



**Nordic Walking & Lauffreife in der Natur**

## HERZgesundes Nordic Walking

**Gemäßigtes Nordic Walking-Ausdauertraining unter kardiologisch-sportärztlicher Projektleitung**  
Ganzjährige Gruppenangebote ohne Ferienunterbrechung

### Herzgruppe - qualitätszertifiziert SPORT PRO REHA

- Leitung Dr. med. Alard Stolte, Kardiologe und Sportarzt
- Treffpunkt Kolonistenhof Neu Duvenstedt, Bornbarg 11
- Donnerstags 15:30 - 17:00 Uhr (90 Minuten)
- Laufgelände: Naturerlebnisraum Kolonistenhof
- Offen für jedermann, auch ohne Anmeldung
- Genügend Leihstöcke vorhanden

### Präventions-Kurse

- Treffpunkt: Umwelt Info Zentrum Eckernförde
- Donnerstags 09:30 - 10:30 Uhr (60 Minuten)

### Nordic Walking-Treffs

- für Angehörige des Diakonischen Werks
- Montags 13:30 Uhr, Rendsburg Materialhof
- Dienstags 14:00 Uhr, Eckernförde Kompass 98

### Kursgebühren

- 1 x Schnuppern 10 €
- 12er-Karte Präventionsgruppe 96 €
- Kostenerstattung der Krankenkasse
- Ambulante Herzgruppe mit ärztlicher Verordnung, Kostenzusage der Krankenkasse und Eigenanteil

### Gesundheit Natur Umwelt e.V.

im Rehabilitations- und Behinderten-Sportverband RBSV-SH  
Tel.: 04338 1216, Fax: 04338 98942  
Mail: alard.stolte@t-online.de

## Einzeltraining, Schnuppern, Kurse & Lauffreife

**Nordic Walking für jedermann - ganzjährige Angebote**  
Einzeltraining, Schnuppertermine, Kurse und offener NW-Lauffreife

### Einzeltraining mit freier Terminvereinbarung

- Individuell auf Sie zugeschnittener Unterricht für 1-2 Personen
- Jeweils 90 Minuten, 20 € pro Person

### Schnuppertermine

- Nordic Walking einfach mal ausprobieren
- Mit Kurzeinführung in die Technik, 90 Minuten, 10 €

### Kurse

- Sechs Kurseinheiten zu jeweils 90 Minuten, Kursgebühr 70 €

### Lauffreife

- Auf unterschiedlichen Strecken die reizvollsten Rundwege in den Naturparks Hüttener Berge und Schlei kennenlernen
- Pro Treff 6 €, 10er-Karte 50 €
- April bis September: montags 19:00 Uhr
- Oktober bis März: samstags 14:30 Uhr

Kostenfreie Leihstöcke bei allen Angeboten (außer Lauffreife).  
Bitte melden Sie sich zu allen Terminen telefonisch an!  
Weitere Informationen finden Sie auf der unten stehenden Website.

### Christine Goldhamer

**DNV-zertifizierte Nordic Walking-Trainerin  
Natur- und Landschaftsführerin**

Tel.: 04354 9969322  
Mail: goldhamer@t-online.de



**Machen Sie sich fit:  
Gesunde Bewegung in einer einzigartigen  
eiszeitlich geformten Naturparkregion**

## Für Anfänger, Geübte & Interessierte

Da Nordic Walking ziemlich unkompliziert ist und auch noch Spaß macht, ist es ein geeigneter Sport für jedermann. Wichtig ist aber der Einstieg unter Anleitung eines ausgebildeten Nordic Walking-Trainers. So erhalten Sie eine gute Einführung und erlernen die notwendigen Techniken relativ schnell.

