

## holsteinische schweiz\*laufen & walken

### GZLness: SHIATSU · REIKI · WELLNESS

Yoga · Yo-Shi-Me · Feldenkrais · Abnehmkurse  
Raucherentwöhnung · Progressive Muskelentspannung  
Entspannungskurse · Autogenes Training · Heilfasten  
Nordic Walking

GesundheitsZentrum am Löwen GZL  
Markt 10-12, 24211 Preetz  
Tel. (043 42) 7 15 50, E-Mail: gzl@gzl.de



### BEWE-RUNDUM FIT:

#### DAS STUDIO FÜR DIE FRAU

Gerätetraining · Gruppenangebote · Fitness  
Nordic Walking für Alle · Einsteiger- und  
Aufbaukurse · Einzeltraining · Kinderkurse  
Nordic Walking mit Hund

Bewe-rundum fit, Beate Wettengel  
Elisabethstraße 16-18, 23701 Eutin  
Tel. (045 21) 76 66 73, E-Mail: beate.wettengel@web.de

## holsteinische schweiz\*laufen & walken

### RehaVital REHAVITAL – INSTITUT FÜR GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Regelmäßige Nordic-Walking-Kurse  
Anleitung und Beaufsichtigung von  
qualifizierten Instruktoren

RehaVital  
Ölmühlenallee 3, 24306 Plön  
Tel. (045 22) 7 65 61 80, www.rehavital-ploen.de

# Nordic Walking in der Holsteinischen Schweiz

© STOCKWERKZ.DE

Herzlich Willkommen in einer der abwechslungsreichsten Landschaften Norddeutschlands! Blühende Rapsfelder, glitzernde Seen, sanfte Hügel und herrliche Wälder laden Sie ein, laufend in Bewegung zu sein. Unser Favorit für



Bewegung, Fitness, Gesundheit und Erholung heißt Nordic Walking. Erleben Sie auf rund 150 ausgeschilderten Kilometern den Nordic Fitness Park Holsteinische Schweiz mit 21 abwechslungsreichen Strecken. Walken Sie um die schönsten Seen der Holsteinischen Schweiz oder durch die

attraktive hügelige Landschaft. Atmen Sie dabei gesunde Luft und lassen Sie den Alltag einfach hinter sich!

+ info

### zeit für mich\*

Viele Angebote und Tipps rund um das Thema Laufen in der Holsteinischen Schweiz bietet unser Magazin »zeit für mich\*« sowie unser Faltblatt mit Walking-Angeboten.

Bestellen Sie Magazin und Faltblatt gleich kostenlos!

### ostsee-holstein-tourismus e. V.

Op de Eck 8 (916) · 24972 Steinberghaff/Ostsee  
Tel. (0 18 05) 700 708 (0,12 €/Min.) · Fax (0 18 05) 700 709 (0,12 €/Min.)  
www.holsteinischeschweiz.de  
service@holsteinischeschweiz.de

Große  
Übersichts-  
karte

## holsteinische\* schweiz aktiv erleben

\*schleswig-holstein

Urlaub, so weit das Auge reicht!



Foto: Exel 2006

OSTSEE



Auf einen  
Blick

Nordic  
Fitness Park



## nordic fitness park\*aktiv erleben



### Plön

Die Kreisstadt Plön besticht durch ihre exklusive Lage – 2/3 der Stadtfläche sind Seen und das Stadtgebiet liegt direkt am Großen Plöner See. Auf und an den Seen finden Urlauber ideale Bedingungen für aktive Freizeitbeschäftigung wie Nordic Walken, aber auch Paddeln, Segeln, Radfahren, Wandern und Golfen. Hauptanziehungspunkt der Stadt ist das Schlossgebiet, das zu den schönsten Schlossanlagen Schleswig-Holsteins zählt. Wandeln Sie durch idyllische schattige Alleen zu traumhaften historischen Gebäuden wie dem Schloss, dem Prinzenhaus oder der ehemaligen Jugendstilschwimmhalle. Eine Vielzahl von Veranstaltungen laden ganzjährig zum Besuch ein.

