

## X0302311 Walk & Relax im Wald und Feld

Beginn	Samstag, 25.10.2025, 09:30 - 10:45 Uhr
Kursgebühr	45,00 €
Dauer	5-mal
Kursleitung	Beate Bernhard
Informationen	Nordic-Walking-Stöcke, 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	, ,

Dieser Kurs bietet Nordic Walking im Wald. Hier wird die richtige Lauftechnik „Step by Step“ aufgebaut und geübt – ein Naturerlebnis verbunden mit intensivierender Bewegung und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung. Im Anschluss an die Laufeinheit kommen Atem- und Dehnungsübungen sowie Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zum Einsatz. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten – gleichermaßen an Einsteiger:innen wie auch Personen mit ersten Erfahrungen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.10.2025	09:30 - 10:45 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
01.11.2025	09:30 - 10:45 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
22.11.2025	09:30 - 10:45 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
29.11.2025	09:30 - 10:45 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
06.12.2025	09:30 - 10:45 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide

[zur Kursdetail-Seite](#)