

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

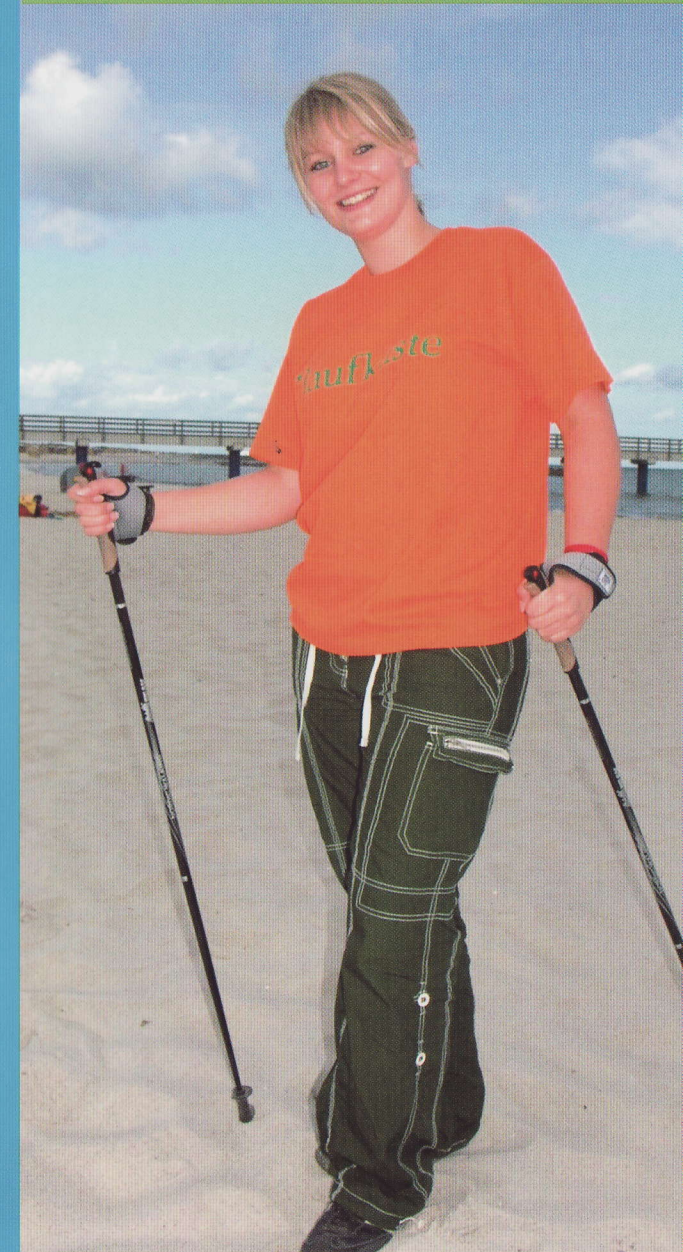
www.Globetrotter.de  
Ausrüstung



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



Weitere Angebote unter:  
www.laufkueste.de