Unser Angebot

### „Nordic Walking-Kurs“ am See

Endlich „richtig“ laufen lernen und das in einer traumhaften Seen- und Waldlandschaft! Eine ausgebildete Nordic Walking Instructorin bringt Ihnen während eines Kurztrips die Basics des Nordic Walking bei.

3 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel

1 romantisches 4-Gänge-Menü

Begrüßungsdrink

1 x 6-stündiger Anfängerkurs Nordic Walking (Freitagnachmittag, Samstagvormittag) mit Theorie & 3 Walks sowie Getränken

Nordic-Walking-Stöcker für beide Tage

1 Entspannungsmassage

Preis: ab 209,00 € pro Person

+ info Tourist Info Plön

Am Lübschen Tor 1, 24306 Plön

Tel. (0 45 22) 50 95-0, Fax (0 45 22) 50 95-20

www.touristinfo-ploen.de, touristinfo@ploen.de

## nordic fitness park\*aktiv erleben



### Eutin

Eutin war einst Residenz des Herzogs von Oldenburg. Sein Schloss mit dem englischen Landschaftsgarten, der historische Stadtkern direkt am See oder kulturelle Highlights wie die berühmte Freiluftoper „Eutiner Festspiele“ machen noch heute diese Atmosphäre erlebbar. Rundum liegen sanfte Hügel, Wälder und Seen, die sich hervorragend zum Nordic Walking, Wandern, Radfahren, Kanufahren ... eignen. Ferienwohnungen oder Hotels in Stadtnähe oder ländlicher Ruhe bieten Quartier.

### 3 Tage Nordic Walking – auch mit Hund!



Hunde willkommen!

Der Naturpark Holsteinische Schweiz ist die ideale Region, sich mit Nordic Walking fit zu machen. Nach unserem „runden“ Kurs machen Sie es richtig und trainieren auch zuhause weiter. Special ab 2006: Kurse für Walking mit Hund, mit Hund-erziehung durch Tier-Heilpraktikerin.

2 Übernachtungen mit Frühstück

ca. 15 Min. Leistungs-Check

75 Min. angeleitetes Nordic-Walking

90 Min. geführte Nordic-Walking-Wanderung mit spez.

Übungen

Beinmassage mit ätherischen Ölen u. Anleitung zum Nachmachen

ca. 20 Min. Entspannungsübungen

auf Wunsch Stock- und Pulsuhrverleih

Fitness-Drink

Preis: ab 139,00 € pro Person im Doppelzimmer

+ info Tourist-Info Eutin

Markt 19, 23701 Eutin

Tel. (0 45 21) 70 97-0, Fax (0 45 21) 70 97-20

www.eutin.de, info@eutin-tourismus.de

## nordic fitness park\*aktiv erleben



### Bad Malente-Gremsmühlen

Der zwischen Seen, Auen und Wäldern gelegene heilklimatische Kurort hat seinen Ursprung Anfang des 13. Jahrhunderts. Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts legte der Leibarzt der deutschen Kaiserin Friedrich, Geheimrat Prof. Dr. von Renvers, den Grundstein für Urlaubs- und Erholungsaufenthalte. In dieser Tradition erlangte Bad Malente-Gremsmühlen vor 50 Jahren das Prädikat als Kneipp-Heilbad. Fit & Aktiv ist das Malenter Motto, welches sich in den meisten Angeboten der Kurkliniken, Therapeutischen Einrichtungen und der ortsansässigen Fach- und Badeärzte wieder findet. Neben den zahlreichen Hotels, runden das Sport- und Bildungszentrum, die Fußballschule – hier trainierte 1974 die zur Legende gewordene Fußball-Nationalmannschaft um Franz Beckenbauer – das Schießsportzentrum, der Hochseilgarten, die nahe liegenden Golfplätze und zahlreiche andere Aktivitäten das vielseitige Freizeitangebot ab. Besonders stolz ist Bad Malente darauf, Ostern 2004 den 1. Nordic Fitness Park Holsteinische Schweiz initiiert zu haben.

