

Info: Tourist-Service, Tel. 04344-41410
 info@schoenberg.de www.schoenberg.de



Massage-Wellness-Entspannung-Sport

Massagepraxis Naleschinski-Schönberg

Trappener Weg 4 - gegenüber Hotel "Ruser" - Tel.: 04344-9519

Hot-Stone-Massage - Massage mit heißen Steinen

Sennergy-Shiatsu u. klassische Massage a. d.: Spezialmassagstuhl
(auch außer Haus)

Lymphdrainage-Entstauungsmassage

Entspannungsbäder

Fußreflexionsmassage

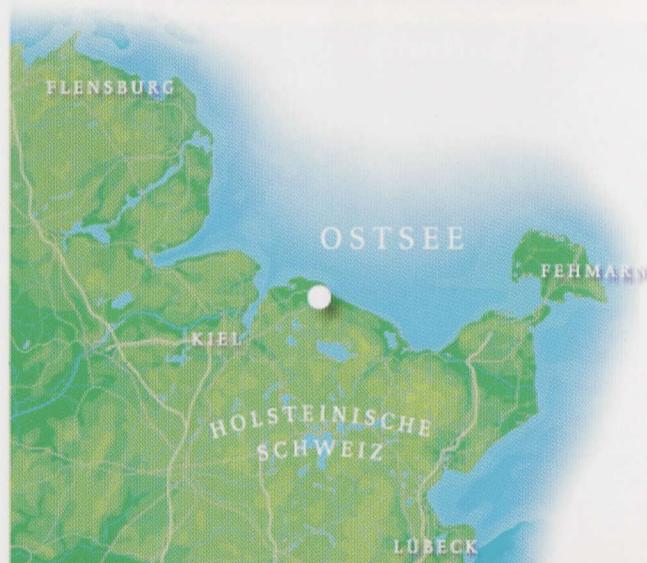
Nordic-Walking *Sport für alle Altersklassen
Anfängerkurse und Treffs

Walking - Gruppenbetreuung

Alle Anwendungen
werden von Fachtherapeuten
und lizenzierten Trainern durchgeführt

Lauf gut.

www.laufkueste.de



ostsee*laufküste

*schleswig-holstein

Mit freundlicher Unterstützung durch

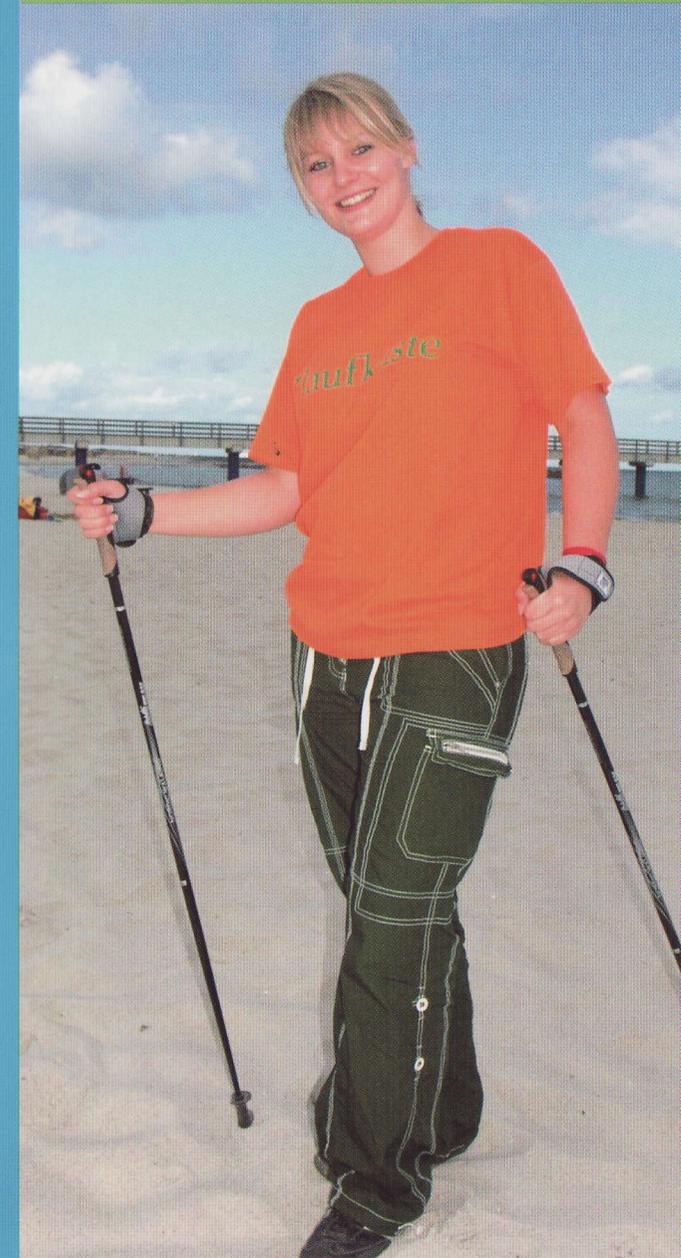
www.Globetrotter.de
Ausrüstung



Gefördert aus dem Regional-
Programm 2000 mit Mitteln des
Europäischen Fonds für regionale
Entwicklung und des Landes
Schleswig-Holstein.

ostsee*laufküste

*schleswig-holstein



ostseebad
schönberg*

probst
Ostseurlaub an d

Natur erleben...Kultur genießen...

