

# Outdoor Fitness



## Was erwartet dich?

**Der Kurs beschäftigt sich mit Sportarten, die im Freien durchgeführt werden. Dabei steht nicht nur der Sport im Vordergrund. Die richtige Ernährung und die Pflege deiner Sportausrüstung werden in dem Kurs nicht zu kurz kommen.**

# Sport und Gesundheit

## Wandern

## Gibt es Voraussetzungen?

**Du solltest Spaß daran haben, dich im Freien sportlich zu betätigen. Die Natur wird bei diesem Kurs eine große Rolle spielen.**

## Radfahren

**Ein wenig Theorie wird nicht fehlen, ansonsten geht es bei uns über Stock und Stein und wenn möglich auch ins Wasser.**

## Schwimmen

## Entspannung

## Fitness

## Gesunde Lebensführung

**„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.“**

