## ostsee\*laufküste

Name der Route	Startpunkt	Grad	Länge km					
Dahme								
Dahmer Kurz-Route	Sportplatz Dahme	leicht	3,0					
Dahmer Gehege-Tour	Sportplatz Dahme mittel		5,1					
Leuchtturm-Wald-Route	Sportplatz Dahme	tplatz Dahme mittel						
Kleine Holzkoppel-Route	Sportplatz Dahme	schwer	12,5					
Große Holzkoppel-Route	Sportplatz Dahme	schwer	15,9					
Grömitz								
Vordingborg-Weg-Route	Nordic Fitness Point (NFP)	leicht	3,7					
Nordic Beach Walking-Route	Nordic Fitness Point (NFP)	mittel	3,9					
Yachthafen Kagelbusch-Route	Nordic Fitness Point (NFP)	mittel	5,0					
Trift-Krähenberg-Route	Krähenberg 1, Hotel Hof Krähenberg	mittel	5,2					
Lenster-Route	Nordic Fitness Point (NFP)	mittel	9,0					
Klostersee-Route	Nordic Fitness Point (NFP)	schwer	11,3					
Cismar-Route	Nordic Fitness Point (NFP)	schwer	14,3					
Suxdorf-Route	Nordic Fitness Point (NFP)	schwer	14,7					
Kellenhusen								
Kleine Waldroute	Waldparkplatz	leicht	3,1					
Moor-Route	Kurzentrum	mittel	6,0					
Beach-Route	Kurzentrum	mittel	6,3					
Wald-Route	Waldparkplatz	mittel	7,3					
Wald- & Wellen-Route	Kurzentrum mittel		7,4					
Leuchtturm-Route	Kurzentrum	mittel	8,8					
Klostersee-Route	Waldparkplatz	schwer	10,6					
Lensahn								
Kleine Mühlenteich-Route	Waldschwimmbad Lensahn	leicht	2,3					
Große Mühlenteich-Route	Waldschwimmbad leicht Lensahn		3,3					
Beschendorf- Sievershagen-Route	Waldschwimmbad Lensahn	13,3						



## sportlich und entspannt

## sportlich durch die woche\*

	mo	di	mi	do	fr
Kellenhusen	Nordic Walking 17.00 Uhr (Schnupperkurs) Sportmedizin. Sprechstunde	Qi Gong 8.30 Uhr Wellness Walking		Qi Gong 8.30 Uhr Ernährungsberatung 14-tägig	Nordic Walking 17.00 Uhr (Schnupperkurs)
	20.00 Uhr	17.00 Uhr		20.00 Uhr (jede ungerade Woche)	
	Nordic Walking 8.30 Uhr	Nordic Walking Wanderung 8.30 Uhr	Fahrradtour 9.30 Uhr	Yoga 18.00 Uhr	Nordic Walking 8.30 Uhr
Grömitz	Strandgymnastik 10.00 Uhr	Sportmedizin. Sprechstunde 18.00 Uhr	Strandgymnastik 10.00 Uhr		Strandgymnastik 10.00 Uhr
	Nordic Walking 17.00 Uhr (Schnupperkurs)		Nordic Walking 11.00 Uhr		Ernährungsvortrag 20.00 Uhr
	Strandgymnastik 9.30 Uhr (ab 15.05.)	Strandgymnastik 9.30 Uhr	Nordic Walking 9.00 Uhr	Strandgymnastik 9.30 Uhr (ab 15.05.)	Strandgymnastik 9.30 Uhr (ab 15.05.)
Dahme	Nordic Walking 16.00 Uhr		Strandgymnastik 9.30 Uhr (ab 15.05.)	Ernährungsberatung 14-tägig 20.00 Uhr (jede gerade Woche)	Sportmedizin. Sprechstunde 17.30 Uhr
			Fahrradtour 14.00 Uhr	Strandgymnastik 9.30 Uhr (ab 15.05.)	

\*Für OstseeCard-Inhaber kostenlos, weitere Infos im "oska" (OstseeFereinLand-Veranstaltungskalender). Alle Termine gelten vom 1. Mai bis 30. September 2009.

## tipp:

neu ab mai



300 Kilometer
Neuland entdecken:
Der aktuelle Rad- und
Wanderführer ist in allen
Tourist-Informationen
des OstseeFerienLandes
erhältlich.

seeFerienLand hält auch in diesem Jahr ein ganz besonderes Angebot für Sie bereit: Erfahrene Ernährungsberater, ausgebildete Sportmediziner und Trainer zeigen es Ihnen – präventive Maßnahmen für mehr Wohlbefinden, Ausdauer, Fitness und Gesundheit im Urlaub und für Zuhause. Für Sie kostenlos –