200

Pauschalen: "Rund um Schönberg"

Nordic-Walking - Arrangement
Ostseehotel Holm (** *superior)

Gültig bis (letzte Abreise) 26.10.2008 und ab (erste Anreise)
13.03.2008

Inhalt:
Anreise Donnerstag / Abreise Samstag
2 Übernachtungen incl. Frühstücksbuffet im Doppelzimmer mit
Du oder Bad WC
1 Nordic Walking Kurs (Theorie- und Praxisteil) mit Trainerin
Ausrüstung wird gestellt

PREIS PRO PERSON 99,00 €
Zuzüglich OstseeCard in den kurbeitragspflichtigen Zeiten

Einzelzimmerzuschlag pro Übernachtung /
Frühstück 20,00 €
Verlängerung möglich, Halbpension möglich, Haustiere auf Anfrage

Anfragen und Buchungen:
Ostseehotel Holm
Telefon 04344/940
* (www.ostseehotel-holm.de)



Nordic Walking im Ostseebad Schönberg

Die Lauf- und Nordic-Walking-Strecken in Schönberg gehören zum Netz der mehr als 800 Kilometer umfassenden Laufküste. Insgesamt sind in der Region Probstei zehn Routen ausgeschildert, einschließlich einer speziellen Kinderroute.

Lauftreffs:

montags:

Nordic-Walking
09.00 Uhr
Treff: Seebrücke,
Schönberger Strand
Kosten: 2 €;
Info: 0175-2765709
18.30 Uhr
Treff: Tourist-Service Kalifornien,
Kosten: 2 €,
Info: 04344-9519

dienstags:

Laufen, Walken, Nordic-Walking
18.30 Uhr
Treff: Friedhofsweg,
Schönberg an der Sporthalle,
TSV Schönberg, kostenfrei,
Info: 04344-412336

mittwochs:

Nordic-Walking
18.00 Uhr
Treff: Seebrücke,
Schönberger Strand
Kosten: 2 €;
Info: 0175-2765709

freitags:

Walken, Nordic-Walken,
Laufen
18.30 Uhr
Sommer-Treff:
Friedhofsweg,
Schönberg an der Sporthalle,
Winter-Treff:
2. Parkplatz am
Kurklinik-Holm/Bramhorst
TSV Schönberg, kostenfrei
Info: 04344-412336

Veranstaltungs- Highlight 1

29.06.2008
Schönberger
Deich- und
Salzwiesenlauf

9.30 Uhr, Senioren-Cup/
IGL-Nachwuchscup 2008

Veranstaltungs- Highlight 2

26.10.2008
Großes
Nordic-Walking
Deichtreffen

10 Uhr bis 12 Uhr
6 km/ kein Wettkampf

Einsteigerkurse

im März und von Juni bis Oktober

Während der Sommermonate und im Herbst
finden in der Probstei pro Woche drei
Einsteigerkurse à zwei Stunden statt.
Im März zwei Termine.
Preis: 8 € p.P. (ostseecard* 6 € p.P.)

SCHÖNBERG:

Am 18.03., 25.03.
und ab 03.06. bis einschließlich 21.10.
dienstags 9.30 - 11.30 Uhr,
Treffpunkt: Tourist-Service Schönberger Strand.
Die Kursleiterin Dagmar Preißing ist lizenzierte
Nordic-Walking-Instruktorin.

LABOE:

Ab 04.06. einschließlich 24.09.
mittwochs 9.30 - 11.30 Uhr,
Treffpunkt: Meerwasserhallenbad,
Kursleiterin: Anja Kruse.

STEIN:

Ab 05.06. bis einschließlich 11.09.
donnerstags 9.30 bis 11.30 Uhr,
Treffpunkt: Tourist-Info am Dorfring,
Kursleiterin: Anja Kruse.

Tourist-Information Ostseebad Laboe
www.laboe.de Tel. 01805/557172
(ab 0,14 € /Min. - Mobil abweichend)

Tourist-Service Ostseebad Schönberg
www.schoenberg.de Tel. 04344/41410

Tourismusverband Probstei e.V.
www.probstei.de Tel. 01805/306163
(ab 0,14 € /Min. - Mobil abweichend)

WEITERE INFOS

Bitte beachten:
Alle Zeiten und Treffs sind
unverbindlich!
Zur Wintersaison gibt es teils
Änderungen.
Bitte vor den Veranstaltung
den angegebenen Telefonnum
informieren!

Lauftreff der Strandläufer
im TSV Schönberg:
Wolf Dieter Nolte,
Tel: 04344-412336
Und im Internet unter:
www.tsvschoenberg.de/
strandlaeuer

www.nordicwalking-ostsee.de
Schulungen - Kurse - Video
Treffs
Geführte Wanderungen:
Alle Termine flexibel wählbar
Lizenzierte Trainer!
Tel: 0175-2765709
E-Mail:
dagmar@nordicwalking-ostsee.de

