

Vielfältige Sportkurse in Freising: Für jeden Fitnesslevel etwas dabei!

Erleben Sie vom 12. bis 14. August 2024 im Freisinger Stadion abwechslungsreiche Sportkurse für jedes Fitnesslevel.

Freising im Zeichen von Bewegung und Gemeinschaft

In der kommenden Woche stehen in Freising zahlreiche Sportkurse auf dem Programm, die sowohl die Fitness als auch das Gemeinschaftsgefühl der Teilnehmenden stärken. An verschiedenen Standorten in der Stadt können Bürgerinnen und Bürger sich aktiv betätigen, neue Bewegungsformen kennenlernen und dabei Freude an der sportlichen Betätigung erleben.

Das Angebot für alle Fitnesslevel

Freising hat sich mit fünf engagierten Sportvereinen zusammengeschlossen, um ein diverses und spannendes Sportangebot anzubieten. Dies ist eine hervorragende Gelegenheit für alle, die ihren sportlichen Horizont erweitern möchten, egal ob sie erfahrene Sportler oder Anfänger sind. Die angebotenen Kurse reichen von Lauftreffs über Krafttraining bis hin zu Tai-Chi, was für jeden etwas bereithält.

Der Montag: Ein Einstieg in die Woche

Am Montag, dem 12.08.2024, können Interessierte von 18:00

bis 19:00 Uhr am Lauftreff teilnehmen. Dieser Kurs umfasst eine Strecke von drei bis fünf Kilometern und bietet im Anschluss die Möglichkeit, an einem funktionellen Training in der neu eröffneten SportBox teilzunehmen. Die Begegnung findet am Haupttribüne des Stadions in der Savoyer Au unter der Leitung des LC Freising e.V. statt.

Dienstagsvielfalt: Von Nordic Walking bis Body Complete

Der Dienstag, 13.08.2024, verspricht ebenfalls eine abwechslungsreiche Sportpalette. Die Angebote starten bereits um 17:00 Uhr mit dem Training für das deutsche Sportabzeichen am Stadion. Parallel dazu finden von 17:00 bis 18:00 Uhr die „Starke Mitte“-Kurse auf dem Hartplatz statt, und um 18:00 Uhr beginnt das „Body Complete“-Training. Zudem können Interessierte bei Nordic Walking aktiv werden, was körperliche Fitness und Entspannung vereint.

Ein gesunder Mittwoch mit Bewegung

Der Mittwoch, 14.08.2024, fordert die Teilnehmer während des Ganzkörpertrainings von 17:00 bis 18:00 Uhr heraus, gefolgt von einem weiteren Lauftreff und verschiedenen anderen Aktivitäten, darunter Taiji und Boogie Basics. Die Kurse sind so gestaltet, dass die Bewegung in den Vordergrund gerückt wird und alle Teilnehmer ihre individuellen Ziele verfolgen können.

Wichtigkeit der Sportangebote

Diese Veranstaltungen sind nicht nur eine Möglichkeit, körperlich aktiv zu sein, sondern auch eine Chance, neue Bekannte zu treffen und das Gemeinschaftsgefühl in Freising zu stärken. Die Stadt legt großen Wert darauf, dass Sport im Freien für alle zugänglich und attraktiv ist, und ermutigt die Bevölkerung, aktiv mitzuwirken.

Details auf einen Blick

Für Nutzer, die mehr über die Sportkurse und deren genaue Standorte erfahren möchten, stehen sämtliche Informationen sowie Lagepläne auf der offiziellen Website bereit. Die Initiative „Sport im Park“ bietet nicht nur eine Plattform für Bewegung, sondern auch für den Austausch innerhalb der Gemeinde.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de