### Malente – nordic pauschal

2 Übernachtungen im komfortablen Zimmer mit DU/WC

Frühstück vom Buffet

2 geführte Nordic Walking-Wanderungen mit staatlich geprüfem Instruktor

eine Entspannungseinheit

Preis: ab 125,00 € pro Person im Doppelzimmer

Unser Angebot

+ info Tourismus-Service Malente

Bahnhofstraße 3, 23714 Bad Malente-Gremsmühlen

Tel. (0 45 23) 98 99-0, Fax (0 45 23) 98 99-99

touristinfo@bad-malente.de, www.bad-malente.de

## holsteinische schweiz\*laufen & walken



### Weisser Hof in Bad Malente

#### DAS HOTEL MIT WELLNESS & BEAUTY-FARM

Es ist der Mix aus der nahen Ostsee, Hügeln, Wäldern und einer unvergleichlichen Seenlandschaft, der ein El Dorado für Nordic Walker und Radfahrer bietet. Einfach mal den Alltag vergessen und die Seele baumeln lassen. Im 4-Sterne Landhotel WEISSER HOF mit der OASE DES LEBENS können Sie dieses.

Ob Genuss im Restaurant, Genießen des Wellness-Angebots oder Entdecken des ostholsteinischen Hügellandes – das Hotel WEISSER HOF ist die perfekte Adresse. Wenn Sie nach einem erlebnisreichen Tag wieder ins Hotel WEISSER HOF zurückkehren, sollten Sie in der OASE DES LEBENS Körper, Geist und Seele jene „Streicheleinheiten“ zukommen lassen, für die normalerweise die Zeit fehlt.

#### NORDIC-WALKING-ACTIVITY

3 x Übernachtungen inkl. 5-Gang-Wahl- oder Diät-Menu  
2 x geführte Touren unter Leitung unseres Nordic-Walking-Instructors mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden  
1 x medizinische Rückenmassage  
2 x 30 Minuten Stretching  
täglich Wasser-Gymnastik

