Fitnessstudio Wald 2026 – Outdoor-Sportabzeichen, Naturerlebnis & Bewegung am Forsthaus Neuhaus!

Das Fitnessstudio Wald geht in die nächste Runde! Nach den erfolgreichen Veranstaltungen in Oberthal zieht unser mobiles Outdoor-Sportevent weiter und macht am **20. September 2026 von 10:30 –14:30 Uhr** Halt am **Forsthaus Neuhaus in Saarbrücken – mitten im „Urwald vor den Toren der Stadt“**.

Zwischen Wald, frischer Luft und Natur entsteht ein besonderer Bewegungsort für die ganze Familie. Hier treffen sportliche Herausforderungen auf Entspannung, gemeinsames Erleben und bewusstes Naturerlebnis.

Das Highlight bleibt: **Das Deutsche Sportabzeichen – als Outdoor-Version!**

Neue Location, neue Angebote, gleiche Mission: **Bewegung für alle – mitten in der Natur.**

Sportabzeichen unter freiem Himmel – für jedes Alter und jedes Fitnesslevel

Ob Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit oder Koordination: Beim Outdoor-Sportabzeichen könnt Ihr Euch in verschiedenen Disziplinen ausprobieren und Eure persönlichen Leistungen unter freiem Himmel unter Beweis stellen.

Dabei spielt es keine Rolle, ob ihr regelmäßig Sport treibt, gerade wieder einsteigt oder einfach neugierig seid. **Alle können mitmachen, sich ausprobieren und Ihre persönlichen Grenzen testen.**

Das Besondere: Das Sportabzeichen lässt sich wunderbar mit unserem abwechslungsreichen Rahmenprogramm verbinden und wer möchte, kann auch nur am Rahmenprogramm teilnehmen. Während die einen sportlich aktiv sind, können andere bei Yoga entspannen, an der Wirbelsäulengymnastik teilnehmen oder gemeinsam mit den Kids neue Bewegungsformen entdecken.

Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm für Groß & Klein

Neben dem Outdoor-Sportabzeichen erwartet Euch ein buntes Programm rund um Bewegung, Gesundheit und Entspannung mit Referent:innen der vhs Regionalverband Saarbrücken:

- **Gemeinsames WarmUp mit dem LSVS** – gemeinsam starten, mobilisieren und richtig in Bewegung kommen
- **Wirbelsäulengymnastik & Krafttraining** – gezielte Übungen für einen starken Rücken und mehr Kraft im Alltag

- **Yoga & Entspannung für Erwachsene und Kids** – zur Ruhe kommen, bewusst bewegen und neue Energie tanken
- **Brainkinetik** – spielerische Übungen, die Bewegung und geistige Aktivität miteinander verbinden und dabei Konzentration, Koordination und Reaktionsfähigkeit fördern
- **Outdoor-Sportabzeichen** – abwechslungsreiche Disziplinen für unterschiedliche Alters- und Leistungsstufen

Dabei gilt: **Alles kann, nichts muss.** Jede und jeder entscheidet selbst, welche Angebote passen. Wer möchte, kombiniert sportliche Herausforderungen mit Entspannung und gemeinsamen Aktivitäten.

Und natürlich darf auch das Naturerlebnis nicht fehlen: Das Forsthaus Neuhaus und der **Urwald vor den Toren der Stadt** bieten die perfekte Kulisse, um Bewegung einmal ganz anders zu erleben – draußen, gemeinsam und mitten im Wald.

Gemeinsam genießen

Nach so viel Bewegung darf eine gemeinsame Stärkung natürlich nicht fehlen. Zum Abschluss bzw. zwischendurch wartet auf alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein **gesundes Fingerfood-Buffet**, selbstverständlich auch mit **vegetarischen Angeboten**.

Gemeinsam essen, sich austauschen, entspannen und den Nachmittag ausklingen lassen – denn Bewegung macht gemeinsam einfach noch mehr Spaß.

Jetzt anmelden und dabei sein!

20. September 2026 | 10:30 – 14:30 Uhr
Forsthaus Neuhaus, Saarbrücken

Die Anmeldung läuft ab sofort bis zum **13. September 2026** – empfohlen über das Anmeldeformular https://form.jotform.com/262143360676356 oder per Mail an **k.gefele@lsvs.de**. Beim Anmeldeformular wird alles abgefragt; per Mail gebt bitte an:

- mit wie vielen Personen ihr kommt
- ob die Ausdauerdisziplin **Nordic Walking** für euch infrage kommt

Spontane Entscheidungen vor Ort sind natürlich auch noch möglich.

Kommt vorbei, probiert Euch aus und erlebt das **Fitnessstudio Wald** als ganz besonderen Ort für Sport, Gesundheit, Entspannung und Gemeinschaft.

Fitnessstudio Wald 2026 – ein Tag, der bewegt. Ein Erlebnis, das verbindet. Und ein Sportangebot, das zeigt, wie viel Freude Bewegung in der Natur machen kann.

Wir freuen uns auf Euch!