

**Anmeldung  
und weitere Informationen  
bitte direkt beim Wander-  
führer:**

Nicolas v. Heyer

Physiotherapiepraxis  
Kiel-Wik

Telefon: 0431-3200648

**In Kooperation mit:**

Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
in Schleswig-Holstein e.V.

Ansprechpartnerin:  
Dorothea Wilken-Nöldeke

Flämische Straße 6-10  
24103 Kiel

Tel: 0431-94294

Fax: 0431-94871

gesundheit@lvgfsh.de  
www.lvgfsh.de

**Hinweis:**

Die Teilnahme an den Veran-  
staltungen erfolgt auf eigene  
Gefahr.

Bilder:  
ARochau@fotolia.com;  
MonkeyBuisiness@fotolia.com

Das „Zentrum für Bewegungsförderung“ bei der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. wird gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein.

Bewegung  
im Norden



Die Interessengemeinschaft  
„Wanderbares Schleswig-Holstein“

- bietet geführte Wanderungen für Jedermann an
- hat sich zum Ziel gesetzt, das Wandern in Schleswig-Holstein zu fördern und damit die Motivation der Menschen zur körperlichen Aktivität zu erhöhen
- unterstützt den Natur- und Denkmalschutz in Schleswig-Holstein



**EINLADUNG**

**„Komm mit ... zum  
Gesundheitswandern!“**

2. Halbjahr 2019



**Einladung zur Teilnahme am  
Gesundheitswandern am**

**29. September 2019**

**20. Oktober 2019**

und

**10. November 2019**



Landesvereinigung  
für Gesundheitsförderung  
in Schleswig-Holstein e.V.

Interessengemeinschaft  
„Wanderbares  
Schleswig-Holstein“



## „Komm mit ... zum Gesundheitswandern!“

Beim Wandern können Sie...

- ⇒ die Ausdauer trainieren
- ⇒ lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen
- ⇒ den Alltag hinter sich lassen
- ⇒ Muskeln kräftigen
- ⇒ den eigenen Körper kennen lernen
- ⇒ Freude an Bewegung haben
- ⇒ sich mit Gleichgesinnten austauschen
- ⇒ die Natur erleben
- ⇒ den Stoffwechsel anregen

### Es begleitet Sie:

Nicolas von Heyer, Physiotherapeut

Beim Gesundheitswandern wird natürlich gewandert...

Zusätzlich werden an schönen Plätzen in der Natur gemeinsam Übungen durchgeführt, die **Atmung, Bewegung und Koordination** verbessern.

Bitte sorgen Sie selbst für Verpflegung und ein Getränk sowie geeignetes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Bekleidung.



### Termine:

#### Sonntag, 29. September 2019:

Rundwanderung um den Bordsesholmer See

Dauer ca. 2 Stunden

Länge der Strecke ca. 5 km

Rucksackverpflegung

Start- und Zielpunkt: Um 10:00 Uhr  
am Parkplatz Heintzestraße  
bei der Klosterkirche, 24582 Bordsesholm

#### Sonntag, 20. Oktober 2019

Rundwanderung  
im Projensdorfer Gehölz

Dauer ca. 3 Stunden

Länge der Strecke ca. 6 km

Rucksackverpflegung

Start- und Zielpunkt:

Um 10:15 Uhr

an der Physiopraxis Kiel-Wik,  
Flensburger Straße 22, 24106 Kiel

#### Sonntag, 10. November 2019

Strande - Altbülk- Leuchtturm Bülk-  
Strande

Dauer ca. 3 Stunden

Länge der Strecke ca. 7 km

Rucksackverpflegung

Start- und Zielpunkt:

Um 10:30 Uhr

am Parkplatz Grundschule Strande  
Dänishenhagener Straße/ Zum  
Mühlenteich