

**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!“**  
**2020**



**Einladung zur Teilnahme am  
Gesundheitswandern am**

**Sonntag, 17. Mai 2020  
und  
Sonntag, 28. Juni 2020**



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
- ⇒ Sauerstoff tanken

Beim Gesundheitswandern wird natürlich gewandert...

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

**„Lächeln, atmen, schreiten!“**



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

### **Es begleitet Sie:**

Nicolas von Heyer, Physiotherapeut

### **Termine:**

**Sonntag, 17. Mai 2020**

#### **Rundwanderung im Viehburger Gehölz**

Dauer ca. 2 Stunden  
Länge der Strecke ca. 5 km  
Rucksackverpflegung

Start- und Zielpunkt:  
Parkplatz Meimersdorfer Moor 33,  
24145 Kiel

Anfahrt per Bus:  
C3, Linie 41 ab 09:45 Uhr, Ankunft  
Haltestelle Karlsberg 10:00 Uhr

**Sonntag, 28. Juni 2020**

#### **Rundwanderung um den Einfeld See**

Dauer ca. 4 Stunden  
Länge der Strecke ca. 10 km  
Rucksackverpflegung

Start- und Zielpunkt:  
um 10:20 Uhr Bahnhof Einfeld

Anfahrt per Bahn:  
ab Kiel Hauptbahnhof um 10:02 Uhr