

WALDerwachen^{rsb}

Outdoorsport-Seminar

Datum: 25.04.2026
Uhrzeit: 07:30 - 12:00 Uhr
Ort: Barsinghausen
Vereinsheim TSV Bantorf

© Larisa Koshkina / Pixabay

Du hast Lust, den Wald im Morgengrauen mit allen Sinnen zu erleben? Möchtest trendigen Schlagworten wie Naturerfahrung, Achtsamkeit und Wahrnehmung auf den Grund gehen?

In diesem Seminar bieten wir dir die Möglichkeit, die entspannenden, heilenden und gesundheitsfördernde Aspekte der Natur in verschiedenen Angeboten auszuprobieren und geben Anregungen für die eigene sportliche Freizeitgestaltung in der Natur.

Programm:

Wir treffen uns am 25.04.2026, um 07:30 Uhr am Vereinsheim des TSV Bantorf. Dort erwartet euch vom RSB-Team Sportentwicklung Katharina Lika (Vorstand) und Luise Zobel (GS) zur Anmeldung und Begrüßung. Anschließend geht's mit den beiden Referentinnen Lenka Littau und Marlene Kölln für die Outdoor-Workshops in den Wald. Alle Teilnehmenden nehmen an diesem Morgen an zwei Workshops in der Natur teil. Im Yoga-Workshop bringen wir mit ausgewählten Übungen unsere Gelenke und Organe in Fluss. Im Workshop BreathWalk werden wir beim Schlendern, Schweigen, mit Atemübungen und Gehmeditationen, Spür- und Sinnesübungen den Wald erlebbar machen. Für die Workshops wird (warme) sportfreundliche und wetterfeste Outdoorkleidung empfohlen.

Zum Abschluss des Seminars erwartet die TN im Vereinsheim des TSV Bantorf ein gemeinsames Frühstück. Dabei können die Teilnehmenden ins Gespräch kommen und ihre Erfahrungen austauschen. Das Seminar endet um 12:00 Uhr.

Veranstaltungsort:

Vereinsheim TSV Bantorf
Luttringhäuser Weg 48, 30890 Barsinghaus



Kontakt:

Luise Zobel
Telefon: 0511 800 79 78-71
E-Mail: zobel@rsbhannover.de

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt über das LSB-Bildungsportal:
[Angebotssuche](#)



Scan mich!

Gefördert durch:



Länger besser leben.



Niedersachsen