

Touren-Plan 2017 (Stand 05.02.2017)

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung, Beschreibung	Veranstalter	Anmeldungen, Details, Kosten
Sonntag 01.01.2017 , 13:30 – 15:30 Uhr, Änderungen vorbehalten,	1. Nordic Walking Neujahrslauf auf der Kyritz-Ruppiner Heide	Nordic Walking Fitness, Olaf Wolff, zertifizierter Nordic Walking Basic Instructor, Übungsleiter DOSB und Natur- und Landschaftsführer	www.nordic-walking-fitness.com info@nordic-walking-fitness.com kostenfrei
Sonntag 19.03.2017 , 13:30 – 16:30 Uhr, Änderungen vorbehalten, individuelle Termine möglich	Frühlingserwachen auf der Heide, geführte Nordic Walking Tour auf der Kyritz-Ruppiner Heide	Nordic Walking Fitness, Olaf Wolff, zertifizierter Nordic Walking Basic Instructor, Übungsleiter DOSB und Natur- und Landschaftsführer	www.nordic-walking-fitness.com info@nordic-walking-fitness.com 18 € p.P., oder 15 € von Zehnerkarte, ab 7 Personen
<p>Zu dieser Tour treffen wir uns in Pfalzheim auf dem Parkplatz an der Schranke zur Heide und starten in lockerem Tempo (ca. 5,0 km/h). Wir nordic walken dann in Richtung Neuglienicke oder Rossow, kommen an der Aussichtsplattform „Sielmann-Hügel“ und einigen Wetterschutzhütten vorbei. Während unserer Tour entscheiden wir je nach den aktuellen Wünschen und Gegebenheiten (Wetter, Tagesverfassung der TeilnehmerInnen, Beschaffenheit der Wege), wie weit wir auf diesem Teilabschnitt laufen. Wir werden ca. 12 km zurücklegen. Entlang der reizvollen Landschaft auf dem Wald- und Heideweg gebe ich gern Auskünfte</p> <ul style="list-style-type: none"> - zur Gegend und seiner touristischen Möglichkeiten, - der ehemals militärischen Nutzung und heutiger Entmunitionierung, - der Heinz Sielmann Stiftung, - zur Bewirtschaftung der Heidelandschaft, - Tipps und Hilfestellung zur Optimierung der persönlichen Nordic Walking Technik. <p>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.</p>			
Sonntag 02.04.2017 , 13:30 – 16:30 Uhr, Änderungen vorbehalten, individuelle Termine möglich	Frühlings-(Auf-)Führung, geführte Nordic Walking Tour zum Waldkino und Waldmoor Stendenitz	Nordic Walking Fitness, Olaf Wolff, zertifizierter Nordic Walking Basic Instructor, Übungsleiter DOSB und Natur- und Landschaftsführer	www.nordic-walking-fitness.com info@nordic-walking-fitness.com 18 € p.P., oder 15 € von Zehnerkarte ab 7 Personen
<p>Zu dieser Tour treffen wir uns auf dem Parkplatz an der Badestelle unweit der Schleuse Alt Ruppiner/Molchow und starten in lockerem Tempo (ca. 5 km/h). Wir nordic walken dann in Richtung Stendenitz, vorbei am Molchow- und Tetzensee, und legen dabei ca. 12 km zurück.</p> <p>Entlang der reizvollen Landschaft auf dem Waldweg gebe ich gern Auskünfte</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>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</p>			

