



Walkingtreff & Walkinggruppe

Gemäßigtes Nordic Walking Ausdauertraining

Ganzjährige Gruppenangebote ohne Ferienunterbrechung unter fachkundiger und sportärztlich-kardiologischer Anleitung.

Herzgruppe - qualitätszertifiziert SPORT PRO REHA

- Treffpunkt Redderhus Holzbunge
- Donnerstags 15:30 - 17:00 Uhr (90 Minuten)
(im Winter vorverlegter Start ab 14:30 Uhr)
- Laufgelände zum Bistensee und Töpferhaus

Diabetesgruppe unter ärztlicher Leitung

- Treffpunkt Redderhus Holzbunge
- Donnerstags 15:30 - 17:00 Uhr (90 Minuten)

Präventionsgruppe und Nordic Walking-Treff

- Treffpunkt Umwelt Info Zentrum Eckernförde (UIZ)
- Donnerstags 9:30 - 11:00 Uhr (90 Minuten)

Kursgebühren

- 1 x Schnuppern 10 €
- 12er-Karte Präventionsgruppe 96 €
- Kinder unter 12 Jahren walken kostenfrei
- Ambulante Herzgruppe mit ärztlicher Verordnung, Kostenzusage der Krankenkasse und Eigenanteil
- Genügend Leihstöcke vorhanden

Einzeltraining, Schnuppern, Kurse & Laufftreff

Nordic Walking für jedermann - ganzjährige Angebote

Einzeltraining, Schnuppertermine, Kurse und offener NW-Laufftreff

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 €

Laufftreff

- Auf unterschiedlichen Strecken die reizvollsten Rundwege in den Naturparken 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 Laufftreff).
Bitte melden Sie sich zu allen Terminen telefonisch an!
Weitere Informationen finden Sie auf der unten stehenden Website.

Dr. med. Alard Stolte

Kardiologe und Sportarzt

Projektleiter Gesundheit Natur Umwelt GNU e.V.

Tel.: 04338 1216, Fax: 04338 98942

Mail: alard.stolte@t-online.de

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 und Könner

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

