

241L51618

Outdoor Fitness

Beginn	Mittwoch, 10.04.2024, 18:00 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	70,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Annegret Koppert
Informationen	Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, geeignete Sportschuhe.
Kursort	Parkpl.Lochheimer Str., 49.349615,8.647374, 69207 Sandhausen

Outdoor Fitness ist ein Trend, der Gelände und Natur als Übungszone nutzt. Es erwartet Sie ein intensives Ganzkörpertraining für Kondition, Koordination, Kräftigung und Stabilisation. Bewegung in der Natur bietet große Vorteile, da die klimatischen Einflüsse wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit oder Sonne bei angemessener Dosierung die allgemeine Gesundheit fördern. Die natürlichen Sinnesreize aktivieren wichtige Körperfunktionen und unterstützen das psychische Wohlbefinden. Die unterschiedliche Bodenbeschaffenheit sorgt zusätzlich für sensitive Reize, körperliche Aktivität in der Natur hebt unsere Laune und verbessert das Selbstwertgefühl. Geeignet für alle, die sich gerne im Freien bewegen. Unterwegs sind wir auf Sandhäuser Feld- und Waldwegen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.04.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. Ende LochheimerStr./Rtg. Strangweg
17.04.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. Ende LochheimerStr./Rtg. Strangweg
24.04.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. Ende LochheimerStr./Rtg. Strangweg
08.05.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. Ende LochheimerStr./Rtg. Strangweg
15.05.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. Ende LochheimerStr./Rtg. Strangweg
05.06.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. Ende LochheimerStr./Rtg. Strangweg
12.06.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. Ende LochheimerStr./Rtg. Strangweg
19.06.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. Ende LochheimerStr./Rtg. Strangweg
26.06.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. Ende LochheimerStr./Rtg. Strangweg
03.07.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. Ende LochheimerStr./Rtg. Strangweg
10.07.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. Ende LochheimerStr./Rtg. Strangweg
17.07.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Sandhausen, Treffpunkt: Parkpl. Ende LochheimerStr./Rtg. Strangweg

[Kurs-Details online ansehen](#)

69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0

E-Mail: info@vhs-sb.de

Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum

Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz

AGB: www.vhs-sb.de/agb