Freitag 15.04.2017 10:00 – ca. 14:00 Uhr, Änderungen vorbehalten, individuelle Termine möglich	Oster-Nordic Walking und Wanderungen mit anschließendem rustikalen Osterbrunch mit regionalen Köstlichkeiten.	Kremserhof Zermützel, Natur- und Landschaftsführer Elke Kopf, Jürgen Strache und Olaf Wolff	www.nordic-walking-fitness.com info@nordic-walking-fitness.com 18 € p.P., ab 7 Personen
<p>Am Ostersonntag, 15. April 2017 startet der Kremserhof Zermützel erstmalig die Saison mit einer Osterwanderung. Treffpunkt ist um 10.00 Uhr auf dem Kremserhof Zermützel. Es werden drei unterschiedliche Strecken angeboten, für die man sich als Wanderer oder Nordic Walker entscheiden kann. Dauer der Touren: jeweils ca. 1,5 Stunden.</p> <p>Die Wander- und Nordic Walking Strecken führen entlang der Seen, durch das Stendenitzer Hochmoor, den erwachenden Buchenwald und die Kranichreviere der Umgebung. Mit ein wenig Glück zeigen sich die Glücksvögel bei der Balz auf den Feldern und Wiesen. Lassen Sie sich von der urwüchsigen Natur im Herzen der Ruppiner Schweiz verzaubern, erleben und genießen Sie den sich regenden Frühling mit seinen zarten Farben und Gerüchen. Geführt werden Sie durch die zertifizierten Natur- und Landschaftsführer Elke Kopf, Jürgen Strache und Olaf Wolff (Nordic Walking Basic Instruktor). Anschließend erwartet die Wanderer und Nordic Walker auf dem Hof ein rustikaler Osterbrunch mit regionalen Köstlichkeiten.</p>			
Sonntag 18.06.2017, 18:30 – 21:30 Uhr, Änderungen vorbehalten, individuelle Termine möglich	Mittsommer auf der Heide, geführte Nordic Walking Tour auf der Kyritz- Ruppiner Heide	Nordic Walking Fitness, Olaf Wolff, zertifizierter Nordic Walking Basic Instructor, Übungsleiter DOSB und Natur- und Landschaftsführer	www.nordic-walking-fitness.com info@nordic-walking-fitness.com 18 € p.P., oder 15 € von Zehnerkarte, ab 7 Personen
<p>Zu dieser Tour treffen wir uns in Pfalzheim auf dem Parkplatz an der Schranke zur Heide und starten in lockerem Tempo (ca. 5,0 km/h). Wir nordic walken dann in Richtung Neuglienicke oder Rossow, kommen an der Aussichtsplattform „Sielmann-Hügel“ und einigen Wetterschutzhütten vorbei. Während unserer Tour entscheiden wir je nach den aktuellen Wünschen und Gegebenheiten (Wetter, Tagesverfassung der TeilnehmerInnen, Beschaffenheit der Wege), wie weit wir auf diesem Teilabschnitt laufen. Wir werden ca. 12 km zurücklegen.</p> <p>Entlang der reizvollen Landschaft auf dem Wald- und Heideweg gebe ich gern Auskünfte</p> <ul style="list-style-type: none"> - zur Gegend und seiner touristischen Möglichkeiten, - der ehemals militärischen Nutzung und heutiger Entmunitionierung, - der Heinz Sielmann Stiftung, - zur Bewirtschaftung der Heidelandschaft, - Tipps und Hilfestellung zur Optimierung der persönlichen Nordic Walking Technik. <p>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.</p>			
Sonntag 30.07.2017, 13:30 – 16:30 Uhr, Änderungen vorbehalten, individuelle Termine möglich	Geführte Nordic Walking - und Kneip- Tour um den Wutzsee (Lindow/Mark)	Nordic Walking Fitness, Olaf Wolff, zertifizierter Nordic Walking Basic Instructor, Übungsleiter DOSB und Natur- und Landschaftsführer	www.nordic-walking-fitness.com info@nordic-walking-fitness.com 18 € p.P., oder 15 € von Zehnerkarte, ab 7 Personen
<p>Zu dieser Tour treffen wir uns in Lindow auf dem Marktplatz an der Tourist-Information und starten in lockerem Tempo (ca. 5,0 km/h). Wir nordic walken dann auf einer sehr gut ausgeschilderten Route des Laufparks Stechlin. Während unserer Tour entscheiden wir je nach den aktuellen Wünschen und Gegebenheiten (Wetter, Tagesverfassung der TeilnehmerInnen, Beschaffenheit der Wege), ob wir die Strecken 1 und 2, oder 1, 2 und 3 der Routen-Optionen absolvieren. Wir werden ca. 12 km zurücklegen. Egal welche Wege wir kombinieren, auf jeden Fall umrunden wir den Wutzsee.</p>			

Entlang der reizvollen Landschaft mit Wald, Feld und Uferwegen gebe ich gern

- Auskünfte zur Gegend und seiner touristischen Möglichkeiten, z. B. zum Wutzsee, zum Kloster, zur schönen Nonne, sportlichen Veranstaltungen im Laufpark Stechlin (www.laufpark-stechlin.de),
- 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.

