

Nordic Walking FISCHLAND-DARSS-ZINGST



Wellness- und Gesundheitsangebote



gefördert durch:



Tag	Zeit	Ort	Startpunkt	Anmeldung	Trainer
Montag	10.30 Uhr	Prerow	Schwimmhalle der Barmer Ostseeklinik, Kirchenort 5, 18375 Prerow	038233 - 65420	Frau Sierke, Frau Fischer
	11.00 Uhr	Zingst	Kurmittelzentrum Zingst, Rämél, 18374 Zingst	038232 - 830	Herr Bergmeier, Frau Bernsee
	13.30 Uhr	Ahrenshoop	Reha-Klinik Ahrenshoop, Dorfstraße 55, 18347 Ahrenshoop	038220 - 630	Herr Moeckel, Therapeutenteam
	14.30 Uhr	Dierhagen	Ostseeklinik Dierhagen, Wiesenweg 1, 18347 Dierhagen	038226 - 510	Frau Patzelt, Herr Abraham, Therapeutenteam
	14.30 Uhr	Prerow	Schwimmhalle der Barmer Ostseeklinik, Kirchenort 5, 18375 Prerow	038233 - 65420	Frau Sierke, Frau Fischer
Dienstag	10.00 Uhr	Ahrenshoop	Physiotherapie Arndt, Dorfstr. 12, 18347 Ahrenshoop	038220 - 66140	Frau Arndt, Frau Podschus
	14.30 Uhr	Dierhagen	Kurverwaltung Dierhagen, E.-M.-Arndt-Str. 2, 18347 Dierhagen	038206 - 78270 o. 0160 - 2975157	Herr und Frau Feichtiger
Mittwoch	8.00 Uhr	Dierhagen	Ostseeklinik Dierhagen, Wiesenweg 1, 18347 Dierhagen	038226 - 510	Frau Patzelt, Herr Abraham, Therapeutenteam
	10.30 Uhr	Prerow	Freilichtbühne, am Hauptübergang, 18375 Prerow	038233 - 6100	(Kur- und Tourismusbetrieb Prerow) Herr Piezoug
	10.30 Uhr	Wustrow	Dorint Strandhotel, Strandstraße 46, 18347 Wustrow	038220 - 650	Frau Knoch
	10.30 Uhr	Prerow	Schwimmhalle der Barmer Ostseeklinik, Kirchenort 5, 18375 Prerow	038233 - 65420	Frau Sierke, Frau Fischer
	11.00 Uhr	Zingst	Kurmittelzentrum Zingst, Rämél, 18374 Zingst	038232 - 830	Herr Bergmeier, Frau Bernsee
	13.30 Uhr	Ahrenshoop	Reha-Klinik Ahrenshoop, Dorfstraße 55, 18347 Ahrenshoop	038220 - 630	Herr Moeckel, Therapeutenteam
Donnerstag	14.30 Uhr	Prerow	Ostseeklinik Dierhagen, Wiesenweg 1, 18347 Dierhagen	038233 - 65420	Frau Sierke, Frau Fischer
	10.00 Uhr	Graal-Müritz	Haus des Gastes, Rostocker Str. 3, 18181 Graal-Müritz	038206 - 78270 o. 0160 - 2975157	Herr und Frau Feichtiger
	10.30 Uhr	Wustrow	Dorint Strandhotel, Strandstraße 46, 18347 Wustrow	038220 - 650	Frau Knoch
	14.30 Uhr	Dierhagen	Ostseeklinik Dierhagen, Wiesenweg 1, 18347 Dierhagen	038226 - 510	Frau Patzelt, Herr Abraham, Therapeutenteam
Freitag	10.30 Uhr	Wustrow	Dorint Strandhotel, Strandstraße 46, 18347 Wustrow	038220 - 650	Frau Knoch
	10.30 Uhr	Prerow	Schwimmhalle der Barmer Ostseeklinik, Kirchenort 5, 18375 Prerow	038233 - 65420	Frau Sierke, Frau Fischer
	11.00 Uhr	Zingst	Kurmittelzentrum Zingst, Rämél, 18374 Zingst	038232 - 830	Herr Bergmeier, Frau Bernsee
	13.30 Uhr	Ahrenshoop	Reha-Klinik Ahrenshoop, Dorfstraße 55, 18347 Ahrenshoop	038220 - 630	Herr Moeckel, Therapeutenteam
	14.30 Uhr	Dierhagen	Ostseeklinik Dierhagen, Wiesenweg 1, 18347 Dierhagen	038226 - 510	Frau Patzelt, Herr Abraham, Therapeutenteam
Samstag	14.30 Uhr	Prerow	Schwimmhalle der Barmer Ostseeklinik, Kirchenort 5, 18375 Prerow	038233 - 65420	Frau Sierke, Frau Fischer
	10.30 Uhr	Wustrow	Dorint Strandhotel, Strandstraße 46, 18347 Wustrow	038220 - 650	Frau Knoch
Sonntag	14.30 Uhr	Dierhagen	Ostseeklinik Dierhagen, Wiesenweg 1, 18347 Dierhagen	038226 - 510	Frau Patzelt, Herr Abraham, Therapeutenteam*
	9.00 Uhr	Graal-Müritz	Haus des Gastes, Rostocker Str. 3, 18181 Graal-Müritz	038206 - 78270 o. 0160 - 2975157	Herr und Frau Feichtiger
				038226 - 510	Frau Patzelt, Herr Abraham, Therapeutenteam*
				038220 - 66699	Frau Kietzer, Ahrenshoop*
				038234 - 489	Frau Willner, Born*

