

Die Region Südtondern lädt in malerischer Atmosphäre und mit interessanten Kulturangeboten wie dem Richard-Haizmann-Museum in Niebüll oder der Nolde Stiftung Seebüll zum Verweilen und zum Bummel durch die Gemeinden ein.

Weitere Informationen erhalten sie unter

www.erlebnistouren-nordfriesland.de

Mitgewirkt bei der Erstellung dieses Kartenwerks haben das Stadtmarketing Niebüll und viele Nordic Walking Aktive aus den Vereinen der Region.





7 Steps, ALFA-Technik

Mit den Grundlagen ALFA-Technik und 7 Steps ist ein richtiges und gesundes Nordic Walking schnell zu erlernen.

Die ALFA-Technik

- A ufrechte Körperhaltung
- L anger Arm
- F lacher Stock
- A ngepasste Schrittlänge

Die 7 Steps Lernmethode

- Step 1 Kennenlernen
- Step 2 Erste Erfahrungen
- Step 3 Greifen und Loslassen
- Step 4 Aufrichten
- Step 5 Bewegungsspielräume
- Step 6 Aktive Fußarbeit
- Step 7 Varianten und ALFA-Technik

Instruktoren und Trainer empfehlen, am Anfang unbedingt einen Kurs zu belegen. Der Nordic Walking Stock ist ein Übungsgerätes. Der falsche Umgang mit einem Stock und ein falscher Bewegungsablauf können sich langfristig nachteilig auswirken und zu Beschwerden führen.



Nordic Walking Angebote

Instruktoren und Trainer:

Björn Voss, Niebüll, Tel. 0 46 61 / 13 70, www.voss-physio.de

René Slomp, Leck, Tel. 0 46 62 / 772 88, www.physio-slomp.de

Norbert Mommsen, Süderlügum, Tel. 0 46 63 / 18 98 98,
www.mommsen-physio.de

Therapie Zentrum Nord, Klinik Niebüll, Tel. 0 46 61 / 15 22 03,
www.klinikum-nf.de

Angela Christiansen, TSV-Rot-Weiß-Niebüll, Tel. 0 46 61 / 61 04,
aha-christiansen@t-online.de

SV Enge-Sande auf www.sv-enge-sande.de

TSV Süderlügum auf www.tsv-suederluegum.de

TSV Wiedingharde auf www.tsv-wiedingharde.de

SV Frisia 03 Risum-Lindholm auf www.sv-frisia03.de

Lauftreffs

TSV-Rot-Weiß-Niebüll:

Mo: 9–10 Uhr ab Legerader Wald (Parkplatz alter Hundeplatz),
18–19 Uhr ab Grundschule Niebüll, Marktstraße
ganzjähriger Lauftreff für Jeden (Anfänger werden eingewiesen)

Wanderverein Leck e.V.:

Permanenter IVV Wanderweg auf dem historischen westlichen Ochsenweg und durch den Langeberger Forst. Es gibt ein 5 km und ein 11 km lange Strecke. (Start und Ziel ist die Esso Tankstelle, Flensburger Str. 37 in Leck) Informationen zu Strecke und Angebot über Erich Maxam, Tel.: 04662 / 2795.

Lady Fit Gruppe im TSV Emmelsbüll-Horsbüll:

Wiebke Petersen, Tel.: 04665 / 656



Nordic-Walking-City



Nordic Walking-Park Niebüll

- 6 Routen + Technikroute, 40 km Strecke
- Startpunkte: Legerader Wald und Jugendherberge Mühlenstraße
- Park, Instruktoren und Nordic Fitness Hotel mit Lizenz vom 
- Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene beim Therapiezentrum Nord am Klinikum Nordfriesland in Niebüll – www.klinikum-nf.de

Infos: stadtmarketing@stadt-niebuell.de
oder www.niebuell.de

Nordic Walking in Niebüll wird gefördert durch die VR Bank eG
Niebüll und Mercedes Benz Klaus + Co.





Pluspunkte für Gesundheit und Seele

Nordic-Walking in Südtondern ...

