



Bilder: © Syda Productions, © Archochau – www.fotoliga.de

015115 126 790
 info@fitness-studio-natur.de

ENTDECKEN SIE MIT UNS IHRE BEGEISTERUNG FÜR BEWEGUNG IN DER NATUR. WERDEN SIE AKTIV!

Nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

Darüber hinaus vereinbaren wir Termine, Treffpunkte und Strecken kurzfristig nach Ihren Wünschen.
 Termine und Details zu den Angeboten auf www.fitness-studio-natur.de

Wir organisieren Kurse, Workshops, Treffen, Feste oder Veranstaltungen und bringen die sportliche Bewegung vor Ihre Haustür und Natur- und Sportinteressierte zu gemeinsamen Aktivitäten zusammen.

- in kleinen, übersichtlichen Gruppen mit qualifizierten Trainern, Übungsleitern oder Gesundheitsdienstleistern
- vor der Haustür in Ihrer Gemeinde – im Wald, auf Feldern oder Wiesen
- Radfahren, Wandern, Laufen, Walking, Nordic Walking, Yoga oder Meditation – vieles ist möglich

IHRE MÖGLICHKEITEN

Trainieren Sie:

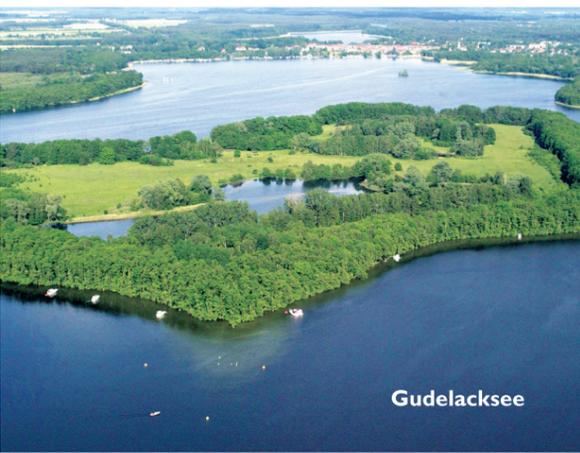
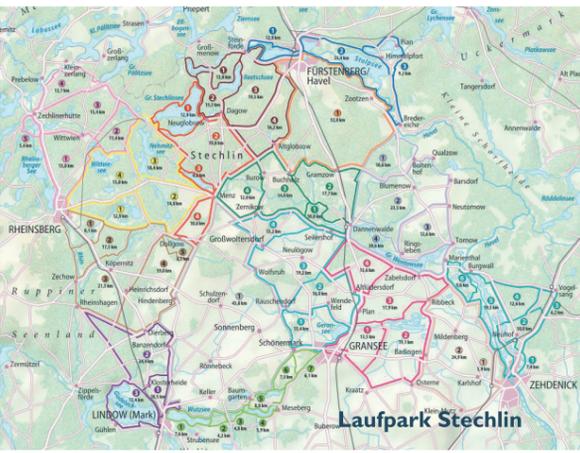
NORDIC WALKING- & WANDERTOUREN

Landschaftlich reizvoll – Sportlich angenehm

Für Sie ist aktive Freizeit ein Tag voller Bewegung, aber auch Neugier auf die Eigenheiten der Region?
 Ich zeige Ihnen lokale Sehenswürdigkeiten und erzähle Ihnen Wissenswertes aus der Region und ihrer Historie.
 Sie haben sportliche Ziele und suchen nach einer abwechslungsreichen Trainingsmethode oder professioneller Anleitung?
 Willkommen bei meinen Nordic Walking- und Wandertouren!
 Mit einer geführten Tour erleben Sie die wunderschönen Landschaften und betreiben dabei Sport – eine gewinnbringende Kombination!
 Das Motto meiner Touren: Landschaftlich reizvoll – Sportlich angenehm

Im Norden Brandenburgs, zwischen den historischen Städten Fürstenberg/Havel, Gransee, Neuruppin, Kyritz und Wittstock, finden Nordic Walker und Wanderer **ein deutschlandweit einmaliges Angebot** vor – eine Kombination aus sportlichen Möglichkeiten und reizvoller Landschaft:

