

## 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 wasserfeste 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](#)