

NATUR BEWEGT



im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

Programm

Mitmachangebote

Barfußparkour

10.00-16.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof

Smartphone-Rallye

10.00-16.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof am Info-stand der Höhenwegarena

Spielerische Herausforderung

10.00-16.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof

Mini-Sportabzeichen

11.00-13.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof

Vielfältige Natur- und Pflanzenwelt

10.00-16.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof am Infostand des Naturparks

Selbstverteidigung

10.00-16.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof

Der Alltags-Fitness-Test

10.00-16.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof

Naturverträgliches Geocaching

13.00-16.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof

Vorträge

Die Heidelandschaft

11.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof

Die Heilkraft des Waldes

12.15 Uhr
Treff: Haverbeckhof

Trink dich fit

13.30 Uhr
Treff: Haverbeckhof

Mitmachworkshops

HIT-Fitness

10.15 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Dauer: 30 min

Unterwegs mit dem Rollator

11.20 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Dauer: 45 min

LifeKinetik

11.30 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Dauer: 45 min

Tief durchatmen am Vormittag

11.45 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Dauer: 30 min

Schwing dich Fit

13.30 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Dauer: 45 min

Tief durchatmen am Nachmittag

14.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Dauer: 30 min

Fasziendehnung

14.45 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Dauer: 30 min



Wanderungen, Radwandern, Spaziergänge

Wanderung zum Wilseder Berg

09.30 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Länge: ca. 9 km

Wanderung zum Wulfsberg

10.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Länge: ca. 8 km

Radwanderung von Bispingen

10.30 Uhr
Treff: Tourist-Information Bispingen, Bahnhofstr. 19 29646 Bispingen
Länge: 18 km

Radwanderung von Handeloh

11.00 Uhr
Treff: Bahnhof Handeloh
Länge: ca. 18 km
(eine Strecke)



Denk-Spaziergang

13.30 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Dauer: ca. 1 Std.

Der Jacobus Pilgerweg Lüneburger Heide

13.30 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Länge: ca. 11km mit Pause und Einkehr

Rundgang mit der Joelette

13.30 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Länge: ca. 1,5 km

Radtour nach Bispingen

14.00 Uhr
Treff: Bienenwelten Naturinformationshaus, Niederhaverbeck

Von Dieben, Rittern und einem (Zaun-)König

14.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Dauer: ca. 1,5 Std.

Radwandern

14.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Länge: ca. 20 km

Speedhiking

14.15 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Dauer: ca. 1 Std

Wellness-Wanderung

14.30 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Länge: ca. 2,5 km

Rundweg mit Baum-Yoga

11.15 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Länge: ca. 5 km

Unterwegs mit dem Fitness-Rucksack

12.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Dauer: ca. 1 Std.

Rundgang über das Gelände

12.00 + 14.45 Uhr
Treff Haverbeckhof



Gesundheitswanderung

10.30 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Länge: ca. 4 km

Unsere Kräuter am Wegesrand

10.45 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Dauer: ca. 1 Std.