- den Naturpark Stechlin-Ruppiner Land,
- den Laufpark Stechlin,
- die Ruppiner Schweiz,
- die Kyritz-Ruppiner Heide.



von



Wolff Unternehmensentwicklung GmbH
Geschäftsbereich Sport und Gesundheit
 Olaf Wolff | Bahnhofstraße 7 | 16816 Neuruppin
Telefon 03391 51 26 72 | **Mobil** 0151 15 126 790
Mail info@fitness-studio-natur.de
www.finess-studio-natur.de

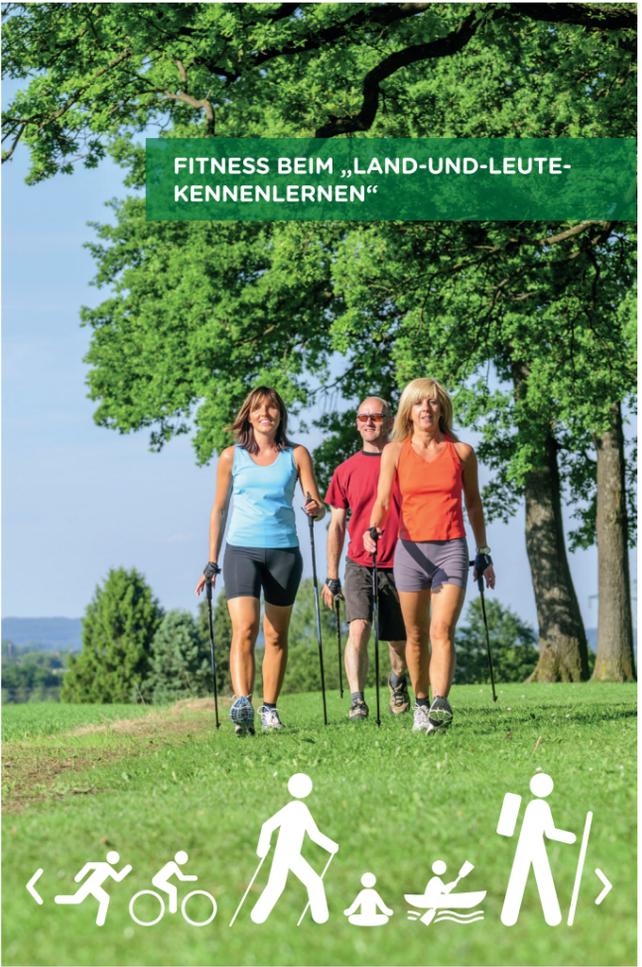
Olaf Wolff beherrscht ein breites Spektrum an sportlichen Formaten.

Aus Überzeugung und Spaß an einem gesunden Lebensstil bringt er seine unternehmerischen Aktivitäten, Angebote und Projekte an der frischen Luft gern Interessenten näher, sowie Sport- und Naturinteressenten zusammen.

- Sein Fokus als
- lizenzierter DOSB Übungsleiter C und B
 - zertifizierter Gesundheitswanderführer DWV
 - zertifizierter Nordic Walking Basic Instructor
 - und zertifizierter Natur- und Landschaftsführer ist dabei auf die Kombination der sportlichen Aspekte mit Freude und Genuss am Bewegungsausgleich in reizvoller Natur gerichtet.



