

Y0302110 Walk & Relax im Wald und Feld

| | |
|---------------|---|
| Beginn | Samstag, 14.02.2026, 09:30 - 10:45 Uhr |
| Kursgebühr | 79,00 € |
| Dauer | 8-mal |
| Kursleitung | Beate Bernhard |
| Informationen | Nordic-Walking-Stöcke, Getränk (verpackt im kleinen Rucksack, da wir im Gelände unterwegs sind) und wetterfeste Sportschuhe/-kleidung, ein kleines Handtuch. 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 |
|------------|-------------------|--------------------------|
| 14.02.2026 | 09:30 - 10:45 Uhr | Hofheim, Sportpark Heide |
| 21.02.2026 | 09:30 - 10:45 Uhr | Hofheim, Sportpark Heide |
| 28.02.2026 | 09:30 - 10:45 Uhr | Hofheim, Sportpark Heide |
| 07.03.2026 | 09:30 - 10:45 Uhr | Hofheim, Sportpark Heide |
| 14.03.2026 | 09:30 - 10:45 Uhr | Hofheim, Sportpark Heide |
| 21.03.2026 | 09:30 - 10:45 Uhr | Hofheim, Sportpark Heide |
| 18.04.2026 | 09:30 - 10:45 Uhr | Hofheim, Sportpark Heide |
| 09.05.2026 | 09:30 - 10:45 Uhr | Hofheim, Sportpark Heide |

[zur Kursdetail-Seite](#)