

„Bewegt im Park“ in Velden – Fit durch den Sommer

Das Programm „Bewegt im Park“ bietet von 04. Juni bis 09. September 2018 ein vielfältiges Bewegungsprogramm in Kärntner Parkanlagen - kostenlos, unverbindlich, direkt in Velden und für jedes Alter geeignet.

Das Bewegungsangebot kann in der Zeit vom 04. Juni bis 09. September von allen, die sich dafür interessieren, in Anspruch genommen werden. Es ist kostenlos, Vorkenntnisse und eine Anmeldung sind nicht erforderlich. Ob jemand sportlich ist oder nicht, spielt keine Rolle. Im Mittelpunkt der Initiative steht der Spaß an der Bewegung im Freien. Für Abwechslung ist durch unterschiedliche Schwerpunkte gesorgt – das Angebot in Velden reicht vom abwechslungsreichen Bodyworkout mit Rückengymnastik, über ein Spezialprogramm für Junggebliebene bis hin zu einem funktionalen Outdoor Training, welches Kraft- und Stabilisationsübungen enthält. Die jeweils einstündigen Kurse finden den Sommer über immer zu fixen Terminen statt und zwar bei jedem Wetter. Das Projekt „Bewegt im Park“ wird vom Hauptverband der Sozialversicherungsträger und dem Bundesministerium für Öffentlichen Dienst und Sport finanziert. Durchgeführt wird es von den Projektpartnern Kärntner Gebietskrankenkasse sowie den Landessportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION Kärnten. Die sehr gut ausgebildeten und engagierten TrainerInnen der lokalen Vereine freuen sich schon sehr darauf, den Sommer mit Interessierten bunt und abwechslungsreich zu gestalten.

Wer seine Freude für Bewegung an der frischen Luft neu entdecken will, erhält Kurstermine und nähere Informationen unter www.bewegt-im-park.at

