

W0302110 Runter vom Sofa - raus in die Natur

Beginn	Donnerstag, 08.05.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	54,00 €
Dauer	8-mal
Kursleitung	Beate Bernhard
Informationen	Getränk (verpackt im kleinen Rucksack, da wir im Gelände unterwegs sind) und wetterfeste Sportschuhe/-kleidung. Bitte beachten Sie, dass der Kurs auch bei leichtem Regen stattfindet.
Kursort	, ,

Sie haben lange keinen Sport mehr gemacht, fühlen sich in Ihrer Haut gerade nicht so wohl oder möchten dem inneren Schweinehund ein Zeichen setzen? In diesem Kurs können Sie die Freude an Bewegung (wieder-)entdecken, entspannt und mit Rücksicht auf den eigenen Körper. In der freien Natur steigern wir langsam unsere Ausdauer und kräftigen moderat die wichtigen Muskelgruppen in Beinen, Armen und Rumpf. Dabei unterstützen uns gelegentlich diverse Kleingeräte oder eine Bank am Wegesrand. Jede:r kann die Übungen auf dem eigenen Level ausführen und dabei die Körperwahrnehmung steigern. Die Stunden enden mit wohltuenden Dehnungs- oder Entspannungseinheiten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
15.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
22.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
05.06.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
03.07.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
10.07.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
17.07.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
24.07.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide

[zur Kursdetail-Seite](#)