

Z0302310 Walk & Relax im Wald und Feld

Beginn	Samstag, 12.09.2026, 09:30 - 10:45 Uhr
Kursgebühr	69,00 €
Dauer	7-mal
Kursleitung	Beate Bernhard
Informationen	Wetterfeste Kleidung, Sportschuhe, Getränk und ein kleines Handtuch. Idealerweise alles verpackt in einem kleinen Rucksack, da wir im Gelände unterwegs sind. 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
12.09.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
26.09.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
17.10.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
24.10.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
07.11.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
14.11.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
21.11.2026	09:30 - 10:45 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide

[zur Kursdetail-Seite](#)