

## Nordic Walking- Miteinander in Bewegung

Kursnummer	262GE2064
Beginn	Samstag, 12.12.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Wedemark-Mellendorf
Gebühr	9,00 €
Teilnehmer	4 - 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
12.12.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Wedemark-Mellendorf