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung, Beschreibung	Veranstalter	Anmeldungen, Details, Kosten
Samstag 19.08.2017, 10:00 – 12:00 Uhr, Änderungen vorbehalten, individuelle Termine möglich	Heideblüten-Tour, Heidefest in Pfalzheim, geführte Nordic Walking Tour auf der Kyritz-Ruppiner Heide	Nordic Walking Fitness, Olaf Wolff, zertifizierter Nordic Walking Basic Instructor, Übungsleiter DOSB und Natur- und Landschaftsführer	www.nordic-walking-fitness.com info@nordic-walking-fitness.com 12 € p.P., oder 10 € von Zehnerkarte ab 7 Personen
Samstag 19.08.2017, 13:30 – 15:30 Uhr, Änderungen vorbehalten, individuelle Termine möglich	Heideblüten-Tour, Heidefest in Pfalzheim, geführte Nordic Walking Tour auf der Kyritz-Ruppiner Heide	Nordic Walking Fitness, Olaf Wolff, zertifizierter Nordic Walking Basic Instructor, Übungsleiter DOSB und Natur- und Landschaftsführer	www.nordic-walking-fitness.com info@nordic-walking-fitness.com 12 € p.P., oder 10 € von Zehnerkarte

Zu dieser Tour treffen wir uns in Pfalzheim auf dem Parkplatz an der Schranke zur Heide und starten in lockerem Tempo (ca. 5,0 km/h). Wir nordic walken dann in Richtung Neuglienicke oder Rossow, kommen an der Aussichtsplattform „Sielmann-Hügel“ und einigen Wetterschutzhütten vorbei. Während unserer Tour entscheiden wir je nach den aktuellen Wünschen und Gegebenheiten (Wetter, Tagesverfassung der TeilnehmerInnen, Beschaffenheit der Wege), wie weit wir auf diesem Teilabschnitt laufen. Wir werden ca. 12 km zurücklegen.

Entlang der reizvollen Landschaft auf dem Wald- und Heideweg gebe ich gern Auskünfte

- zur Gegend und seiner touristischen Möglichkeiten,
- der ehemals militärischen Nutzung und heutiger Entmunitionierung,
- der Heinz Sielmann Stiftung,
- zur Bewirtschaftung der Heidelandschaft,
- 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. 2 Stunden.

Sonntag 17.09.2017, 13:30 – 16:30 Uhr, Änderungen vorbehalten, individuelle Termine möglich	Herbst-(Auf-)Führung Geführte Nordic Walking Tour zum Waldkino und Waldmoor Stendenitz	Nordic Walking Fitness, Olaf Wolff, zertifizierter Nordic Walking Basic Instructor, Übungsleiter DOSB und Natur- und Landschaftsführer	www.nordic-walking-fitness.com info@nordic-walking-fitness.com 18 € p.P., oder 15 € von Zehnerkarte ab 7 Personen
---	--	--	--

Zu dieser Tour treffen wir uns auf dem Parkplatz an der Badestelle unweit der Schleuse Alt Ruppın/Molchow und starten in lockerem Tempo (ca. 5 km/h). 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

Sonntag 24.09.2017, 13:30 – 16:30 Uhr, Änderungen vorbehalten, individuelle Termine möglich	Geführte Nordic Walking Tour um den Gudelacksee (Lindow/Mark)	Nordic Walking Fitness, Olaf Wolff, zertifizierter Nordic Walking Basic Instructor, Übungsleiter DOSB und Natur- und Landschaftsführer	www.nordic-walking-fitness.com info@nordic-walking-fitness.com 18 € p.P., oder 15 € von Zehnerkarte, ab 7 Personen
---	--	---	---

Zu dieser Tour treffen wir uns in Lindow auf dem Marktplatz an der Tourist-Information und nordic walken in lockerem Tempo (ca. 5 km/h). Sie brauchen sich um nichts als Ihre Sportkleidung zu kümmern. Die Nordic Walking Stöcke können bei mir ausgeliehen werden.

Wir laufen auf einer sehr gut ausgeschilderten Route des Laufparks Stechlin, umrunden den Gudelacksee und legen dabei 12,5 km zurück.

