

Wunderbares Outdoor-Training: Neuer Trimm-dich-Pfad in Chemnitz!

Der neue Trimm-dich-Pfad im Frei-Otto-Park in Chemnitz bietet kostenlose Trainingsstationen für alle Altersgruppen. Entdecken Sie die Vorteile!

Frei-Otto-Park, 09130 Chemnitz, Deutschland - Im Frei-Otto-Park in Chemnitz-Siegmara kann die Bevölkerung ab sofort die neueste Attraktion in Form eines überarbeiteten Trimm-dich-Pfades nutzen. Laut **Freie Presse** gibt es dort nun fünf neue Trainingsstationen, die mit insgesamt elf modernen Sportgeräten ausgestattet sind. Diese Stationen ermöglichen es den Nutzern, ein abwechslungsreiches Training an der frischen Luft zu absolvieren.

Die Fläche des Parks erstreckt sich über nahezu zwei Hektar, was genügend Raum für Bewegung und Erholung bietet.

Wachsendes Interesse an Bewegung im Freien

Der steigende Bedarf an leicht zugänglichen Sportangeboten ist nicht zu übersehen. Insbesondere seit der Pandemie haben Trimm-dich-Pfade eine Renaissance erlebt, da sie verschiedene Aktivitäten kombinieren und für alle Altersgruppen sowie Fitnesslevel geeignet sind. Laut **AOK** genießen diese Pfade große Beliebtheit, da sie kostenlos genutzt werden können, ohne dass eine Mitgliedschaft oder fixe Trainingszeiten erforderlich sind.

Ob Eltern, die sportlich aktiv sein wollen, oder Kinder, die den

Spielplatz bevorzugen – die Trimm-dich-Pfade bieten für jedes Familienmitglied Möglichkeiten. Die Rundkurse sind typischerweise zwischen 3 und 4 Kilometern lang und beinhalten 15 bis 20 Übungsstationen. Die Übungen variieren dabei von Laufen über Dehn- bis hin zu Kraftübungen.

Gesundheitliche Vorteile und Empfehlungen

Sportwissenschaftler Professor Dr. Theodor Stemper von der Universität Wuppertal unterstützt diesen Trend und verweist auf die Empfehlungen der WHO. Diese rät, mindestens 150 Minuten pro Woche moderat ausdauernd und 40 Minuten umfassend kräftigend aktiv zu sein. Eine 40-minütige Trimming-Runde kann dabei helfen, einen Großteil dieser Vorgaben abzudecken.

Besonders besorgniserregend ist die geringe Aktivität bei Jugendlichen: Weniger als 20 Prozent der 11- bis 17-jährigen erfüllen die täglichen Aktivitätsanforderungen der WHO, die für diese Altersgruppe mindestens 60 Minuten Bewegung pro Tag empfiehlt. Umso wichtiger sind Angebote wie der neue Trimm-dich-Pfad im Frei-Otto-Park, die nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder und Jugendliche ansprechend gestaltet sind.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Frei-Otto-Park, 09130 Chemnitz, Deutschland
Quellen	• www.freiepresse.de • www.aok.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de