* weitere Touren auf Anfrage.

Die Kosten erfragen Sie bitte direkt bei dem jeweiligen Veranstalter. Eine telefonische Anmeldung wird empfohlen.

Nordic Walking-Angebote des Trainernetzwerks FISCHLAND-DARSS-ZINGST



7 Gründe in Ihrem Urlaub auf FISCHLAND-DARSS-ZINGST Nordic Walking zu betreiben:

- 1 Dank optimaler Fettverbrennung von über 400 Kalorien/Stunde können Sie kulinarische Leckerbissen ohne Reue genießen.
- 2 Nordic Walking aktiviert 90 % der Körpermuskeln. Sie werden fit und steigern Ihre Leistungsfähigkeit.
- 3 Ihr Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt durch schonendes Herz-/Kreislauftraining. Wenn Sie sich versichern wollen, ob Nordic Walking für Sie geeignet ist, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.
- 4 Mehrmaliges Training löst Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Sie erweitern Ihre Beweglichkeit schonen dabei Ihre Gelenke.
- 5 Nordic Walking auf unseren Routen inmitten einzigartiger Natur und in Meeresnähe mit dem Aerosol in der Luft hat eine zusätzliche Gesundheitswirkung für Ihre Atmungsorgane.
- 6 Sie belasten Ihren Körper nur so, dass Sie sich noch gut unterhalten können. Nordic Walking ist ein Gruppenerlebnis und vereint gutgelaunte Menschen jeden Alters. Der gemeinsame Spaß steht im Vordergrund.
- 7 Sie können Nordic Walking jederzeit zu Hause weitermachen!

Das bieten wir Ihnen im Trainernetzwerk!

Unsere ausgebildeten Nordic Walking Trainer weisen Sie auf geführten **Schnuppertouren** in die Techniken des Nordic Walking ein. Nach aufwärmender Gymnastik in freier Natur kann es los gehen! Was zählt, ist das gemeinsame Bewegungserlebnis. Sie können an jeder der umseitig aufgeführten Touren teilnehmen.

Wir bieten in einem mehrtägigen Nordic Walking-Kurs darüber hinaus ein **Präventionsangebot** mit Zertifizierung der Krankenkassen an. Diese Kurse werden angeboten von der Ostseeklinik Dierhagen, der Physiotherapie Arndt in Ahrenshoop, der Reha-Klinik Ahrenshoop sowie der Barmer Ostseeklinik Prerow. Sprechen Sie mit Ihrem persönlichen Kursleiter über die Möglichkeiten der Kostenerstattung und die Bonusprogramme Ihrer Krankenkasse.

Was müssen Sie für Nordic Walking mitbringen?

- Freude an der Bewegung in der frischen Meereluft
- Sportschuhe
- leichte, bequeme Sportbekleidung

