

Active Challenge - Yoga, Run, Outdoor Training

Samstag, 09.05.2026, 09:00 Uhr - Darmstadt (verschiedene Locations)

Yoga, Run & Outdoor Training

???? Treffpunkt: CITYYOGA Darmstadt

???? Wann: 9. Mai, 9-12 Uhr

???????? Yoga: ca. 45-60 Minuten

???????? Run: 4-7km

???????? Outdoor Training: ca. 45-60 Minuten

Drei Bereiche. Ein gemeinsamer Flow.

Wir verbinden Yoga, Laufen und funktionelles Outdoor Training zu einem energiegeladenen Vormittag.

Wir starten gemeinsam im CITYYOGA mit einer ruhigen, mobilisierenden Einheit. Anschließend laufen wir zusammen in den Herrngarten. Wenn du nicht laufen möchtest oder kannst, kommst du alternativ einfach mit dem Fahrrad, der Bahn oder zu Fuß dorthin.

Das Outdoor Training findet im Herrngarten statt - auf dem Basketballplatz oder direkt daneben auf der Wiese.

Deine Tasche und Getränke musst du nicht beim Laufen mitnehmen - wir kümmern uns um den Transport.

Dich erwartet Mobilisation & Fokus im Yoga, ein lockerer gemeinsamer Run mit verschiedenen Tempos und ein kraftvolles Full-Body-Workout im Park.

Komm raus.

Beweg dich.

Erlebe die Energie in der Gruppe.

<http://www.bewegdichdarmstadt.de>

Veranstalter: Beweg dich, Darmstadt

<https://www.partyamt.com/>

Stand: 14.04.2026 20:30 Uhr