

Fit und aktiv im Grünen: Parksportabzeichen in Lübeck!

Entdecken Sie kostenloses Sports & Bewegung im Drägerpark mit dem „Sport im Park“ Projekt in Lübeck.
Mach mit am 18. Juli und 15. August 2024!

Lübecks Grünanlagen bieten Bewegung für alle

Im wunderschönen Drägerpark in der Nähe des Naturbads Lübeck können Bewohner und Besucher der Hansestadt in diesem Sommer an einem neuen Programm teilnehmen: „Sport im Park – Lübeck bewegt sich!“ Hier haben alle die Möglichkeit, das Parksportabzeichen abzulegen und sich gemeinsam im Freien zu bewegen.

Das Parksportabzeichen ist ein Fitnessstest für Menschen jeden Alters, der im Freien durchgeführt wird. Es konzentriert sich auf die Freude an Bewegung und testet Fähigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Vor Ort haben die Teilnehmer die Gelegenheit, Walken, Stepping, Liegestütze, Standweitsprung, Balancieren und Seilspringen zu üben. Es ist keine Anmeldung oder spezielle Sportkleidung erforderlich, und sowohl Einzelpersonen als auch Gruppen sind herzlich willkommen.

Die Veranstaltung findet an den folgenden Terminen statt: Donnerstag, 18. Juli, und Donnerstag, 15. August 2024, jeweils von 17 Uhr bis 18.30 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos und bietet eine großartige Möglichkeit, sich zu aktivieren und die Natur zu genießen.

Bereits seit Anfang Juni bietet „Sport im Park“ in den Grünanlagen von Lübeck 15 verschiedene kostenlose Sportaktivitäten pro Woche an. Diese Initiative wird vom Bereich Schule und Sport sowie dem Turn- und Sportbund Lübeck in Zusammenarbeit mit lokalen Sportvereinen, der Marli GmbH und der Diakonie Nord Nord Ost organisiert. Das Programm ist Teil des landesweiten Projekts „Sport im Park“ des Landessportverbands Schleswig-Holstein und wird durch die AOK NordWest unterstützt. Weitere Informationen sind auf der Website www.luebeck-bewegt-sich.de verfügbar.

Entdecken Sie die Vielfalt an sportlichen Aktivitäten, die Lübecks Grünanlagen zu bieten haben, und werden Sie Teil der Bewegung! Sportlich aktiv zu sein und gleichzeitig die Natur zu genießen, ist eine großartige Möglichkeit, die Gesundheit zu fördern und sich wohl zu fühlen.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de