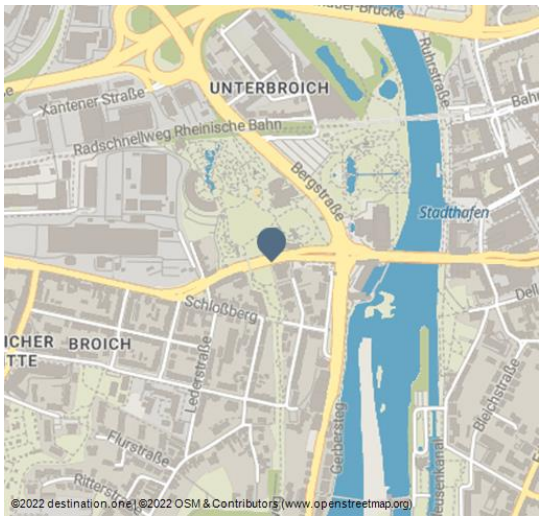
Schritt für Schritt ... vom Gehen ins Laufen (Joggen) Outdoor-Angebot für Frauen

Sport/Freizeit



Dieses im 14-tägigen Rhythmus stattfindende Outdoor-Angebot (durch die MüGa) richtet sich an Frauen, die bisher noch nie oder selten Sport gemacht haben. Das Alter spielt keine Rolle!

Der Kurs ist nicht leistungsorientiert, sondern darauf ausgerichtet, dass jede sich wohlfühlt. Langfristiges Ziel soll sein, 30 Minuten am Stück bzw. ohne Gehpausen - jede im eigenen Tempo - zu laufen.

Es geht vor allem darum, die positiven Effekte des Laufens auf Körper, Geist und Seele bewusst wahrzunehmen und wie dies zu mehr Vitalität und Lebensfreude beitragen und nicht zuletzt durch die Kontakte in der Gruppe zu mehr Gemeinschafts(er)leben führen kann. Weiterhin bietet das Angebot die Möglichkeit, über die Herausforderungen des Alltags und weitere Themen ins Gespräch zu kommen und gemeinsam durch die Bewegung in den (Feier-)Abend zu starten.

Auf Wunsch ist eine Fortführung des Kurses möglich. Findet in Kooperation mit dem Selbsthilfebuero Mülheim (der Paritätische) und Kreuzbund Mülheim statt; JB

--> (Erste) Laufroute: MüGa / Schlosspark Broich, Mülheim (bei Dunkelheit: Radweg an der Promenade)

Treffpunkt ist der kostenfreie Parkplatz am Ringlokschuppen (Adresse: Am Schloß Broich 38, 45476 Mülheim an der Ruhr; ÖPNV: Haltestelle Schloß Broich).

Bitte bequeme (bei Bedarf wetterangepasste) Sportbekleidung tragen.

Veranstaltungsort:

MüGa-Park
Am Schloß Broich
45479 Mülheim an der Ruhr

Autor:

Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST)
touristik@mst-mh.de

Organisation:

KEFB Mülheim

QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

https://s.et4.de/1-Ndf

Quelle: destination.one
ID: e_100721958
Zuletzt geändert am 18.01.2024, 07:14

Rückfragen sind unter der Tel.: 0208 85996-40/-41, per E-Mail an muelheim@kefb.info oder im Internet unter www.kefb.info möglich. Kursnummer J1557001

Outdoor-Angebote

Die Natur ist der schönste Trainingsraum. Bewegung an der frischen Luft und in der Natur ist die Basis für eine gesunde Psyche und ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Gönnen Sie sich einige Trainingseinheiten im Grünen als kleine Oase im oft hektischen Familien- und Berufsalltag.

Termine:

Mittwoch, 22.05.2024, 17:30 - 19:15 Uhr
Mittwoch, 12.06.2024, 17:30 - 19:15 Uhr
Mittwoch, 26.06.2024, 17:30 - 19:15 Uhr