

## X0302310 Outdoor-Fitness für Naturbegeisterte (in den Weilbacher Kiesgruben)

Beginn	Donnerstag, 16.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	43,00 €
Dauer	6-mal
Kursleitung	Beate Bernhard
Informationen	Kleines Handtuch, Getränk (verpackt im kleinen Rucksack, da wir im Gelände unterwegs sind) und wetterfeste Sportschuhe/-kleidung. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.
Kursort	Naturschutzhaus, Outdoor, Frankfurter Straße 74, 65439 Flörsheim

Der Fitness-Trail im Regionalpark Weilbacher Kiesgruben erstreckt sich über eine Länge von 1.300 Metern und bietet genug Möglichkeiten, die Ausdauer zu trainieren. In diesem Kurs kräftigen Sie verschiedene Muskelgruppen an den einzelnen Stationen des Trails und abseits des Weges. Bei dem abwechslungsreichen Programm werden die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten ausgeführt. Dabei verbessern sich die Körperstabilität und die eigene Körperwahrnehmung. Sich in der schönen Natur zu bewegen, macht Spaß und stärkt außerdem das Immunsystem. Dehnungs- und Entspannungseinheiten bilden den Abschluss der Stunde. Dieser Kurs ist für Personen mit starken körperlichen Einschränkungen nicht geeignet, eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus, Outdoor
23.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus, Outdoor
30.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus, Outdoor
13.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus, Outdoor
20.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus, Outdoor
27.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus, Outdoor

[zur Kursdetail-Seite](#)