Preis: ab **370,00 €** pro Person im Doppelzimmer

Weisser Hof, Familie Heusser-Schmieder

Voss-Str. 45, 23714 Bad Malente

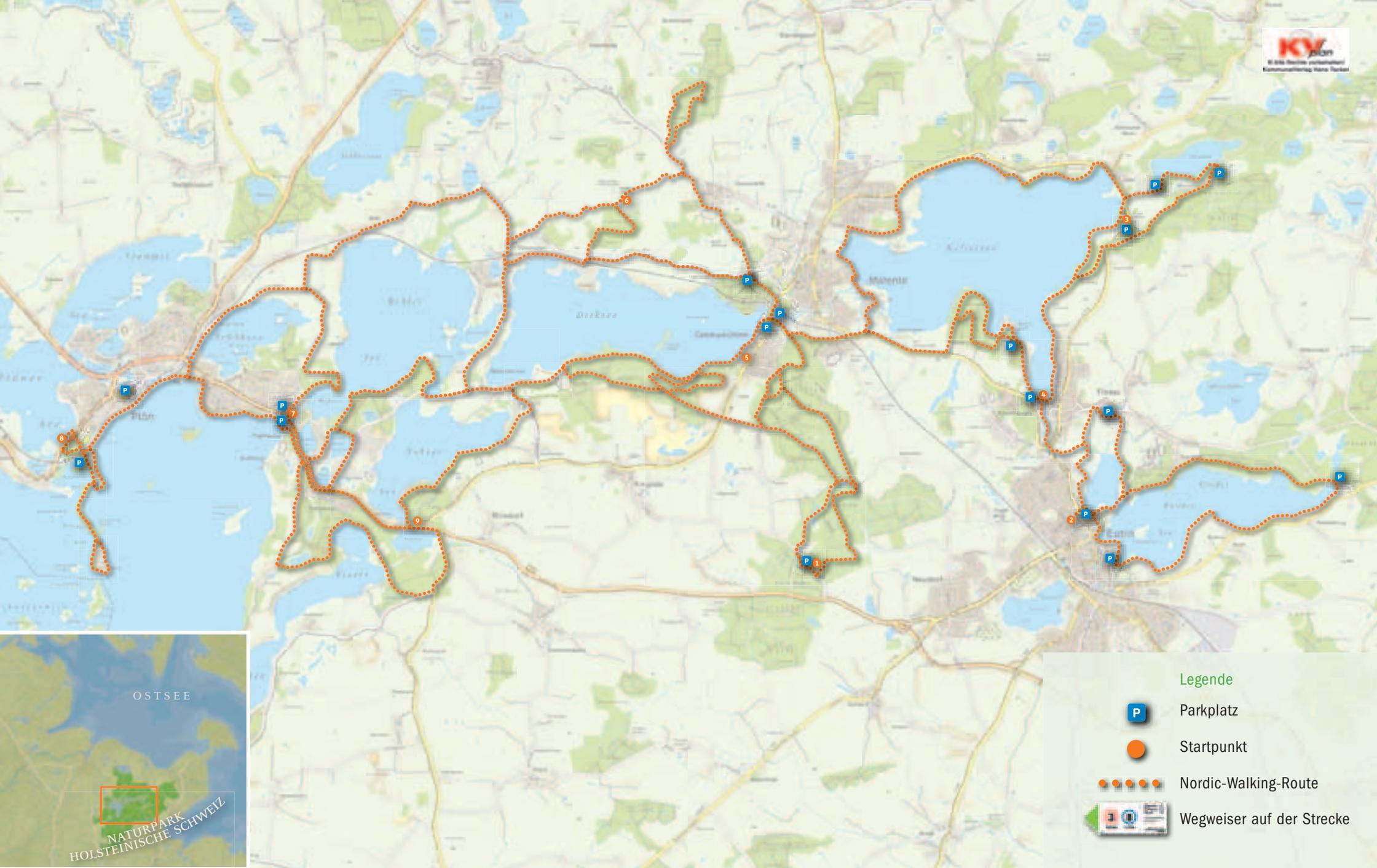
Telefon (045 23) 992 50, Fax (045 23) 6899

