



PRESSEDIENST

26. April 2017

Fit durch den Sommer mit „Sport im Park“

In dieser Saison bietet „Sport im Park“ vom 2. Mai bis 30. September 63 Bewegungsangebote pro Woche im Stuttgarter Stadtgebiet an, 33 davon ab oder nach 17 Uhr. Das offene Bewegungsprogramm setzt als Schwerpunkt das Thema „Fitness“. Mit einem ausgewogenen körperlichen Training können Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination trainiert werden. Wie immer ist „Sport im Park“ kostenlos, unverbindlich und findet auf Stuttgarts schönsten Grünflächen statt.

„Sport im Park“ kommt bei den Stuttgarterinnen und Stuttgartern sehr gut an“, sagt der Bürgermeister für Sicherheit, Ordnung und Sport, Dr. Martin Schairer. „Über 17.000 Bürger haben vergangenes Jahr an dem offenen und kostenlosen Bewegungsangebot teilgenommen – wieder rund 2000 mehr als im Vorjahr, deshalb haben wir 2017 noch eine Schippe draufgelegt und über zehn neue Angebote ins Programm aufgenommen“, erklärt Schairer und ergänzt: „Sehr gut angenommen wurden letzte Saison die Angebote ab oder nach 17 Uhr, darum haben wir auch die Anzahl der ‚After-Work-Termine‘ im Programm um über 50 Prozent gesteigert.“ Die Angebote von „Sport im Park“ werden von qualifizierten Übungsleitern und überwiegend von den Stuttgarter Sportvereinen umgesetzt.

Trainieren mit dem Fitness-Vierer

Der Fitness-Vierer steht für ein ausgewogenes körperliches Training und besteht aus den Elementen Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination. Dazu einige Beispiele: Krafttraining an Calisthenics-Anlagen ist voll im Trend und neu bei „Sport im Park“. An vier verschiedenen Anlagen in ganz Stuttgart kann mit dem eigenen Körpergewicht an Metallstangen trainiert werden. Um beweglich zu

bleiben und zur inneren Mitte zu finden, können die vielen Yoga-Angebote genutzt werden. Laufen und Walking sind die klassischen Ausdauersportarten. Bei „Herausforderung Halbmarathon“ und „Lauftraining für Einsteiger“ trainieren die Teilnehmer für den 24. Stuttgart-Lauf mittwochs um 19 Uhr, Treffpunkt Informationsschild Mineralbäder, Am Schwanenplatz 9. In der Schwebeliste die Koordination zu trainieren gelingt unter anderem mit Slackline-Training dienstags um 18.30 Uhr, Stadtgarten an der Universität, Keplerstraße.

„Sport im Park“ für Kinder: Drachenstark mit dem Bewegungspass

Ein weiteres Novum der Saison sind die „Drachenspaß“-Angebote für drei- bis siebenjährige Kinder. Stuttgarts Jüngste können hier Übungen aus dem

- 2 -

„Bewegungspass“ absolvieren, der die motorische Entwicklung fördert. Spielerisch unterstützen neun Tiere, die für die einzelnen Bewegungen stehen, die Kinder schrittweise beim Erwerb motorischer Basisfertigkeiten. Für jede beherrschte Übung kommt ein neuer Drachenaufkleber in den Bewegungspass. Beim TSV-Heumaden läuft parallel für die Eltern sonntags um 10.30 Uhr ein Fitness-Angebot, Vereinsgelände TSV Heumaden, Kemnater Straße 50.

Alle Termine finden auch in den Ferien und bei jedem Wetter statt. Weitere Informationen erteilt Sören Otto, Telefon 216-59810, E-Mail soeren.otto@stuttgart.de. Die Sport-im-Park-Termine finden sich unter www.stuttgart.de/sportimpark.