Entlang der reizvollen Landschaft mit Wald, Feld und Uferwegen gebe ich gern Auskünfte

- zur Gegend und seiner touristischen Möglichkeiten, z.B. zum Gudelacksee, der Insel Werder,
- sportlichen Veranstaltungen im Laufpark Stechlin (www.laufpark-stechlin.de),
- 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.

Sonntag 01.10.2017, 13:30 – 16:30 Uhr, Änderungen vorbehalten, individuelle Termine möglich	Geführte Nordic Walking Tour um den Wutzsee (Lindow/Mark)	Nordic Walking Fitness, Olaf Wolff, zertifizierter Nordic Walking Basic Instructor, Übungsleiter DOSB und Natur- und Landschaftsführer	www.nordic-walking-fitness.com info@nordic-walking-fitness.com 18 € p.P., oder 15 € von Zehnerkarte, ab 7 Personen
---	--	---	---

Zu dieser Tour treffen wir uns in Lindow auf dem Marktplatz an der Tourist-Information und starten in lockerem Tempo (ca. 5,0 km/h). Wir nordic walken dann auf einer sehr gut ausgeschilderten Route des Laufparks Stechlin. Während unserer Tour entscheiden wir je nach den aktuellen Wünschen und Gegebenheiten (Wetter, Tagesverfassung der TeilnehmerInnen, Beschaffenheit der Wege), ob wir die Strecken 1 und 2, oder 1, 2 und 3 der Routen-Optionen absolvieren. Wir werden ca. 12 km zurücklegen. Egal welche Wege wir kombinieren, auf jeden Fall umrunden wir den Wutzsee.

Entlang der reizvollen Landschaft mit Wald, Feld und Uferwegen gebe ich gern

- Auskünfte zur Gegend und seiner touristischen Möglichkeiten, z. B. zum Wutzsee, zum Kloster, zur schönen Nonne, sportlichen Veranstaltungen im Laufpark Stechlin (www.laufpark-stechlin.de),
- 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.

Sonntag 15.10.2017, 13:30 – 16:30 Uhr, Änderungen vorbehalten, individuelle Termine möglich	Geführte Nordic Walking Tour auf der Kyritz-Ruppiner Heide	Nordic Walking Fitness, Olaf Wolff, zertifizierter Nordic Walking Basic Instructor, Übungsleiter DOSB und Natur- und Landschaftsführer	www.nordic-walking-fitness.com info@nordic-walking-fitness.com 18 € p.P., oder 15 € von Zehnerkarte ab 7 Personen
---	---	---	--

Zu dieser Tour treffen wir uns in Pfalzheim auf dem Parkplatz an der Schranke zur Heide und starten in lockerem Tempo (ca. 5,0 km/h). Wir nordic walken dann in Richtung Neuglienicke oder Rossow, kommen an der Aussichtsplattform „Sielmann-Hügel“ und einigen Wetterschutzhütten vorbei. Während unserer Tour entscheiden wir je nach den aktuellen Wünschen und Gegebenheiten (Wetter, Tagesverfassung der TeilnehmerInnen, Beschaffenheit der Wege), wie weit wir auf diesem Teilabschnitt laufen. Wir werden ca. 12 km zurücklegen.

Entlang der reizvollen Landschaft auf dem Wald- und Heideweg gebe ich gern Auskünfte

- zur Gegend und seiner touristischen Möglichkeiten,
- der ehemals militärischen Nutzung und heutiger Entmunitionierung,
- der Heinz Sielmann Stiftung,
- zur Bewirtschaftung der Heidelandschaft,
- 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.

Sonntag 26.11.2017, 9:30 – 11:30 Uhr, Änderungen vorbehalten, individuelle Termine möglich	Infoveranstaltung „Fitnessstudio Natur – Gesundheitstraining mit Nordic Walking im Naturpark Stechlin-Ruppiner Land“ im Landhotel Märkische Höfe Netzeband	Nordic Walking Fitness, Olaf Wolff, zertifizierter Nordic Walking Basic Instructor, Übungsleiter DOSB und Natur- und Landschaftsführer	www.nordic-walking-fitness.com info@nordic-walking-fitness.com kostenfrei