



Für jedermann

Einzeltraining, Schnuppern, Kurse & Lauftreff

Nordic Walking für jedermann - ganzjährige Angebote

Einzeltraining, Schnuppertermine, Kurse und offener NW-Lauftreff

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 €

Lauftreff

- 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 Lauftreff).
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

www.gnu-sh.de



HERZgesund

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

www.goldhamer.de



Gesundheitssport

in den Hüttener Bergen



**Nordic Walking
& Lauftreffs in der Natur**

www.eckernförderbucht.de



Nordic Walking

**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

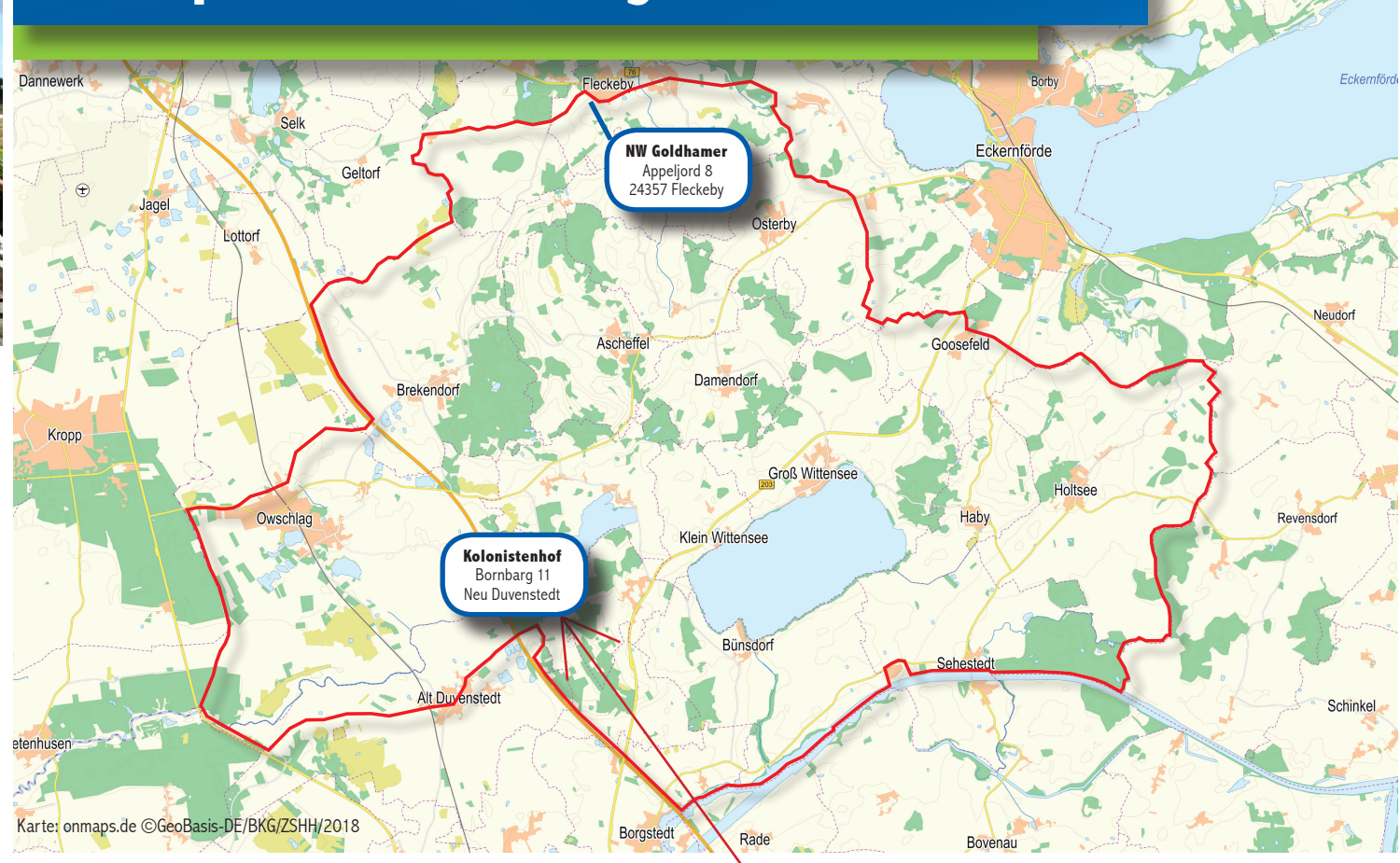
Telefon: 04351-71790

Ansprechpartner: Bärbel Thomsen

E-Mail: b.thomsen@ostseebad-eckernfoerde.de

www.eckernförderbucht.de

Naturpark Hüttener Berge

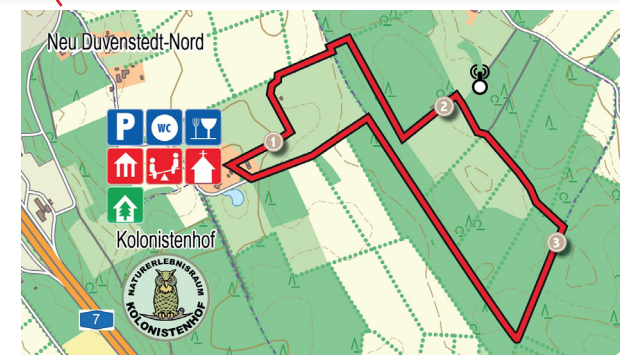


Nordic Walking - Rundweg

Streckenlänge 3,2 km / Dauer: 30 - 60 Minuten (je nach Alter, Fitness und Belastbarkeit)

Der ausgewiesene Rundkurs verläuft auf dem Gelände des Naturerlebnisraumes Kolonistenhof durch die schöne, eiszeitlich geformte Landschaft der Duvenstedter Berge, weitgehend wetterunabhängig, meist auf wassergebundenen Wegen und durch bewaldetes Gebiet. Kleine Hinweisschilder (s.o.) weisen Ihnen den richtigen Weg. Die Wegführung ist abwechslungsreich und beinhaltet nur drei mäßige Steigungen. Der Rundweg ist ganzjährig nutzbar.

Das Projekt wurde gefördert durch die LAG AktivRegion Eckernförder Bucht e.V. Mit Mitteln der Gemeinschaftsaufgabe „Verbesserung der Agrarstruktur und des Küstenschutzes“ mit Mitteln des Bundes und des Landes Schleswig-Holstein und Mitteln der LAG AktivRegion Eckernförder Bucht Auf Initiative des Innenministeriums des Landes Schleswig-Holsteins



info@ostseebad-eckernfoerde.de

Tel.: 04351 - 71790