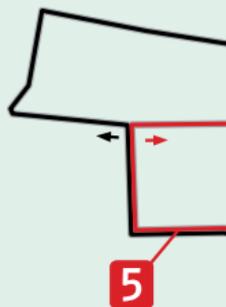
- Schnell erlernbar
- Ganzjähriges Naturerlebnis bei maritimen Klima
- Geeignet für jedes Alter und jeden Fitnessgrad
- Stärkung von Herz, Kreislauf und Immunsystem
- Steigerung der Sauerstoffversorgung im Körper mit gesunder nordfriesischer Luft
- Gesunde Bewegungsabläufe
- In der weitläufigen Landschaft Südtonderns kann man die Seele baumeln lassen und Stress abbauen

Nordic-Walking in Südtondern ist Erholung pur.

Die meisten Krankenkassen übernehmen auf Antrag 80 % der Kursgebühren für einen Nordic Walking-Kurs.

Nordic Walking Park Niebüll

Der DNV-lizenzierte Park bietet 6 Strecken auf zwei verschiedenen Abschnitten an. Die Distanzen reichen von 2,8 - 10,1 km. Die Strecken 1-3 starten im Legerader Wald, erreichbar über den Peter-Schmidts-Weg in Niebüll. Dort sind Parkplätze vorhanden. Die Strecken 4-6 beginnen nahe der Jugendherberge in der Mühlenstraße. Hier sind am Wehlenpark Parkplätze vorhanden.



