

Nordic Walking- Miteinander in Bewegung

Kursnummer	262GE2044
Beginn	Samstag, 17.10.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Wedemark-Mellendorf
Gebühr	9,00 €
Teilnehmer	7 - 15
Kursleitung	Nicole Sebert

Kursbeschreibung

Gemeinsam in Bewegung kommen, die Natur rund um den Brelinger Berg erleben und dabei etwas Gutes für Körper und Seele tun.

Dieser Nordic-Walking-Kurs richtet sich an Menschen, die sich in einer herausfordernden Lebenssituation befinden. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich sanft zu bewegen, neue Kraft zu schöpfen und Gemeinschaft zu erleben – ganz ohne Leistungsdruck und in Ihrem eigenen Tempo.

Ziel ist es, das Wohlbefinden und die Achtsamkeit zu stärken und Gemeinschaft zu erleben.

Inhalte

Natur bewusst wahrnehmen
Bewusstes Gehen im eigenen Rhythmus
kleine Impulse für Achtsamkeit
kleine Dehnübungen

Mitbringen

Trinkflasche, Nordic-Walking-Stöcke, passende Kleidung

Treffpunkt: Berlinger Berg/ Kiesteich Berlingen, ASV Neustadt am Rgb, von Bennemühler Str./ Windmühlenberg in die Marktstr. abbiegen, erste Straße rechts kleiner Parkplatz.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.10.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Wedemark-Mellendorf