

# Landschaftlich reizvoll – Sportlich angenehm



## Nordic Walking Tour zum Waldkino und Waldmoor Stendenitz

Dazu treffen wir uns auf dem Parkplatz an der Badestelle unweit der Schleuse Alt Ruppin/Molchow und nordic walken in lockerem Tempo (ca. 5 km/h).

Sie brauchen sich um nichts als Ihre Sportkleidung zu kümmern. Bitte wetterangepasste Kleidung tragen und ausreichend Trinkflüssigkeit mitbringen. Die Nordic Walking Stöcke können bei mir ausgeliehen werden.

Wir nordic walken dann in Richtung Stendenitz, vorbei am Molchow- und Tetzensee, und legen dabei ca. 12 km zurück.

Entlang der reizvollen Landschaft auf dem Waldweg gebe ich gern Auskünfte

- zur Gegend und seiner touristischen Möglichkeiten,
- zum Molchow- und Tetzensee,
- zum Moor, Tieren und Pflanzen,
- Tipps und Hilfestellung zur Optimierung der persönlichen Nordic Walking Technik.

Wir haben ausreichend Zeit für Verschnaufpausen und zum Fotografieren, gern können wir auch eine Rast machen, schließlich möchten wir die Natur und die herrliche Landschaft genießen. Die Tour endet wieder direkt am Ausgangs- bzw. Startpunkt nach ca. 3 Stunden. Nach diesem geführten Lauf haben Sie etwas für Ihre Gesundheit getan und Interessantes erfahren!

**Datum:** nach Veranstaltungsplan oder individueller Vereinbarung

**Start:** Parkplatz Badestelle Schleuse Alt-Ruppin/Molchow

**Pause/Rast:** unterwegs

**Ende:** nach ca. 3 Stunden am Startpunkt

**Mindestteilnehmer:** 7

**Kosten:** 18 € p.P.

oder 3 Termine auf der Zehnerkarte

**Leihgebühr NW-Stöcke:** 2 € p.P

**Bezahlung:** Vor Ort

**Anmeldungen** erforderlich über:

Telefon, E-Mail, persönlich

**Änderungen vorbehalten!**

[info@nordic-walking-fitness.com](mailto:info@nordic-walking-fitness.com)  
[www.nordic-walking-fitness.com](http://www.nordic-walking-fitness.com)



[facebook.com/pages/Nordic-Walking-Fitness](https://facebook.com/pages/Nordic-Walking-Fitness)