START / ZIEL
Jugendherberge
Mühlenstraße

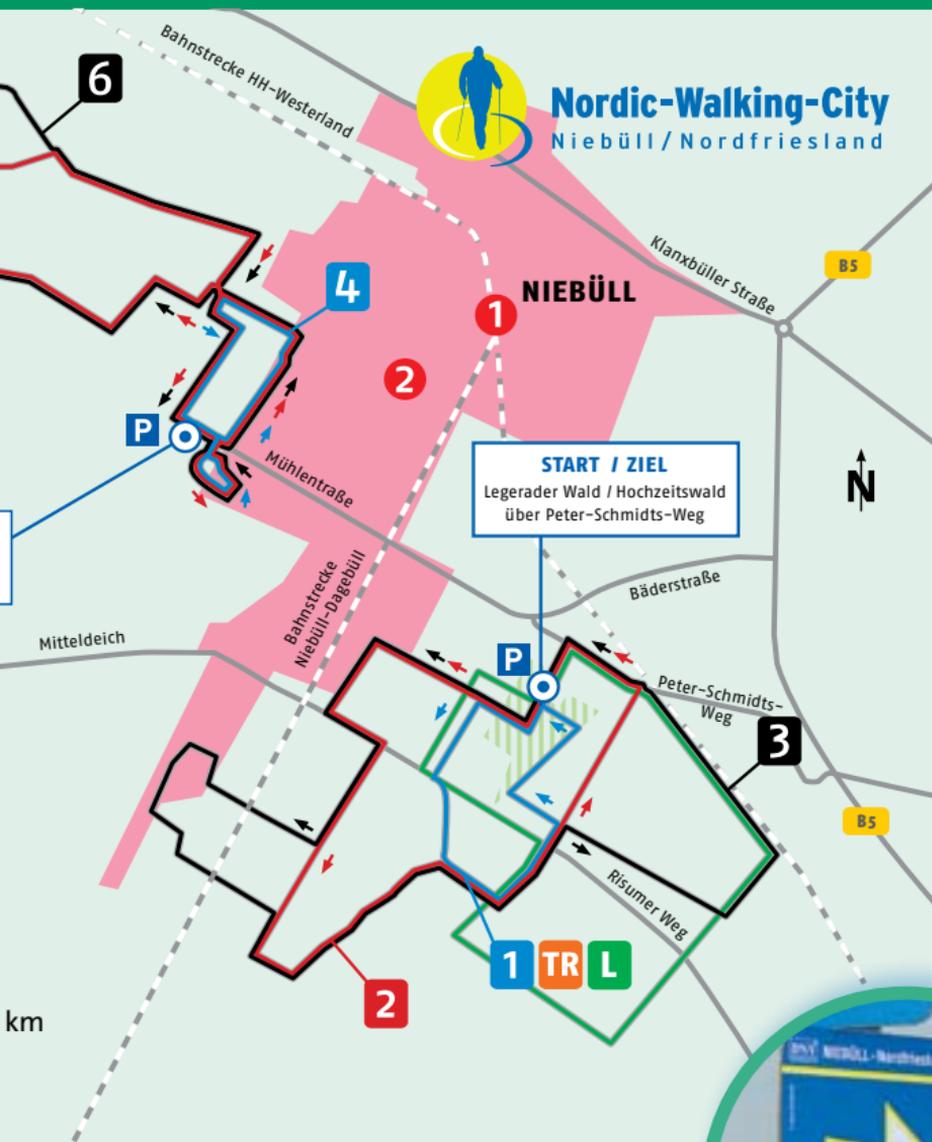
← Dagebüll



- 1** Legerader Wald · Länge: 3,3 km
- 2** schön.weit.oben. · Länge: 6,6 km
- 3** Moorhäuser · Länge: 10,1 km
- 4** Wehlen-Runde · Länge: 2,8 km
