



in Schmannewitz am 02.09.2018

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)



in Schmannewitz am 02.09.2018

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. 9, 12 und 18 Kilometer entlang der Wanderziele und Einrichtungen der Heidetouristik wie Landesbuche, Siebenquellental, Jägereiche,... im Bereich der „Dahlener 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 "Dahlener Heide
- Informationen von der Touristeninfo zum Erholungsort, dem neuen Erlebnispfad „Holzweg-Schmannewitz“ und zur Dahlener Heide
- eine Karte „Wanderrouen & Nordic Walking-Strecken“ frei

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

HeideWalking Strecken

am Aktionstag

Einsteiger

Einweisung, Übung und Beratung – Bereitstellung von Leihstöcken

Fortgeschrittene

Rundwege ca. 9, 12 und 18 Kilometer entlang der Wanderziele und Einrichtungen der Heidetouristik wie Landesbuche, Siebenquellental, Jägereiche,... im Bereich der „Dahlener 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 "Dahlener Heide
- Informationen von der Touristeninfo zum Erholungsort, dem neuen Erlebnispfad „Holzweg-Schmannewitz“ und zur Dahlener Heide
- eine Karte „Wanderrouen & Nordic Walking-Strecken“ frei

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