TOUREN



WWW.FITNESS-STUDIO-NATUR.DE

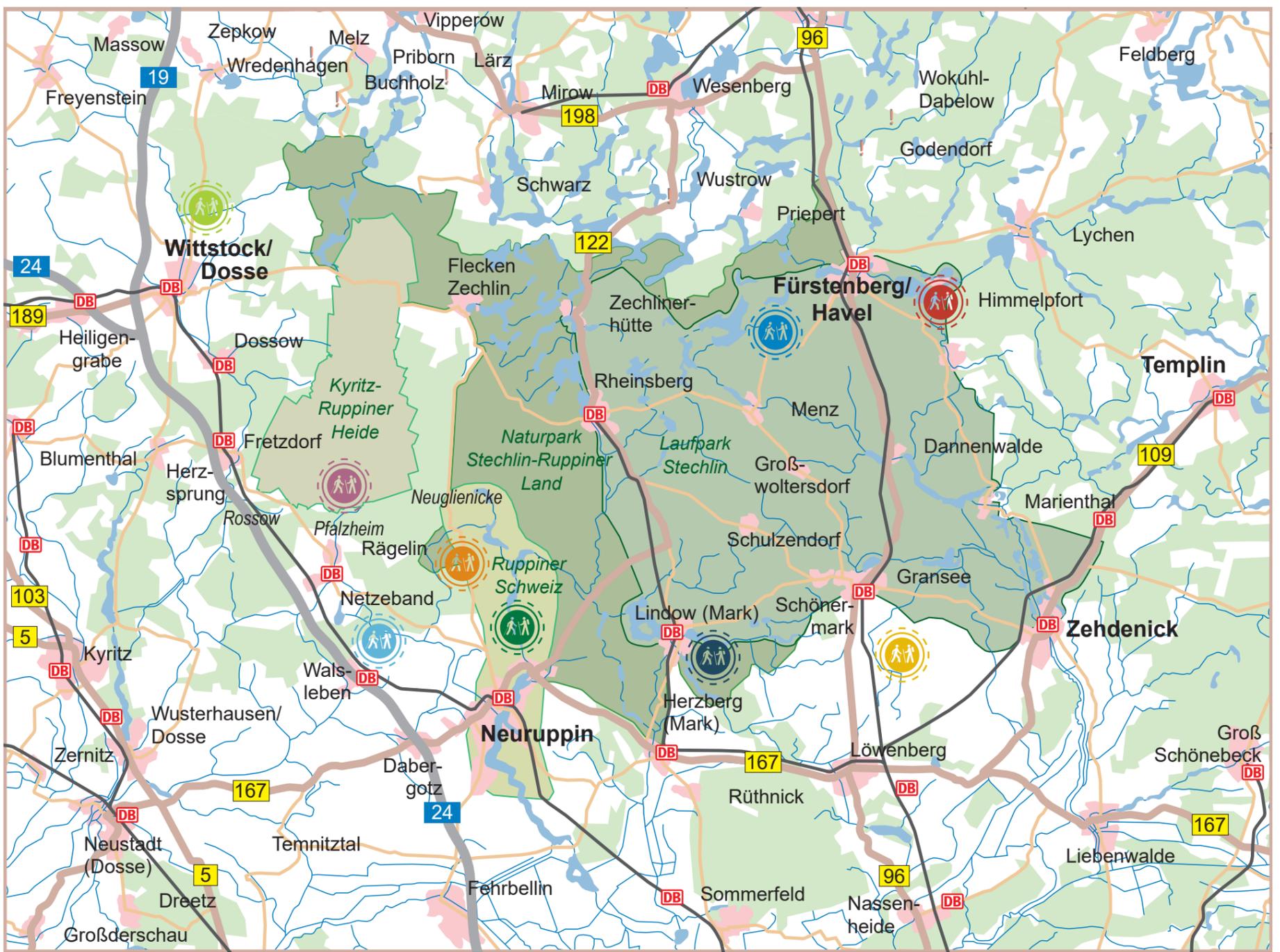
Dabei ist unser Motto: Training mal anders, raus an die frische Luft! Auch ohne Sporthalle oder Fitness-Center. Wir bringen Sport- und Naturinteressenten zusammen, und nutzen dabei das „Fitness-Studio Natur“.
 Ob Anfänger, ambitionierter Freizeitsportler oder Naturinteressent – wir machen Sie fit. Ohne teure und komplizierte Trainingsgeräte! Wir nutzen das, was die Natur der ländlichen Region als Stärke bietet: Abwechslungsreiche Trainingsmöglichkeiten an den schönen Plätzen der Region.
 Mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Hilfsmitteln wie Bänken, Baumstämmen, Steinen und Geländern oder mitgebrachten Hilfsmitteln trainieren wir gemeinsam Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit.