## Ein guter Anfang ist leicht

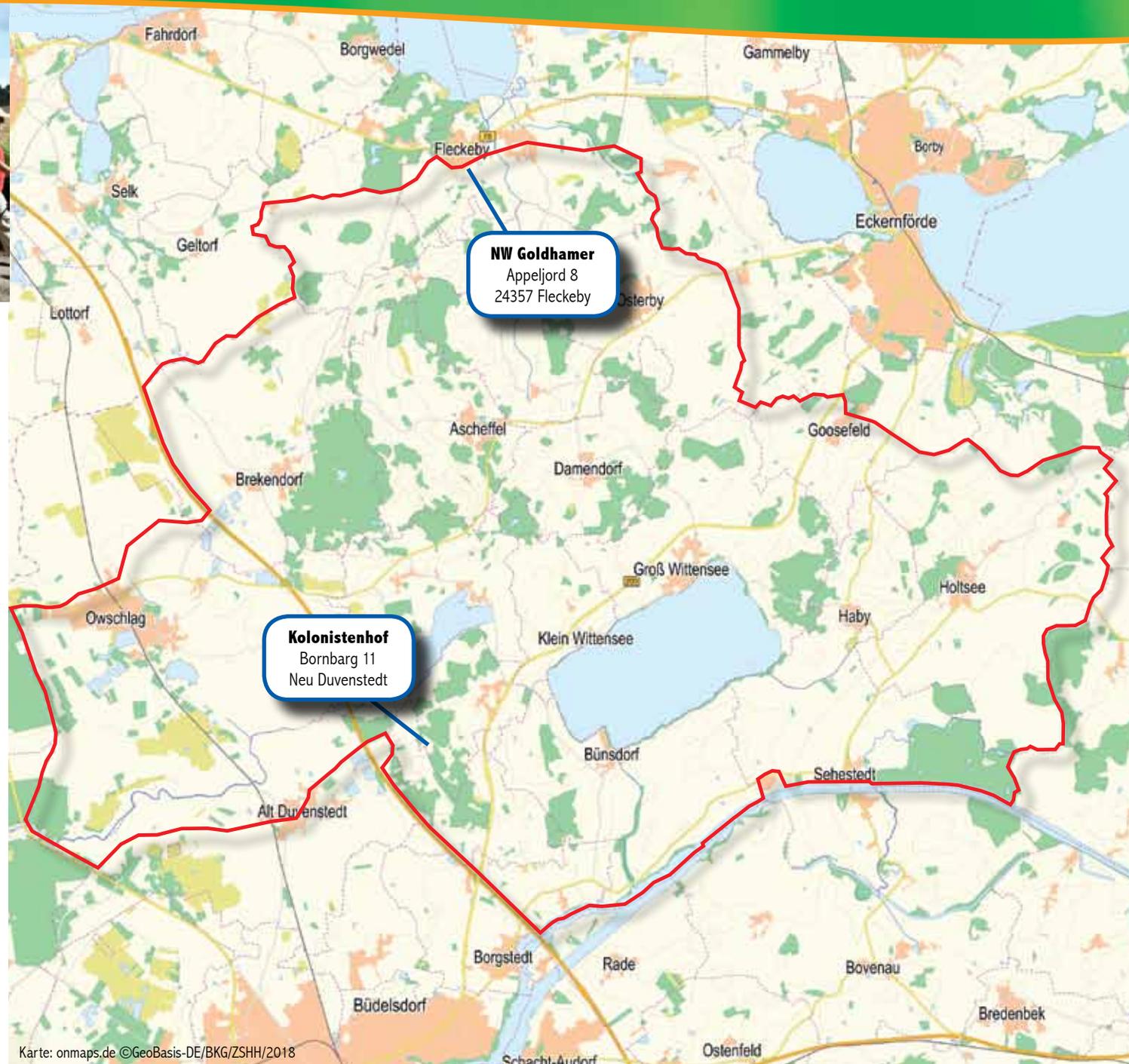
Nordic Walking ist vor allem für diejenigen ideal, die sich wieder etwas mehr bewegen wollen. Unsere Trainer zeigen Ihnen, wie Sie optimal beginnen und Fehler vermeiden können, führen Sie in die begleitenden Aufwärm- und Stretchingübungen ein und geben Tipps zum Laufen auf unterschiedlichem Trainingsgelände.

## Natur pur

Verbinden Sie Sport mit dem Erleben einer tollen Umgebung. Die Hüttener Berge sind eine besonders schöne und abwechslungsreiche Region mit zahlreichen geeigneten Laufstrecken. Kommen und genießen Sie!

## Tourist-Informationen Eckernförde

Eckernförde Touristik & Marketing GmbH  
Am Exer 1 und Kieler Straße 59  
24340 Eckernförde  
Telefon: 04351-71790  
Ansprechpartner: Bärbel Thomsen  
E-Mail: [b.thomsen@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:b.thomsen@ostseebad-eckernfoerde.de)



Karte: onmaps.de ©GeoBasis-DE/BKG/ZSHH/2018