

# 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

#### Tief durchatmen am Vormittag

11.45 Uhr  
Treff: Haverbeckhof  
Dauer: 30 min

#### Schwing dich Fit

13.30 Uhr  
Treff: Haverbeckhof  
Dauer: 45 min

#### Unterwegs mit dem Rollator

11.20 Uhr  
Treff: Haverbeckhof  
Dauer: 45 min

#### Tief durchatmen am Nachmittag

14.00 Uhr  
Treff: Haverbeckhof  
Dauer: 30 min

#### LifeKinetik

11.30 Uhr  
Treff: Haverbeckhof  
Dauer: 45 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)



#### 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.

#### 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

