

## Y0302111 Runter vom Sofa - raus in die Natur

Beginn	Donnerstag, 07.05.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	65,00 €
Dauer	8-mal
Kursleitung	Beate Bernhard
Informationen	Getränk (verpackt im kleinen Rucksack, da wir im Gelände unterwegs sind) und wetterfeste Sportschuhe/-kleidung. Ein kleine Handtuch (bodentauglich) 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
07.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
21.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
28.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
11.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
02.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
09.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
16.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
23.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide

[zur Kursdetail-Seite](#)