BEWEGUNG IN DER NATUR

ins Schwitzen.

Unsere Naturfitness-Angebote bringen Sie





Geobasisdaten © GeoBasis-DE/LGB 2017, GB-D 37/17

© 2018 Wolff Unternehmensentwicklung GmbH

Buchenwälder und Klarwasserseen – das sind die Markenzeichen des **Naturparks Stechlin-Ruppiner Land**. Auf zwei Dritteln der Naturparkfläche wachsen Wälder. Besonders schön und ökologisch wertvoll sind die großen Buchenwälder. Daneben gibt es mehr als 150 Seen im Naturpark, darunter viele hier zu Lande seltene Klarwasserseen. (www.stechlin-ruppiner-land-naturpark.de)

Das über 500 Kilometer umfassende Streckennetz des **Laufparks Stechlin** ist bundesweit einmalig. In insgesamt 16 farbig gekennzeichnete Waben aufgeteilt, gibt es verschieden lange Rundkurse, die in eine Richtung ausgeschildert sind. (www.laufpark-stechlin.de)

Die **Ruppiner Schweiz** ist ein langgestrecktes hügeliges Waldgebiet im Ruppiner Land. Zentraler Teil der Ruppiner Schweiz ist das Naturschutzgebiet Ruppiner Schweiz mit der durch Kalksee, Binenbach, Tornowsee, Zermützelsee, Tetzensee, Molchowsee und Rhin gebildeten Seenkette. Theodor Fontane durchwanderte bereits vor 130 Jahren die Ruppiner Schweiz.

Die **Kyritz-Ruppiner Heide** ist eine der größten zusammenhängenden Heideflächen Europas. Auf den freigegebenen Routen und Flächen kann man die einmalige Artenvielfalt in dieser Landschaft erleben. (www.kyritz-ruppiner-heide.de)

AUSZUG AUS DEM TOURENPROGRAMM

Heidetouren



- auf der Kyritz-Ruppiner Heide
- Rossow ~ Pfalzheim ~ Neuglienicke
- ca. 3–20 km
- Highlight: *Blütezeit Juli–September*

Zum Weihnachtspostamt



- Fürstenberg ~ Himmelpfort
- ca. 8–10 km
- Highlight: *Besuch beim Weihnachtsmann*

Klarwasser-Seentour



- Fürstenberg/Havel ~ Neuglobsow
- ca. 10–25 km
- Highlight: *Naturbadestellen am Peetschsee*

Lindow (Mark)



- um den Gudelacksee, ca. 13 km,
- um den Wutzsee, ca. 8 km

Waldtour



- zum Waldkino und Waldmoor
- Alt-Ruppin ~ Stendenitz
- ca. 12 km
- Highlight: *Frühlings- & Herbst-Aufführungen*

Alt-Daber bei Wittstock



- im Nordic Walking Park Alt-Daber
- ca. 3–15 km

Rundwanderwege Temnitzquell



- Pfalzheim ~ Rägelin ~ Netzeband ~ Walsleben ~ Woltersdorf

Auf den Spuren von Theodor Fontane



- Rottstiel ~ Kunsterspring ~ Frankendorf ~ Buchenhaus ~ Walsleben ~ Dannenfeld ~ Blankenfeld

Neuruppin ~ Wustrau ~ Altfriesack ~ Radensleben ~ Rühnick ~ Grieben ~ Vielitz ~ Lindow ~ Meseberg ~ Gutengermendorf ~ Hoppenrade ~ Löwenberg ~ Neulöwenberg ~ Liebenwalde



- Neuruppin ~ Wustrau ~ Altfriesack ~ Radensleben ~ Rühnick ~ Grieben ~ Vielitz ~ Lindow ~ Meseberg ~ Gutengermendorf ~ Hoppenrade ~ Löwenberg ~ Neulöwenberg ~ Liebenwalde

