

„RENEW 2024: Abwechslungsreiches Fitness-Festival im Bürgerpark“

Erleben Sie das RENEW 2024 Fitness-Festival vom 8. bis 11. August im Bürgerpark Braunschweig: vielfältige Kurse, neue Highlights und mehr!

Braunschweig. Das kommende RENEW 2024 im Bürgerpark Braunschweig steht vor der Tür und verspricht eine Vielzahl an Aktivitäten und Workshops für Fitnessbegeisterte. Vom 8. bis 11. August können Besucher in die Welt von Sport und Gesundheit eintauchen. Auch 2024 zeigt sich das Festival findet als eine umfassende Antwort auf den Trend der Gemeinschaftlichkeit in der Fitnessszene.

Ein Fest der Gemeinschaft und der Fitness

Mit dem diesjährigen Motto „Bewegung und Gesundheit“ bietet das RENEW Festival nicht nur eine Plattform für körperliches Training, sondern auch zur Stärkung zwischenmenschlicher Beziehungen. Neu im Programm ist das Acro Yoga, das Paare in die Praxis einbezieht und Teamarbeit sowie Vertrauen fördert. Diese Art von Yoga ist nicht nur körperlich herausfordernd, sondern hilft auch, die Bindung zwischen Partnern zu vertiefen.

Ein breitgefächertes Angebot

Die Organisatoren haben ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das mit verschiedenen Themen über die vier Tage hinweg begeistert. Der Festivalauftakt beginnt mit einem „Yoga Kick Off“ und bietet Workshops zu Mobility Training mit Präventionsübungen sowie die brasilianische Kampftanzkunst

Capoeira. Ein besonderes Highlight stellt das Pound Fit dar, das Cardio mit Schlagzeugspiel kombiniert und somit nicht nur den Körper, sondern auch die Kreativität anspricht.

Wohlbefinden und Selbstbewusstsein stärken

Zusätzlich sind Techniken zur Selbstverteidigung und Empowerment auf dem Programm, die das Selbstbewusstsein der Teilnehmer stärken sollen. Besonders hervorzuheben ist die Rückkehr der Wim-Hof-Methode, die durch spezielle Atemtechniken und Kältetherapie das Immunsystem unterstützt. Derart innovative Ansätze zeigen, wie wichtig es ist, in einer zunehmend stressbeladenen Welt, auf die eigene Gesundheit zu achten.

Vielfältige Finanzierungsmöglichkeiten und Verpflegung

Ein Tagesticket ermöglicht den Zugang zu allen Workshops und Events des jeweiligen Tages. Besucher können also ihren ganzen Tag nach eigenem Ermessen gestalten, ohne zusätzliche Kosten. Neben Sport erwarten die Besucher auch akustische Unterhaltung, sowie eine gastronomische Auswahl, die auf gesunde Ernährung setzt. Neu im Angebot sind die „Smoothie Bikes“, auf denen die Teilnehmer ihre eigenen nährstoffreichen Getränke mit selbst erzeugtem Antrieb zubereiten können.

Eine Tradition von gemeinsamer Aktivität

Das RENEW Festival hat sich seit seiner Gründung im Jahr 2018, abgesehen von einer pandemiebedingten Pause, zu einer jährlich stattfindenden Veranstaltung entwickelt, die immer mehr Menschen anzieht. Die Öffentliche Versicherung Braunschweig als Hauptsponsor unterstützt dieses Event tatkräftig. Das Festival verfolgt nicht nur das Ziel, die gesundheitlichen Benefits von Bewegung zu fördern, sondern

auch eine Community zu schaffen, die sich über Fitness verbindet. Es bietet eine moderne und dynamische Umgebung, in der sich alle Generationen wohlfühlen können.

Das vollständige Programm sowie verfügbare Tickets für die Veranstaltung finden Interessierte auf der offiziellen Festival-Website.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de