

**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, 28. Juni 2020

Sonntag, 30. August 2020

Sonntag, 13. September 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
- ⇒ Spaß in der Gemeinschaft haben

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.

„Lächeln, atmen, schreiten!“



Termine:

Sonntag, 28. Juni 2020

Rundwanderung um den Einfelder 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

Sonntag, 30. August 2020

Gesundheitswanderung im Vieburger Gehölz

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

Start - und Zielpunkt :
um 10.00 Uhr
Haltestelle Karlsburg/ Parkplatz Am
Meimersdorfer Moor

Anfahrt ab Kiel: 09:45 Uhr, Haupt-
bahnhof Linie 41, C 3

Sonntag, 13. September 2020

Gesundheitswanderung am Bordesholmer See

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

Start - und Zielpunkt :
um 10 Uhr am Parkplatz Heintze-
straße / Klosterufer
24582 Bordesholm

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