

Sport im Park: Kostenloser Fitness-Spaß für alle im Carl-Alexander-Park

Erleben Sie „Sport im Park“ vom 12. bis 25. August im Carl-Alexander-Park in Baesweiler mit kostenfreien Kursen für alle Altersgruppen.

Im Carl-Alexander-Park (CAP) in Baesweiler findet vom 12. bis zum 25. August das beliebte Event „Sport im Park“ statt. Diese Veranstaltung, die bereits zum fünften Mal organisiert wird, zielt darauf ab, Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen zu bewegen und ein gemeinsames Sporterlebnis zu ermöglichen. Die Initiative wird vom Regiosportbund Aachen in Kooperation mit dem Stadtsportverband Baesweiler und der Stadt Baesweiler durchgeführt.

Die Bedeutung des gemeinschaftlichen Sports

„Sport im Park“ ist nicht nur ein Bewegungsangebot, sondern fördert auch die Gemeinschaft und das Wohlbefinden der Teilnehmer. Günter Kuckelkorn, Präsident des Regiosportbunds Aachen, hebt hervor, wie wichtig es ist, Sport für alle zugänglich zu machen, besonders für Kinder. Der Fokus liegt auf dem Spaß am Sport und der positiven Auswirkung auf das Körper- und Seelenwohl. „Bei nur 30 Minuten Bewegung in der Natur schüttet der Körper Glückshormone aus“, erklärt Kuckelkorn und ermutigt die Menschen, das Sofa zu verlassen und frische Luft zu schnappen.

Kostenfreie Angebote für alle

Die inklusive Programmgestaltung bietet viele kostenfreie Kurse von lokalen Sportvereinen an. Dazu zählen beispielsweise Hatha Yoga, Body Fit und Trainingseinheiten in Selbstverteidigung. Diese Vielfalt spricht Menschen unterschiedlichster Altersklassen und Fitnesslevel an. „Es ist entscheidend, dass wir für jeden das passende Angebot bereithalten“, fügt Kuckelkorn hinzu.

Das Ziel: Spaß und Bewegung stärken

Die positiven Rückmeldungen aus den Vorjahren belegen, dass der soziale Aspekt von Sport bloss so wichtig ist wie der gesundheitliche Nutzen. Bürgermeister Pierre Froesch betont seinen Dank an alle, die zur Durchführung der Veranstaltungen beitragen, und hebt die gemeinschaftlichen Erfolge hervor: „In den Kursen kommen die unterschiedlichsten Menschen zusammen und verbringen gemeinsam eine gute Zeit.“

Ein Einblick in die Kursangebote

Die anstehenden Kurse am CAP umfassen eine Vielzahl unterschiedlicher Sportarten. Am 14. und 19. August wird beispielsweise unter der Leitung von Trainerin Kristina Lang ein abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining angeboten. Für die Jüngeren gibt es am 7. und 24. August das Programm „Fit Kids“. Zudem bieten die Turngemeinde Setterich und das Helene-Weber-Haus ebenfalls attraktive Optionen für die Teilnehmer an.

Ein Trend in der Städteregion Aachen

„In den letzten Jahren ist der Outdoorsport zum Trend geworden“, freut sich Kuckelkorn über die steigende Begeisterung für Aktivitäten im Freien. Zunehmend mehr Menschen entscheiden sich für Sport und Bewegung an der frischen Luft. Das Angebot richtet sich nicht nur an erfahrene Sportler, sondern auch an Anfänger und Neugierige. „Wir möchten, dass jeder die Möglichkeit hat, Sport zu treiben und

Spaß dabei hat“, erklärt die Yoga-Dozentin Hannah Billmann, die den Hatha-Yoga-Kurs leitet.

Mit „Sport im Park“ wird nicht nur das körperliche Wohlbefinden gefördert, sondern auch ein Gefühl der Gemeinschaft geschaffen. Ein Beweis dafür, dass Sport nicht nur mit Wettkampf und Disziplin, sondern ebenso mit Freude und Miteinander verbunden ist.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de