www.weisserhof.de, info@weisserhof.de

## holsteinische schweiz\* nordic fitness park routen

REGION	NAME DER ROUTE	STARTPUNKT	SCHWIERIGKEITS-GRAD	LÄNGE	ÜBERWIEGENDE BODEN-BESCHAFFENHEIT	ROUTENBESCHREIBUNG
EUTIN	DODAUE FORST-ROUTE - LANG	1 Bräutigamseiche	●●○ Mittel	7,5 km	Feste, breite, ungeteerte Waldwege	Die Strecke führt komplett durch den Wald und eignet sich daher bei heißer Sonne, leichtem Regen, sprießenden Frühlingsblumen und bunten Herbstblättern. Startpunkt ist nahe der über 500 Jahre alten Bräutigamseiche, dem weltweit einzigen Baum mit Postadresse! Nahe bei auch ein Obsthof mit Laden, Likörerei und Schnapsbrennerei.
	DODAUE FORST-ROUTE - KURZ	1 Bräutigamseiche	●○○ Leicht	4,0 km	Feste, breite, ungeteerte Waldwege	Siehe auch erste Route. In der Mitte wird durch eine Abkürzung die Strecke halbiert, deshalb ist dieser Startpunkt gut für zwei unterschiedlich starke Walker geeignet.
	GROSSER EUTINER SEE-ROUTE	2 Schwimmbad	●●○ Mittel	9,3 km	Feste, ungeteerte Wald-, Park- und Wiesenwege	Auf dieser Runde umrunden Sie den gesamten See. Zum großen Teil walken Sie direkt am Wasser entlang, aber auch durch Wald, den Seepark und den denkmalgeschützten Schlossgarten. Eutins abwechslungsreiche Route.
	UKLEI-ROUTE	3 Parkplatz Uklei	●●○ Mittel	5,8 km	Ungeteerte Wald- und Uferwege	Diese Strecke verbindet den großen Keller- mit dem verwunschenen Ukleisee, es geht auch ein wenig rauf und runter. Der Schiffsanleger, ein Obstgut und das Jagdschlösschen liegen an der Strecke. Nah liegen auch einige besonders schöne Ausflugslokale.
	KELLERSEE-ROUTE	3 Parkplatz Uklei	●●● Schwer	14,9 km	Ufer- und Waldwege, 1/4 durch Ortslagen und auf Asphalt	Kombinieren Sie das Walken mit einer gemütlichen Schiffsfahrt über den See, ansonsten ist dies eine lange Tour. Mehrere Schiffsanleger und Ausflugslokale mit Seeblick ermöglichen verschiedene Touren auf dieser durch Malenter und Eutiner Ortsteile führenden Route.
	FISSAUER BUCHT-ROUTE	2 Schwimmbad	●○○ Leicht	3,9 km	Feste, ungeteerte Wald- und Wiesenwege	Wem die Große Eutiner See-Route noch zu lang ist, der ist hier richtig. Ist er zu kurz, kann die Fissauer Bucht noch drangehängt werden. Ein teils schmaler Wald- und Wiesenweg von Eutin in den hübschen Ortsteil Fissau ist die Basis.
	EUTINER SEE - KELLERSEE-ROUTE			●○○ Leicht	1,3 km	Gekiefter Wanderweg, eine Straßenquerung
BAD MALENTE	PRINZENHOLZ-ROUTE	4 Parkplatz Fissauer Fährhaus	●●○ Mittel	5,0 km	Waldwege, z. T. schmal, Anfang und Ende (1/8) Asphalt	Kurz, aber knackig ist die Prinzenholz-Tour: Dem flachen Uferweg nahe am See folgt nach steilem Anstieg der Rückweg oberhalb des Hanges. Gut für mehrere, kontrollierte Runden.
	KLEINE HOLM-ROUTE	5 Dieksee-promenade	●○○ Leicht	3,2 km	Wald- u. Fußweg	Entlang des Dieksees, geht es durch die reizvolle Waldlandschaft des Holm-Waldes, der sich landschaftlich sehr stilvoll in die Umgebung einfügt. Ein Erlebnis für jeden Naturliebhaber!
	SEEKAMP-ROUTE	5 Dieksee-promenade	●●○ Mittel	5,6 km	Wald- u. Fußweg, z. T. Fahrweg	Auch diese Route hat den Startpunkt an der Diekseepromenade, in der Schokoladenseite von Malente! Entlang der Malenter Bucht, vorbei am Wildpark geht es in Richtung Timmdorf.
	VIERTH-ROUTE	5 Dieksee-promenade	●●○ Mittel	6,3 km	Wald- u. Fußweg, 1/4 Asphalt	Auch diese Route führt durch zwei Wälder. Gestartet an der Diekseepromenade führt es den Walker durch das Bergengehölz und den Holm zum Startpunkt an den Dieksee zurück!
