

# Nordic Walking angeleitete Treffen

## Walkingtreff Eckernförde



# Nordic Walking für jedermann

## Laufen an Noor und Ostsee



# Nordic Walking im Ostseebad Eckernförde



### Angebote & Termine

#### Gemäßigtes Nordic Walking Ausdauertraining

Ganzjährige Gruppenangebote ohne Ferienunterbrechung unter fachkundiger und sportärztlicher Anleitung

#### Präventionsgruppe und Nordic Walking-Treff

- Treffpunkt: Umwelt Info Zentrum Eckernförde (UIZ)
- Donnerstags Zeiten bitte telefonisch erfragen (90 Minuten)
- Telefon: 04351-82648

#### Kursgebühren

- 1 x Schnuppern 10 €
- 12er-Karte Präventionsgruppe 96 €
- Kinder unter 12 Jahren walken kostenfrei
- Genügend Leihstöcke vorhanden
- Ständige Teilnehmer zahlen pro Walk 7€



#### Nordic Walking Treff Eckernförde

Ansprechpartner: G. Blenckner  
Tel.: 04351-82648

### Nordic Walking - ein Sport für jedermann

#### Machen Sie sich fit

##### 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 den Sport mit dem Erleben einer tollen Umgebung. Die Eckernförder Bucht ist eine besonders schöne und abwechslungsreiche Region mit zahlreichen geeigneten Laufstrecken. Kommen und genießen Sie!

#### Weitere Infos über die Eckernförder Bucht:

Tourist-Information Eckernförde  
Tel.: 04351-71790 - Fax: 04351-6282  
Web: [www.ostseebad-eckernfoerde.de](http://www.ostseebad-eckernfoerde.de)



[www.ostseebad-eckernfoerde.de](http://www.ostseebad-eckernfoerde.de)



www.eckernfoerderbucht.de



Startort    Strecken    Schwierigkeitsgrad    Wegeschild

**A**    ①    ②    ●    ●    ●

leicht    mittel    schwer