Walking-Strecken für Fortgeschrittene, wechselnde Strecken
- Begleitung durch erfahrene NW-Instrukteure bzw. Nordic-Walking-Läufer auf allen Strecken
- Startgebühr: 2 Euro/Teilnehmer – Kurkartenbesitzer frei
- Puls- und Blutdruckmessung vor und nach den Touren
- Gesundheitsberatung durch die Löwen-Apotheke Dahlen
- Fitnessberatung durch „P.E.T.Z.“ Dahlen
- Betreuung durch den DRK Ortsverein "Dahleener Heide"
- weitere Informationen unter: www.heidewalking.de →



Erholungsort Schmannewitz



Stadt Dahlen