- 5** Gotteskoog · Länge: 7,6 km
- 6** Unterm Friesenhimmel · Länge: 9,4 km
- TR** Technik-Route
- L** Lauftreff

Nordic Walking Hotels:

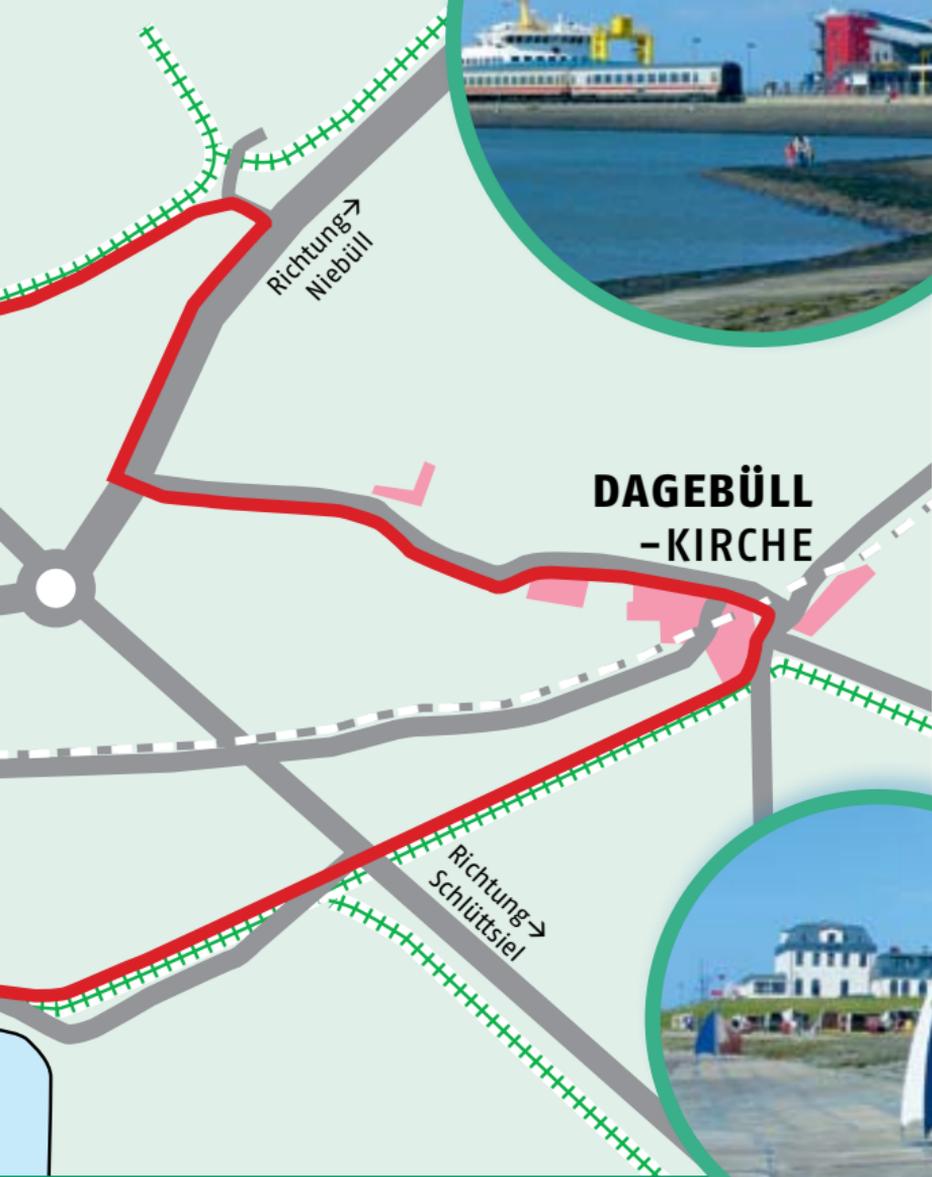
- 1** Insel-Pension
- 2** Zur alten Schmiede