	GROSSE HOLM-ROUTE (INKL. VERBINDUNG RTG. KELLERSEE)	5 Dieksee-promenade	●●○ Mittel	9,7 km	Wald- u. Fußweg, 1/4 Asphalt	Erkunden Sie die beiden Seen, die zwischen Malente liegen! Gestartet wird am Dieksee weiter durch den Holm-Wald in das Bergengehölz an dem die DFB-Fußballschule der Weltmeister von 1974 und 1990 angrenzt und endet am Kellersee.
	FORST-ROUTE	6 Radlandsichten	●○○ Leicht	5,2 km	Wald- u. Fußweg, 1/8 Asphalt	Auf dieser Route kommen Naturliebhaber voll auf ihre Kosten: Nichts als Ruhe und viel Wald erwarten hier den Walker, der in Radlandsichten startet.
	KLEINE RADLANDSICHTEN-ROUTE	6 Radlandsichten	●○○ Leicht	4,9 km	Waldboden, 1/8 Asphalt	Auf dieser leichten Route geht es in Richtung Timmdorf durch den idyllischen Wald zurück.
PLÖN	MARGARETHENHOF-ROUTE	6 Radlandsichten	●●○ Mittel	6,8 km	Single Trail/Fahrweg, wenig Asphalt	Eine etwas anspruchsvollere Route, die über Timmdorf und Malente zum Startpunkt in Radlandsichten geht.
	DIEKSEE-ROUTE	5 Dieksee-promenade	●●● Schwer	11,2 km	Wald- u. Fußweg, 1/4 Asphalt	Einmal den Dieksee umrunden und verschiedene Naturen kennen lernen. Gestartet wird diese Route an der Diekseepromenade und geht durch den Holm-Wald durch Niederkleveez, Timmdorf, vorbei am Wildpark Richtung Malente.
	VIERER SEE-ROUTE	7 Parkplatz Nähe Fegetasche	●●○ Mittel	10,4 km	50 % fester Sandweg 50 % Asphalt	Natur pur – diese Strecke führt durch eine traumhafte Wald-, Wiesen- und Seenlandschaft. Am Vierer See laden idyllische Plätzchen zum Verschnaufen ein.
	PRINZENINSEL-ROUTE	3 Parkplatz Kleiner Plöner See	●●○ Mittel	5,5 km	Durchgehend fester Sandweg	Immer direkt am See entlang führt der Weg einmal rund um die Prinzeninsel, traumhafte Fernblicke auf die Seenlandschaft und die Plöner Stadtbucht mit dem Schloss erwarten Sie! Unterwegs können Sie am Pavillon auf der Prinzeninsel-Spitze, im Niedersächsischen Bauernhaus oder an der Badestelle relaxen.
	SCHÖHSEE-ROUTE	7 Parkplatz Nähe Fegetasche	●●○ Mittel	7,4 km	Fester Sandweg mit kurzem Asphaltstück	Einmal um einen der saubersten Seen des Landes! Die Strecke führt Sie zunächst auf dem Strandweg des Großen Plöner Sees entlang und im Anschluss durch die idyllischen Waldabschnitte und weiten Wiesenlandschaften am Ufer des Schöhssees.
PLÖN	BEHLER SEE-ROUTE	7 Parkplatz Nähe Fegetasche	●●● Schwer	15 km	Fester Sandweg und Asphaltstrecken	Diese Strecke hat es in sich – mit 15 km ist sie die längste im Routennetz des Parks. Der traumhafte Walk führt Sie an vier Seeufern entlang und durch mehrere verwunschene Waldabschnitte. Die Restaurants und Cafés in Plön und Timmdorf laden zum Verweilen ein.
	SUHRER SEE-ROUTE	9 Parkplatz Suhrer See Süd-Ost	●●○ Mittel	9,3 km	Waldstrecke mit kurzen Asphaltabschnitten	Die Rundtour um den Suhrer See führt Sie auf schönen Waldabschnitten entlang des Madebrökensees, des Höftsees und des Behler Sees. Das Restaurant in Niederkleveez lädt zum Verweilen ein. TIPP: Panoramablick über den See vom Friedhof in Niederkleveez.

VERBINDUNGSSTRECKEN: Plön-Prinzeninsel (●○○ Leicht, ■ 1,3 km), Plön-Malente (●○○ Leicht, ■ 1,6 km), Plön-Niederkleveez (●○○ Leicht, ■ 0,9 km).



**Legende**

- Parkplatz
- Startpunkt
- Nordic-Walking-Route
- Wegweiser auf der Strecke

Sponsoren



Gefördert im Rahmen des Regionalprogramm 2000 mit Mitteln des Landes Schleswig-Holstein.