Deichwanderweg Dagebüll

Ein unmittelbares Deicherlebnis bietet diese ausgeschilderte, ca. 7 km lange Rundstrecke um Dagebüll. Der Ausblick auf das von Ebbe und Flut geprägte Wattenmeer, die Inseln und Halligen lädt hier zum Pausieren ein. Parkplätze sind in Dagebüll ausgeschildert.

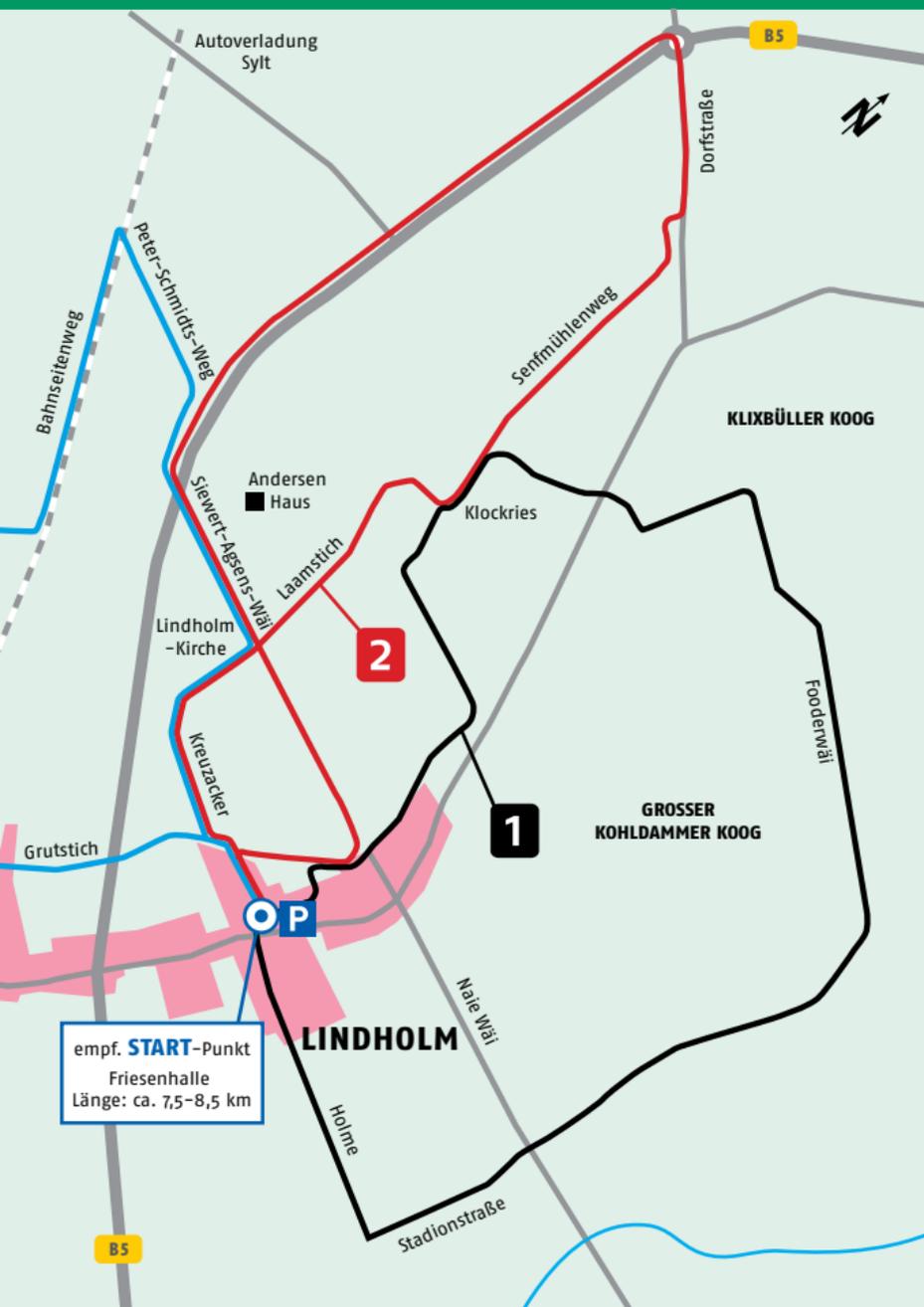




Köge in Risum-Lindholm

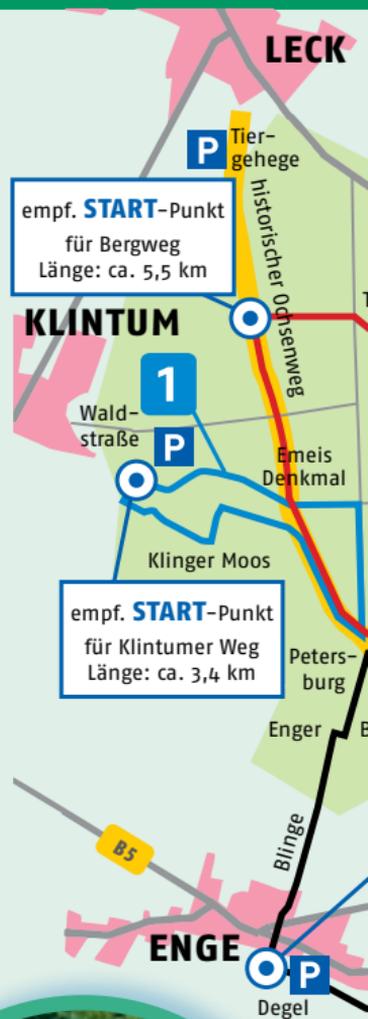
Ausgangspunkt für diese drei Strecken ist die Friesenhalle in Risum-Lindholm. Die Route um den Großen Kohldammer Koog ist 8,5 km lang und die beiden Strecken im Bereich Kornkoog 7,5 bzw. 8,2 km.





Langenberger Forst

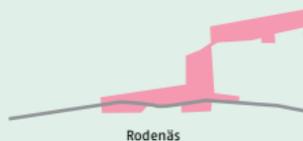
Der ca. 1.000 ha große Forst liegt zwischen Leck, Klintum, Enge und Stadum. Durch ihn hindurch führt der Ochsenweg. Für Nordic Walking empfohlen sind die ausgeschilderten Wanderwege Bergweg mit 5,5 km, Petersburger Weg mit 4,2 km, Heidbergweg mit 6,7 km und Klintumer Weg mit 3,4 km. Öffentliche Parkplätze erreichen sie von der B199 aus oder aus Leck kommend Richtung Klintum.





Rund um Neukirchen

Ein ca. 9 km langer Rundkurs verläuft südwestlich von Neukirchen durch die Wiedingharde. Entlang eines Radweges geht es ca. 7 km lang auf einer nordöstlich von Neukirchen verlaufenden Route entlang des Hülltofter Tiefs oder entlang der Nolde Stiftung. Hier ist streckenweise mit erhöhtem Autoverkehr zu rechnen. Parkplätze finden Sie im Ort oder bei den Fischerhäusern nördlich der Route 2.





Rund um Süderlügum

Entlang der drei Naturschutzgebiete Süderberge, Schwansmoor und Binnendünen führt eine ca. 13 km lange Strecke östlich von Süderlügum. Mit Start von der Mehrzweckhalle führt eine ca. 1,5 Stunden dauernde Route rund um den Ort und eine ca. 2 Stunden dauernde Tour Richtung Dänemark.

